

Mario Thanavaro

Le vie del buddhismo

Il buddhismo è semplicemente la verità che include in sé varie verità.

SHUNRYU SUZUKI

Raccogliti, rientra in te, impara a osservare, a leggere.

Raccogliti – e il mondo diventa apparenza.

Raccogliti – e l'apparenza diventa essenza.

HERMANN HESSE

La parola 'buddhismo' viene associata a una grande varietà di pratiche religiose. Tutte quante hanno la loro origine nel Buddha storico, Siddhartha Gautama, ¹ detto anche Sakyamuni, ² che visse per circa 80 anni nel VI-V secolo a.C. nel nord dell'India. La cronologia è alquanto incerta e la stessa biografia del Buddha è intessuta di elementi leggendari. Questo ci rammenta che per studiare il buddhismo (o un qualsiasi insegnamento religioso) occorre una certa elasticità mentale, non aggrapparsi ai concetti. Il Buddha nacque a Lumbini, vicino a Kapilavatthu, dal re Suddhodana Gautama e da sua moglie Māyā, la quale morì dopo soli sette giorni dalla sua nascita. Siddhartha, "colui che conosce la meta", fu affidato alle cure della zia Mahāpājapatī, sorella della madre e seconda moglie di Suddhodana. Trascorse una serena fanciullezza principesca sotto l'attenta sorveglianza del padre che temeva l'avverarsi della profezia secondo cui Siddhartha sarebbe divenuto o un grande re o un 'liberatore dei mali del mondo'. Il giovane principe si unì in matrimonio, all'età di sedici anni, alla bellissima Yasodharā. Visse nell'agio e nella spensieratezza, dimorando nei tre palazzi e nei quattro giardini che il padre gli aveva via via donato per distoglierlo dall'intraprendere la ricerca spirituale. Ma un giorno, narra la tradizione, si avverrà quanto temeva Suddhodana: recandosi da un giardino all'altro sul suo cocchio dorato guidato dal fedele Channa, volle cambiare strada e incontrò un vecchio sofferente per la sua avanzata età. Ne rimase profondamente turbato ma al tempo stesso curioso di conoscere quella realtà che per tanti anni gli era stata nascosta. In tre successive uscite da uno dei suoi palazzi si imbatté in un malato agonizzante, in un corteo funebre e per ultimo in un asceta mendicante dallo sguardo sereno e profondo. Quest'ultimo incontro lo convinse a lasciare la vita agiata condotta per ventinove anni e a intraprendere un cammino di rinuncia dei piaceri terreni, al fine di scoprire il rimedio al male della vecchiaia, della malattia e della morte. Preso congedo dal padre, salutò senza svegliarli la moglie, il figlio neonato, Rāhula, e si diresse verso la foresta.

Questa storia può essere vista come una metafora della condizione umana; il palazzo regale rappresenta il nostro aggregato psicofisico, nel quale viviamo inseguendo continuamente, con il contatto sensoriale, il piacere e fuggendo dal dolore. A volte può succedere che questo approccio dualistico all'esistenza venga messo in discussione e ci ritroviamo a cercare il senso della vita. Questo cambio di direzione può scaturire dall'incontro con l'insoddisfazione, il disagio fisico, mentale, emotivo, spirituale, la sofferenza. Entriamo dunque nell'esplorazione di un ambiente interiore intricato simile a una foresta, apparentemente oscuro e ostile.

Seguendo le discipline ascetiche molto diffuse già allora in India, Siddhartha Gautama praticò strenuamente per ben sei anni, fino a giungere allo stremo delle forze. Il principio che regolava queste tecniche era basato su un credo piuttosto diffuso a quei tempi e tuttora presente nella cultura religiosa indiana, secondo il quale l'anima era prigioniera del corpo e poiché il corpo era il luogo di indicibili sofferenze, legato alla morte quale suo destino ultimo, queste pratiche miravano a far emaciare il corpo affinché l'anima, priva di base e di sostegno, potesse finalmente prendere il volo verso la libertà.

Il principe Siddhartha, ora diventato l'asceta Gautama, aveva abbracciato l'ideale dell'ascetismo anche come risposta alla sua vita agiata nei lussi del palazzo reale, dove aveva ottenuto il massimo piacere sensoriale senza però raggiungere quella felicità ultima alla quale intimamente aspirava. Dunque il suo ardore, la sua passionalità nella pratica ascetica era pari a quella che era stata la sua sensualità durante la vita principesca. Attorno a lui si era radunato un piccolo gruppo di cinque asceti della foresta che lo ammiravano per l'impegno profuso nella pratica (Koṇḍañña, Bhaddiya, Vappa, Assaji, Mahānāma). I lunghi digiuni, però, insieme alle altre privazioni cui era dedito, lo avevano portato allo stremo delle forze, quasi alla morte. Si narra che un giorno, recandosi al fiume Nerañjarā nel Bihār (attualmente uno degli stati più poveri dell'India), svenne; dopo essersi ripreso si rese conto che doveva necessariamente mangiare se voleva portare avanti la sua pratica. Lì vicino, ai piedi di un albero, si trovava una donna del villaggio vicino, di nome Nandabalā, che stava offrendo allo spirito di quell'albero un'offerta, una ciotola di riso dolce, con la richiesta di rimanere incinta. Quando Nandabalā vide Siddhartha, che nel frattempo era tornato a meditare, rimase colpita dalla luce che egli emanava, e pensò che quello doveva essere lo spirito dell'albero. Così offrì a lui la ciotola di riso. Siddhartha, avendo riflettuto sull'inutilità di un'eccessiva mortificazione del corpo, accettò l'offerta e mangiò. Aveva compreso che il suo cammino spirituale percorso fino a quel momento era stato privo di equilibrio, e gli tornò in mente il motivo di una canzone che aveva udito. Le parole di questa canzone, accompagnata dalla musica di un liuto, dicevano che le corde dello strumento non dovevano essere né troppo tese né troppo lente, affinché la corretta tensione producesse il giusto suono. Siddhartha intuì quindi che era necessario accordare lo strumento della propria pratica.

Questo strumento è costituito dal nostro corpo e dalla nostra mente; dobbiamo avere cura del nostro corpo ed è la mente che con retto discernimento può comprendere ciò di cui il corpo ha bisogno. Se il corpo ha freddo, deve essere coperto al fine di evitare un raffreddamento della temperatura corporea e conseguenti malanni. Se il corpo ha fame, deve essere sfamato, se ha sonno, deve riposare. Se il corpo è irrigidito, ha bisogno di esercizi affinché i propri muscoli siano flessibili e capaci di compiere i movimenti necessari. Se noi trattassimo il corpo con la giusta attenzione non ci riuscirebbe troppo difficile comprendere ciò di cui abbiamo bisogno sul piano fisico, e potremmo meglio prevenire le malattie, gli incidenti.

Dunque, è importantissimo il corretto rapporto con il proprio corpo e questo può avvenire solo se ne riconosciamo la sua natura istintiva; gli istinti primari sono sicuramente delle pulsioni necessarie affinché il corpo possa sopravvivere in condizioni più o meno favorevoli. Al tempo stesso non possiamo fare della ricerca del soddisfacimento degli istinti primari lo scopo unico della nostra esistenza. Vivere a un livello meramente istintivo, sfrenato, offusca la coscienza, non la nutre di valori e non la eleva a stati di purezza.

È importante comprendere il ruolo fondamentale della rinuncia. Per rinuncia qui si intende essenzialmente rinunciare a ciò che nuoce, rinunciare all'eccesso, rinunciare al superfluo: rinunciare, in altre parole, a star male. Se fossimo veramente capaci di trovare nello spirito della rinuncia il senso comune delle cose, questa stessa non ci peserebbe come un sacrificio, anzi, sarebbe accolta come vera liberazione. La rinuncia, in effetti, semplifica la vita, la alleggerisce da tutto ciò che non è essenziale, non è necessario. Non è sempre facile. A questo proposito ricordo di aver letto che Paolo VI, all'inizio del suo pontificato, richiese la ristrutturazione di alcuni locali all'interno del Vaticano perché sfoggiavano troppa ricchezza. Ebbene, i lavori che furono portati avanti furono così costosi che alcuni lo criticarono di aver speso un'enorme quantità di denaro per un desiderio estetico di povertà. A volte il desiderio di semplificare la vita implica un dispendio di energie che di fatto non semplifica la vita. Disfarci delle cose che ci sembrano superflue talvolta può creare molte complicazioni, crisi famigliari, e portare a uno stato di confusione anziché di semplicità. Invece che inseguire una semplicità apparente, è preferibile rinunciare alla mania di accumulare cose che di fatto non ci servono, comprendere e lasciare andare il bisogno psicologico di colmare un vuoto interiore che di fatto è incolmabile.

La rinuncia, nel suo significato più profondo, è quella totale spoliatura di ambizione da cui nascono l'umiltà del cuore e l'accettazione della vita. Siddhartha Gautama, nel consumare quel riso delizioso, attuò di fatto una rinuncia profonda. Rinunciava a quei modelli di pratica che sebbene gli avessero fatto meritare la stima dei suoi cinque compagni, non lo avevano condotto alla liberazione ultima. Mangiando quel riso probabilmente sapeva di tradire la fiducia dei suoi compagni, ma era giun-

to il momento di assumersi la completa responsabilità della sua pratica e svincolarla dalle aspettative degli altri. È in quel momento di totale rinuncia che egli scopre un'autentica solitudine: i suoi compagni, giudicando il suo gesto come una mancanza di fervore spirituale, si allontanano da lui, e non ci sono più neanche quei concetti sulla pratica che per ben sei anni avevano sostenuto i suoi sforzi. In questa totale solitudine nella giungla indiana, Siddhartha ritrova la fermezza per attuare nella sua vita quel cambiamento e quella rivoluzione di prospettive che lo porteranno al Risveglio (*Bodhi*). Il Risveglio avviene il mattino seguente la luna piena di maggio, ai piedi di un albero che da allora verrà chiamato l'albero della Bodhi, dove Siddhartha si era seduto in meditazione col proposito di non rialzarsi fino a quando non avesse raggiunto la liberazione finale. Si dice che nel corso della notte della luna piena di maggio del mese del Vesak, i pensieri più turbolenti, i ricordi più ammalian- ti e seducenti affollavano la mente del Buddha. Tradizionalmente, questi pensieri erano emanazioni dell'archetipo del Male, Māra, il signore della morte, che presiedeva al *samsāra*.³ Preoccupato dal fatto che qualcuno volesse uscire dal ciclo delle rinascite, dal condizionato, Māra attaccò Siddhartha con le sue armate e con le sue figlie, suscitando paure, desideri e altre emozioni turbanti. Ma questi, riconoscendo tutti i fenomeni come transitori, privi di realtà ultima e dunque fugaci, rimase sereno con la fermezza e la quiete interiore. Nel corso della prima veglia ebbe il ricordo delle sue vite precedenti. Durante la seconda veglia, egli comprese la legge del *karma*⁴ percependo la morte e la rina- scita degli uomini, a seconda delle loro azioni, e sorse in lui compassione per la condizione di tutti gli esseri. Nella terza veglia comprese la vera natura dell'esistenza, il ciclo di nascita e morte.

All'apparire della stella del mattino, egli era un Risvegliato (Buddha), libero dall'attaccamento e dall'identificazione con il corpo-mente, in intimità con il senso profondo della realtà, con la natura luminosa (*pabhassara*) della mente. Si rese conto che l'universo intero non è altro che la sua stessa natura vacua, libera, spaziosa, pregna di potenzialità energetica e di luce.

Chiamò allora a testimonianza della sua buddhità lo spirito della Terra, affermando la propria libe- razione da ogni legame egoico con le seguenti parole:

*«Per il samsāra – per molteplici nascite –
ho corso invano,
cercando il costruttore della casa.
Dolorosa è la nascita senza fine.
Costruttore della casa, sei stato riconosciuto!
Non erigerai più la casa!
Tutte le travi sono state disfatte,
la traversa del tetto è stata distrutta.
La mente si è liberata dai coefficienti,
è giunta al termine di ogni sete».*

DHAMMAPADA 153-4⁵

Siddhartha, all'età di trentacinque anni, portò in tal modo a compimento la lunga ricerca interiore che lo aveva visto come *Bodhisattva*,⁶ vita dopo vita, impegnato nello sviluppo delle *pāramitā* (le perfezioni, o virtù) per giungere sull'altra riva, il *Nirvāṇa*,⁷ per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Non era un dio, ma un uomo che aveva raggiunto in terra la liberazione (*vimutti*), l'estinzione della sofferenza (*dukkhanirodha*), realizzando così l'inscindibilità con il Dharma, la Legge Eterna.⁸

Dimorando in una pace indescrivibile, il Buddha rimase in meditazione per settimane, nel corso delle quali maturò la scelta di divulgare questo suo messaggio all'intera umanità per il beneficio di innumerevoli esseri senzienti. Tale decisione, mossa da autentica e profonda compassione, ha lascia- to una traccia indelebile nel pensiero religioso dell'umanità.

Note

¹ (sanskrito; pāli: Siddhāttha Gotama). Trattandosi di un nome ormai noto anche in ambito occidentale, viene qui usato Siddhartha in sanscrito e senza i segni diacritici. La forma ‘Siddharta’ conosciuta in Italia deriva da un errore di trascrizione di Massimo Mila nella traduzione del romanzo Siddhartha di Hermann Hesse (si veda M. PIANTELLI, *Il buddhismo indiano*, in G. FILORAMO (a cura di), *Buddhismo*, Laterza, Bari, 2001, nota a p. 21).

² ‘Il saggio dei Sakya’. I Sakya (in sanscrito: Śākya) erano la famiglia di origine di Siddhartha, a capo di un piccolo regno (l’Uttarakosala) che si estendeva dal Nepal meridionale fino al Gange, con capitale Kapilavatthu (Kapilavasthu), a circa 250 km da Benares (Varanasi).

³ Il ciclo delle nascite e delle morti.

⁴ In sanscrito, in pāli *kamma*. Il significato letterale è ‘azione’, ed è un termine con cui nel buddhismo e in tutto il pensiero indiano ci si riferisce alla legge di causa ed effetto. Secondo la legge del karma, ogni azione intenzionale equivale a piantare un seme (*bija*) che prima o poi darà il suo frutto (*vipāka*). È diffuso purtroppo il malinteso secondo cui il karma sarebbe una sorta di destino ineluttabile spettante a ciascun individuo.

⁵ *Anekajāti samsāram sandhāvissam anibbisam; gahakāram gavesanto, dukkhā jāti punappunam / Gahakāraka ditṭhosi, puna geham na kahāsi; sabbā te phāsukā bhaggā, gahakūṭam visankhatam; visankhāragatam cittam, tanhānam khayamajjhagā*. Si è adottata la traduzione in italiano di Francesco Sferra, in: R. Gnoli, F. Sferra, C. Cicuzza (a cura di), *La Rivelazione del Buddha*, I Meridiani Mondadori, Milano 2001, p. 533.

⁶ In sanscrito; pāli *Bodhisatta*. Nella tradizione antica il termine *Bodhisattva* si riferisce solitamente al Buddha prima dell’illuminazione, sia nelle vite precedenti che in questa vita; nel buddhismo Mahāyāna il *bodhisattva* è colui che rinuncia a una liberazione individuale per la liberazione di tutti gli esseri, mosso da grande compassione (*mahākaruṇā*).

⁷ In sanscrito; pāli *Nibbāna*. Il termine *nirvāṇa* letteralmente significa ‘spegnere una fiamma con un soffio’ e si riferisce alla libertà dall’arsura (il fuoco) dell’attaccamento e dell’avversione.

⁸ In questo contesto il termine *Dharma* (sanskrito; in pāli *Dhamma*) viene adoperato non nel suo significato di insegnamento del Buddha, ma nel significato di verità ultima, imperitura. Nei testi antichi della tradizione buddhista, infatti, ricorre sovente la definizione *Asamkhata Dhamma*, ‘la Verità Incondizionata’, o *Amata Dhamma*, la ‘Verità Immortale’.

Mario Thanavaro nasce in Friuli nel 1955. Motivato da un grosso interesse per le arti, sin da giovanissimo studia *judo*, musica, danza e recitazione. A 18 anni lascia l’Italia e va in Inghilterra per seguire la sua aspirazione di musicista. dopo otto mesi, trascorsi a Londra, torna in Italia per il servizio d’obbligo di leva.

Qui inizia un periodo intenso di introspezione sia come cristiano che attraverso la scoperta del buddhismo di cui gli parla un compagno d’armi discepolo di un maestro tibetano. È durante il terremoto del Friuli del 1976, dove circa mille persone trovano la morte, che egli, provato dall’esperienza della morte e della sofferenza, intraprende un’intensa ricerca spirituale. Qualche tempo più tardi, attraverso un libro di Christmas Humphreys, viene a conoscenza di centri buddhisti in Inghilterra e durante una conversazione casuale in un ristorante vegetariano sente parlare di un centro buddhista vicino Oxford dove allora insegnavano monaci della tradizione *Theravada*, la più diffusa nel Sud Est Asiatico. Per questa ragione all’età di 22 anni ritorna in Inghilterra dove incontra Achaan Sumedho, maestro e monaco buddhista. Nell’ottobre del 1977 diventa *anagarika* (“senza fissa dimora”) a Londra, e l’anno successivo diventa *samanera* (“novizio”). Riceve *upa-sampada* (ordinazione di *bhikkhu*) nel 1979 su un’imbarcazione del Tamigi dal suo precettore il venerabile Dr. Saddhatissa Maha Thera e così diventa il primo monaco occidentale discepolo di Achaan Chah ad essere ordinato in Inghilterra. Il suo nome spirituale sarà d’ora in poi *Thanavaro* (“Fondazione eccellente”).

Per 18 anni ha come maestro Achaan Sumedho e come monaco itinerante visita la Svizzera, la Thailandia, la Birmania, l’Australia, gli Stati Uniti, l’India, il Nepal, lo Sri Lanka ed Israele. Incontra altri Maestri che lo colpiranno in modo profondo, tra i quali il XIV Dalai Lama, il XVI Karmapa, Achaan Chah, Achaan Buddhassa, Krishnamurti, Namkhai Norbu Rimpoche, il Maestro Hsuan Hua. La sua ricerca spirituale lo porta allo studio e alla pratica di altre tradizioni e ad una maggiore attenzione all’educazione dei bambini nei quali scopre i germogli dello spirito.

Dopo 12 anni di vita all’estero (Inghilterra e Nuova Zelanda), ove contribuisce alla fondazione e crescita di alcuni monasteri, nel 1990 torna in Italia e fonda il primo monastero *Theravada*. Dopo 18 anni di vita monastica, di cui gli ultimi 6 anni lo vedono impegnato come abate, maestro di meditazione, presidente dell’*Unione Buddhista Italiana* e membro della *Fondazione Maitreya*, decide di ritornare allo stato laicale.

I temi che propone nei suoi incontri sono stati e sono ancora oggi, parte integrante delle sue scelte e della sua ricerca personale. Attualmente propone una forma di meditazione fondata sull’unione di tutte le tradizioni religiose per un apporto olistico alla conoscenza. Tiene conferenze e seminari di pratica meditativa e conduce ritiri di *Vipassana* (“visione profonda”) in tutta Italia. Assieme alla moglie Enzina Luce è fondatore dell’*Associazione AMITA Luce Infinita* (tel. 06-9063854). È autore delle opere *Non creare altra sofferenza*, *Verso la luce*, *Da cuore a cuore*, *Uno sguardo dall’Arcobaleno*, *Meditare insieme*, edite dalle edizioni Ubaldini di Roma, e de *La via del pellegrino - Visita ai luoghi sacri del Buddha*, edita dalle edizioni Magnanelli di Torino.