

L'ASCOLTO INTERIORE

MEDITAZIONE SUL SUONO DEL SILENZIO



AJAHN AMARO

Un canto di Talità chiaro e luminoso,
l'infinita pace interiore della luce
la cui presenza incessante romba
oceanica alle sue sponde.

L'ASCOLTO INTERIORE

MEDITAZIONE SUL SUONO DEL SILENZIO

AJAHN AMARO



AMARAVATI
PUBLICATIONS

L'Ascolto Interiore di Ajahn Amaro

Amaravati Buddhist Monastery
St. Margarets Lane, Great Gaddesden,
Hemel Hempstead, Hertfordshire HP1 3BZ, UK
www.amaravati.org (0044) (0)1442 842455

ISBN 978-1-78432-084-3

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati
“Il dono del Dhamma supera tutti i doni”

Questo libro è scaricabile gratuitamente all'indirizzo
www.fsbooks.org e www.santacittarama.org

Copyright © 2018 Amaravati Buddhist Monastery

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate
4.0 Internazionale.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Consultare pagina 70 per maggiori dettagli su diritti e restrizioni relativi a
questa licenza.

Prodotto con L^AT_EX typesetting system.
Il testo è in carattere Gentium, Crimson Roman e Fira Sans.

Prima edizione, 5.000 copie, stampate in Malesia, 2018

DEDICA

Questo volumetto è dedicato con profonda gratitudine a Luang Por Sumedho,
il quale ha rivelato il Suono del Silenzio e la Realtà Incondizionata che il
Suono così riccamente rappresenta.



Vorremmo ringraziare le tante persone che hanno contribuito con il loro
sostegno alla preparazione di questo libro, e in particolare il gruppo
Kataññuta della Malesia, di Singapore e dell'Australia
per averlo portato alle stampe.

INDICE

L'Ascolto Interiore	1
Il Suono Interiore e Come Trovarlo	2
Le Due Dimensioni Del Samādhi	3
Nada Come Supporto Della Tranquillità – Samatha	4
Nada Come Supporto Della Visione Profonda – Vipassanā	5
Nada Favorisce L'Ascolto Dei Propri Pensieri	8
Nada, Vacuità e Talità	11
Nada e “Atamayātā” – Vedere Il Mondo Nella Mente	16
Nada Include Attività e Impegno	19
Nada e Lo Sviluppo Della Compassione	21
Nada Aiuta a Penetrare Oltre L'Idea Di Un Sé	24
Nada e Investigazione	26
Attributi Di Nada	29
Nada Come Simbolo Di Trascendenza	31
Nada e Le Sue Varie Manifestazioni	32
Domande Frequenti	35
In Conclusione	59
Citazioni	61
Bibliografia	67
Sull'Autore	69

L'ASCOLTO INTERIORE

Ci sono alcuni argomenti che i praticanti della meditazione buddhista conoscono bene: “la consapevolezza del respiro”, in cui ci si focalizza sul ritmo del respiro, “la meditazione camminata”, che ruota intorno alla sensazione dei passi mentre si cammina su e giù lungo un percorso prefissato, la ripetizione interna di un mantra, come “Bud-dho”. Tutte queste pratiche sono concepite per ancorare l’attenzione nella presenza di questo esatto momento, di questa realtà presente.

Insieme a questi metodi più conosciuti ce ne sono molti altri che possono essere utilizzati allo stesso scopo. Uno di questi è noto come “ascolto interiore” o “meditazione sul suono interiore”, o ancora, in sanscrito, “*nada yoga*”. Questi termini si riferiscono tutti al metodo in cui si presta attenzione a quello che è stato chiamato “il suono del silenzio”, o “il suono-nada”. “Nada” è la parola sanscrita per “suono”, come pure la parola spagnola per “nulla”. Una coincidenza interessante e - del tutto casualmente - significativa.

IL SUONO INTERIORE E COME TROVARLO

Il suono-nada è un tono interno acuto e squillante. Se rivolgete la vostra attenzione all'udito e ascoltate attentamente i suoni intorno a voi udirete un suono continuo e acuto, come un rumore bianco - senza inizio, senza fine - che brilla sullo sfondo.

Provate a discernere quel suono, e dirigetegli la vostra attenzione. Per il momento non c'è bisogno di formulare teorie in proposito domandandovi che cosa potrebbe essere esattamente, semplicemente rivolgetegli la vostra attenzione. Osservate se riuscite a percepire quella gentile vibrazione interna.

Se siete in grado di udire quel suono interiore potete usare il semplice atto dell'ascolto come un'altra forma di pratica meditativa, utilizzandolo, proprio come il respiro, quale oggetto di consapevolezza. Semplicemente portate l'attenzione su quel suono, e lasciate che riempi tutta intera la sfera della vostra consapevolezza.

LE DUE DIMENSIONI DEL SAMĀDHI

La concentrazione meditativa, samādhī, può essere descritta come “un oggetto mentale che riempie la consapevolezza per un periodo di tempo”, o anche “il fissarsi della mente su un singolo oggetto”. Quindi il samādhī è concentrazione unificata in un punto, tuttavia questa focalizzazione dell’attenzione può funzionare in due modi diversi. Innanzitutto, possiamo pensarla come “il punto che esclude”, che si chiude, cioè, intorno a un singolo oggetto escludendo tutto il resto. Questa prima modalità è limitata, circoscritta, come quando si concentra il fascio di luce di una torcia regolabile. Questa è la base di *samatha*, vale a dire calma o tranquillità.

La seconda modalità può essere meglio descritta come “il punto che include”, si tratta, cioè, di una consapevolezza espansa, che considera l’interezza del momento presente quale oggetto di meditazione. Al “singolo punto” viene consentito di espandersi fino a includere tutte le forme dell’esperienza presente. Un po’ come quando si usa la modalità ad ampio raggio della stessa torcia regolabile, tutti i vari oggetti del

presente sono inclusi nella luce della consapevolezza, piuttosto che esservi un solo luogo fortemente illuminato. Questa è la base della vipassanā, o visione profonda.

Uno dei grandi benefici della meditazione sul suono interiore è che può servire facilmente di supporto a entrambi i tipi di samādhi, tanto il punto che esclude quanto quello che include.

NADA COME SUPPORTO DELLA TRANQUILLITÀ – SAMATHA

Possiamo prendere il suono interiore come oggetto primario di attenzione, lasciandogli occupare l'intero spazio di ciò che viene conosciuto. In piena consapevolezza lasciamo che tutto il resto - le sensazioni nel corpo, i rumori che udiamo, i pensieri che possono sorgere - rimangano alla periferia, ai margini della nostra sfera di interesse. Consentiamo invece al suono interiore di occupare completamente il fuoco della nostra attenzione, lo spazio di questa consapevolezza, diventando così il

sostegno diretto per l'insorgere di samatha, la tranquillità. Proprio come il respiro, possiamo usare il suono per governare la nostra attenzione e come oggetto singolo che aiuti a radicare concentrazione e stabilità, continuità e unità di attenzione nel presente.

NADA COME SUPPORTO DELLA VISIONE PROFONDA – VIPASSANĀ

Se ci focalizziamo sul suono interiore per un periodo di tempo sufficiente ad apportare una qualità di fermezza per cui la mente dimora agevolmente nel presente possiamo poi consentire al suono di retrocedere in secondo piano. In questo modo il suono stesso diventa come uno schermo sul quale tutti gli altri suoni, le sensazioni fisiche, gli stati d'animo e le idee vengono proiettati, uno schermo sul quale si manifesta il film della nostra esperienza con i suoi schemi ripetitivi. E, grazie alla sua semplicità e uniformità, è un ottimo schermo: non interferisce con gli altri oggetti che sorgono, né li confonde,

eppure è chiaramente presente. È come se un film venisse proiettato su uno schermo leggermente chiazzato o comunque con delle peculiarità, così che, se prestate attenzione, vi rendete conto che c'è uno schermo sul quale la luce è diretta. In tal modo vi rammenterete: “Questo è solo un film. È soltanto una proiezione. Questa non è la realtà”.

Possiamo così lasciare che il suono sia una semplice presenza sullo sfondo, e proprio quella presenza serve da promemoria, aiutandoci a ricordare: “Ah, questi sono solo *saṅkhāra*, formazioni mentali che sorgono e cessano. Tutte le formazioni sono insoddisfacenti: *sabbe saṅkhāra dukkha*. Se qualcosa si forma, se è un ‘esso’, se è una ‘cosa’, c'è una qualità di *dukkha* nella sua stessa impermanenza, nella sua stessa natura di ‘cosa’. Perciò non ti attaccare, non rimanerci intrappolato, non ti identificare, non te ne appropriare, prendendola per chi o cosa siamo. Lascia andare”.

Facendo così la presenza del suono può facilitare il modo con il quale ogni *saṅkhāra* viene visto come vuoto e senza un soggetto di appartenenza, che si tratti di una sensazione fisica, un oggetto visivo, un sapore, un odore, uno stato d'a-

nimo, una condizione raffinata di felicità, o qualsiasi altra cosa, aiutando a sostenere un'oggettività, una consapevolezza, una partecipazione nel presente prive di coinvolgimenti.

C'è il flusso delle sensazioni, il peso del corpo, il tocco dei nostri abiti, l'alternarsi degli stati d'animo, la stanchezza, il dubbio, la comprensione, l'ispirazione, qualsiasi cosa. In tutto questo il suono aiuta a sostenere una chiara oggettività tra le diverse modalità di stati d'animo, sensazioni e pensieri, permettendo al cuore di dimorare in una qualità di consapevolezza vigile. Ed è proprio quella consapevolezza che conosce e riceve il flusso dell'esperienza - conoscendola, lasciandola andare, riconoscendo la sua trasparenza, la sua vacuità, la sua insostanzialità.

Il suono interiore continua sullo sfondo, ricordandoci che tutto è Dhamma, tutto è un attributo della natura che viene e va, in mutamento, tutto qui. Questa è una verità che magari intuiamo da molto tempo, ma che dimentichiamo a causa della confusione che deriva dall'attaccamento alla nostra personalità, ai nostri ricordi, ai nostri stati d'animo e pensieri, ai malesseri del corpo, alle nostre brame.

Lo stress che deriva dall'essere aggrappati sin dalla nascita alle esperienze, un giorno dopo l'altro, mantiene l'attenzione in uno stato di confusione, di trance, di disorientamento. Ciò nonostante, possiamo usare la presenza del suono-nada per aiutarci a spezzare la trance e porre fine a quell'incantesimo, consentendoci di conoscere il flusso di sensazioni e stati d'animo per ciò che sono, modalità della natura che vengono, vanno e si trasformano, compiendo il loro corso. Esse non sono chi o cosa siamo, e non possono mai veramente soddisfarci, né, quando viste con comprensione profonda, deluderci.

NADA FAVORISCE L'ASCOLTO DEI PROPRI PENSIERI

Man mano che l'ascolto interiore viene sviluppato come aspetto della meditazione formale ci si accorge come prestando attenzione a un oggetto uditivo si impari più facilmente ad ascoltare oggettivamente i propri pensieri e stati d'animo.

Per molti versi il chiacchiericcio della nostra mente pensante non ha maggior significato del ronzio scintillante del

suono-nada. Si tratta semplicemente delle vibrazioni della mente pensante che si compongono in schemi concettuali, tutto qui... solo un lungo, continuo flusso mormorante di vibrazioni. Possiamo dunque imparare ad ascoltare il nostro stesso pensiero come ascolteremmo lo scroscio di un ruscello, lo zampillio di una fontana o il canto corale di uno stormo di uccelli, con lo stesso tipo di libertà dal coinvolgimento o dall'identificazione. È solo il torrente mormorante della mente, tutto qui. Niente di che, nulla di cui appassionarsi o da cui essere disturbati.

Ora, questo è abbastanza facile a dirsi, ma noi tendiamo a innamorarci delle nostre narrative, non è forse così? Ci piacciono davvero molto, particolarmente quelle che ci riguardano: il bene che abbiamo fatto, il male che abbiamo fatto, le cose memorabili, toccanti, deplorevoli, e ciò che vogliamo fare, ciò che speriamo di fare, ciò che temiamo ci accadrà, ciò che gli altri pensano di noi.

Questi schemi mentali così amati sono tutti manifestazioni dell'elemento "io", abitudini di pensiero in termini di "io", "me" "mio" di tutta una vita. In pali sono chiamati *ahamkāra*,

“che producono l’idea dell’io” e *mamamkāra*, “che producono l’idea di mio” e sono gli attributi chiave della visione egoica. Sono queste le abitudini che attraggono più efficacemente e ripetutamente la nostra attenzione nella sfera dei concetti, i quali poi trascinano lontano la mente. Se una storia ha “me” al suo interno, tende a essere molto più interessante di altre vicende più remote. Questo è estremamente naturale, è un’abitudine fondamentale di tutti noi.

Allo stesso modo, una gran parte della meditazione di visione profonda, lo sviluppo della vipassanā, riguarda proprio questo: imparare a riconoscere le abitudini di “costruzione dell’io” e “costruzione del mio” all’interno dei pensieri che ci attraversano. *Ahamkāra* significa letteralmente “fatto dal senso dell’io”, mentre *mamamkāra* significa “fatto dal senso del mio”; è retta comprensione riconoscere quelle abitudini e non farsi catturare dalla narrativa, vederne la vacuità, la trasparenza, e lasciarla andare.

NADA, VACUITÀ E TALITÀ

La maggior parte dei praticanti buddhisti, indipendentemente dalla propria tradizione, ha familiarità con quelle che sono conosciute come “le tre caratteristiche dell’esistenza”, *anicca*, *dukkha*, e *anattā* (impermanenza, insoddisfazione e non-sé). Queste sono le qualità universali di tutte le esperienze che sorgono e passano, e riconoscere la loro presenza è l’aspetto più attivo della meditazione vipassanā.

Ci sono, però, altre caratteristiche universali dell’esistenza che possono essere analogamente impiegate per aiutare a liberare il cuore da ogni costrizione, peso e stress. Due di queste caratteristiche, che in qualche modo operano in coppia, prendono il nome di *suññatā* e *tathatā*, rispettivamente vacuità e talità. Il termine “vacuità” deriva dal dire “No” al mondo fenomenico: “Non crederò a questo. È privo di sostanza, vuoto, vacuo, non del tutto reale.”

La “talità” è una qualità che si accompagna alla “vacuità”, allo stesso modo in cui la mano destra si accompagna alla sinistra. Contrariamente però alla sua compagna, la sua natura

deriva dal dire “Sì” all’universo. Può darsi che qui non ci sia nulla di solido, separato o individuale - che si tratti di un pensiero, una giunchiglia o una montagna - eppure *qualcosa* c’è, alla base c’è una Realtà Ultima che permea, abbraccia e costituisce ogni cosa. La parola “talità” esprime dunque un apprezzamento della vera natura di quella Realtà, e la sua realizzazione può essere caratterizzata dal fatto di conoscere e incarnare la presenza dell’Incondizionato, di Ciò Che Non Muore o *Amata-dhamma*.

Quando nel Canone in Pali, i testi scritturali del buddhismo meridionale, si parla di vacuità, questa in genere ha il significato di “privo di un sé e di ciò che appartiene a un sé”, ma si riferisce anche a un’insostanzialità degli oggetti. Sviluppare l’abilità dell’ascolto interiore e dello stare con il suono-nada può incrementare enormemente la propria capacità di realizzare entrambi questi tipi di vacuità: la vacuità sia del soggetto che dell’oggetto, sia di se stessi che dell’altro.

Quando si è instaurato l’ascolto del suono-nada in modo ragionevolmente fermo e stabile, cosicché il suo iridescente tono argenteo sia una presenza costante, questo facilita il rico-

noscimento dell'insostanzialità di tutte le attitudini e i pensieri basati sull'“io-me-mio”, così come descritto prima. È come una luce brillante grazie alla quale possiamo vedere chiaramente l'inconsistenza delle bolle di sapone che ci fluttuano accanto.

In modo simile, per tutti gli oggetti mentali che sperimentiamo - come le cose che vediamo, udiamo, odoriamo, gustiamo e tocchiamo, e tutti i ricordi, i progetti, gli stati d'animo e le idee che sorgono nelle nostre menti - la presenza del suonada aiuta a illuminare la trasparenza di queste modalità della coscienza. Secondo le parole del Buddha:

La forma materiale è come una massa di schiuma,
 la sensazione una bolla d'acqua;
 la percezione è solo un miraggio,
 le volizioni come un fusto di banano,
 la coscienza un gioco d'illusione:
 così dice il Parente del Sole.

Comunque lo si osservi
 o con attenzione lo si investighi,
 tutto appare vuoto e cavo
 quando si contempla a fondo.

[SN 22.95]

Il suono-nada può aiutarvi a ricordare anche la talità di ogni esperienza. Per quanto queste qualità possano sembrare contraddittorie, è più corretto dire che sono complementari. Quando si presta ferma attenzione al suono del silenzio e gli si consente di colmare lo spazio interiore della consapevolezza, la sua qualità energetica, unita alla ricchezza senza forma della sua presenza, è un forte richiamo intuitivo alla qualità della talità. È quasi come se (almeno per i nativi di lingua inglese) il suono interiore esprima un infinito “isssssssss...” (è) o “thusssssss...” (tale), per esortare a tornare alla realtà (che “è tale”).

La talità è, per definizione, difficile da mettere a fuoco concettualmente. Ha una qualità intrinsecamente sfuggente che potrebbe farla sembrare vaga o irreali ma, paradossalmente, questa è una parte necessaria del suo significato. È significativo che la parola stessa che il Buddha ha coniato per riferirsi a se stesso fosse *Tathāgata*, che significa “Colui che è arrivato alla talità” oppure “Colui che è andato alla talità”, a seconda dell’interpretazione. Così sebbene la parola “talità” possa recare in sé

una sfumatura di intangibilità, questa è intenzionale e occorre riconoscerla come veicolo di una realtà fondamentale.

Si potrebbe fare un paragone con il mondo della matematica e il concetto di radice quadrata di meno uno. Nel mondo dei numeri reali non c'è nessun numero intero che moltiplicato per se stesso dia -1 . Se, tuttavia, un tale numero esistesse davvero, allora si aprirebbe ogni sorta di possibilità stimolante, come fu scoperto nell'antichità e poi sviluppato dai matematici nel diciottesimo secolo.

È interessante che questo numero, sebbene non esista nel mondo reale e abbia soltanto uno status immaginario, riesca lo stesso a essere indispensabile per la costruzione di oscillatori a fasi alterne (usati nell'ingegneria sonora), e sia molto usato in settori quali la grafica computerizzata, la robotica, l'elaborazione dei segnali, le simulazioni computerizzate e la meccanica orbitale.

Questo è per dire che, pur essendo inafferrabile, proprio come la talità, esso ha una presenza chiara e dimostrabile nel mondo reale.[1]

NADA E “ATAMMAYATĀ” – VEDERE IL MONDO NELLA MENTE

Una terza e ancor più sottile caratteristica dell'esistenza prende il nome di “*atammayatā*”. La parola letteralmente significa “non fatto di quello”.

Quando prendiamo in considerazione le qualità di vacuità e talità, nonostante la presunzione dell'idea “io sono”, *asmimāna*, sia già stata realizzata e compresa, possono ancora rimanere delle sottili tracce di attaccamento; attaccamento all'idea di un mondo oggettivo conosciuto da un conoscere soggettivo, pur non essendo distinguibile alcun senso di un “io”. Ci può essere la sensazione di “questo”, che sta conoscendo “quello”, e di un “Sì” nei suoi confronti, nel caso della talità, oppure “No” nel caso della vacuità.

Atammayatā è la fine di tutta quella dimensione, ed esprime la profonda intuizione: “Non c'è alcun ‘quello.’” È l'autentico crollo sia dell'illusione di separatezza di soggetto e oggetto, che della discriminazione tra i fenomeni in quanto, in qualche modo, sostanzialmente diversi l'uno dall'altro.

Un mezzo per sviluppare questa comprensione profonda a livello pratico è combinare, come ora vedremo, l'ascolto del suono-nada con una semplice riflessione.

Noi tendiamo a pensare che la mente sia nel corpo. In realtà ci sbagliamo: piuttosto è il corpo che è nella mente. Tutto ciò che sappiamo del corpo, adesso e in passato, è stato conosciuto attraverso l'operato della nostra mente. Questo non vuol dire che non esista un mondo fisico, ma ciò che possiamo dire per certo è che l'esperienza del corpo, e l'esperienza del mondo, accadono all'interno della nostra mente.

Accade tutto qui. E quando questo essere-qui viene davvero riconosciuto e ci risvegliamo a questa verità, l'alterità del mondo, la sua separatezza cessano. Quando ci rendiamo conto che conteniamo il mondo intero al nostro interno, allora il suo essere oggetto, il suo essere altro sono tenuti sotto controllo, e siamo più capaci di riconoscerne la vera natura.

Se ci si focalizza sul suono interiore, riflettendo e semplicemente ricordando: "Il mondo è nella mia mente. Il mio corpo e il mondo sono qui in questo spazio di consapevolezza, permeato dal suono del silenzio", questo darà luogo eventual-

mente a un cambiamento di visione. Considerando le cose in questo modo, ci si accorgerà improvvisamente che il corpo, la mente e tutto il mondo sono arrivati a una risoluzione; c'è una realizzazione di perfezione ordinata. Il mondo è in equilibrio dentro quel cuore di vibrante silenzio.

Atammayātā è la qualità in voi che sa: “Non c'è nessun *quello*. C'è solo *questo*.” Allora, quando la verità di ciò viene compresa, persino il “questo” e il “qui” diventano privi di significato. La presenza del suono-nada vi aiuta a realizzare e mantenere tale prospettiva. In questo modo la mente perde lentamente la sua abitudine di volersi sempre volgere verso l'esterno, lasciandosi catturare dalle tendenze esteriori, āsava, perdendosi così in preoccupazioni mondane. Svilupperete un tranquillo controllo, una compostezza interiore e una libertà dalle compulsioni che assalgono il cuore così facilmente bloccandoci e imprigionandoci.

Atammayātā aiuta il cuore a liberarsi dalle più sottili abitudini all'irrequietezza, e ad acquietare i riverberi delle nostre convinzioni più radicate e illusorie circa la dualità di soggetto e oggetto. Questa pacificazione porta il cuore a una intuizione

radicale: c'è solo l'interezza del Dhamma, completa spaziosità e realizzazione. Le apparenti dualità di questo e quello, soggetto e oggetto vengono viste come fundamentalmente prive di senso.

NADA INCLUDE ATTIVITÀ E IMPEGNO

Una volta che siete riusciti a sviluppare un'attenzione stabile sul suono-nada durante la pratica della meditazione formale seduta, potete estenderla fino a farla diventare anche parte della meditazione camminata. Vi accorgete che sebbene gli occhi siano aperti e il corpo stia camminando con regolarità avanti e indietro tra le due estremità del vostro sentiero di meditazione camminata, potete ancora udire il suono-nada che abbraccia tutto. È sempre lì, saldamente sullo sfondo, che permea tutta l'esperienza e vi aiuta a ricordare che tutto questo è conosciuto all'interno della sfera della vostra consapevolezza. Il corpo e il mondo sono in effetti all'interno della mente.

Man mano che diventate sempre più capaci di mantenere l'attenzione sul suono del silenzio in presenza di questi diversi oggetti dei sensi, scoprirete che lo si può seguire in quasi tutte le situazioni. La vostra consapevolezza diventerà più solida.

Mentre camminate per strada, giocate con i vostri bambini, partecipate a una riunione di lavoro, pranzate o aspettate in coda, mentre siete seduti in aereo, parlate con i vostri amici, guardate la televisione, scrivete un articolo o siete in visita da vostra madre, persino nel bel mezzo di un'attività turbolenta o in presenza di rumori intensi, come un traffico pesante, una motosega azionata nelle vicinanze o un martello pneumatico, se prestate ascolto il suono è sempre lì. Perciò lo possiamo sempre usare come supporto alla presenza mentale e alla chiara consapevolezza.

Inoltre, se lo utilizziamo per ricordarci di mantenere le cose così in prospettiva, il suono ci aiuta a relazionarci all'attività in questione con maggiore sensibilità. In qualche modo sembra che non divida la nostra attenzione quanto piuttosto la accresca. In aggiunta, prestandovi attenzione nel bel mezzo di

attività e impegni, ci consente di osservare la situazione con il quadro più sgombro dalla preoccupazione di se stessi.

Vi state dando la possibilità di rispondere in modo consapevole alle innumerevoli circostanze ed esperienze della vita, in accordo con le leggi della natura, invece di reagire ciecamente spinti dall'abitudine e dalla compulsione. Potete liberarvi dal ciclo infinito della brama e del rimorso nel quale la maggior parte di noi si trova intrappolata.

NADA E LO SVILUPPO DELLA COMPASSIONE

Oltre ad aiutare ad affrancare il cuore da tali tendenze ostruttive e a sostenere qualità salutari nel bel mezzo di attività e impegni, la presenza del suono-nada può essere anche usata per far sorgere e mantenere gentilezza e compassione. Quando riflettiamo su come di solito accogliamo e ci relazioniamo con il mondo, queste sono le qualità più preziose e utili da coltivare.

È significativo che nella tradizione del buddhismo del Nord, il Bodhisattva Guan Yin, o Avalokiteśvara, svolga il ruolo di per-

sonificazione della compassione. Il nome significa “Coei Che Presta Ascolto ai Suoni del Mondo”, e in tal senso è una potente indicazione di quali siano le radici della vera compassione. Sebbene si possa ridurre la compassione al “fare cose utili per gli esseri che stanno soffrendo”, questo nome (e in effetti la pratica meditativa raccomandata da Guan Yin, così come verrà in seguito descritta) indica che la qualità centrale è piuttosto una recettività e un allinearsi con le cose così come sono. Poi, a partire da questa accettazione radicale e premurosa, tutte le mille mani di Guan Yin possono mettersi all’opera.

Le caratteristiche del Bodhisattva sono un simbolo spirituale che vuole suggerire i diversi modi nei quali possiamo addestrare noi stessi. Possiamo prendere la pratica dell’ascolto del suono interiore e usarla per aiutarci a incarnare la compassione nelle nostre vite. Aprendo il cuore per stare con il suono del silenzio e lasciando andare altre preoccupazioni possiamo essere pienamente consapevoli e saggiamente attenti al momento presente e a tutto ciò che contiene; attraverso quell’attenta consapevolezza l’innata inclinazione compassionevole del cuore puro viene risvegliata; quella attitudine com-

passionevole si estende poi agli esseri intorno a noi. Inoltre il semplice addestramento all'ascolto ha il suo impatto sul modo in cui ci relazioniamo con gli altri. Si è spiegato prima come ascoltare il suono-nada ci aiuti ad ascoltare i nostri pensieri. Ebbene, funziona altrettanto efficacemente quando ascoltiamo gli altri. La gentilezza e la compassione implicano entrambe molta pazienza e accettazione, e la pratica dell'ascolto è un mezzo potente con il quale farle emergere e plasmarle. Ascoltare davvero un'altra persona - senza reagire, senza entusiasinarsi, senza rifiutarla, senza noia - è un'arte e una grazia. Aprirsi a ciò che sta dicendo e, in tal modo, accoglierla completamente, è una benedizione sia per lei che per noi stessi.

Su ancor più ampia scala possiamo estendere quest'attitudine di attenzione compassionevole all'ascolto dei suoni del mondo, cosicché il cuore si addestri ad abbracciare tutti gli esseri e i loro affanni. È importante che questo non sia un abbraccio solo teorico, ma piuttosto - proprio come Avalokiteśvara non ascolta solamente, ma ha molte teste, mani e occhi, e mezzi abili - che l'intonarsi dei nostri cuori con il mondo

intero porti ad azioni e parole che aiutino nei modi più concreti e tangibili. Nell'imparare a prestare attenzione al suono del silenzio in questo modo, senza infatuazione, avversione o noia, stiamo sviluppando un sentiero diretto verso quelle attitudini di gentilezza e compassione che sono dimore sublimi per il cuore e illuminano di splendore il mondo.

NADA AIUTA A PENETRARE OLTRE L'IDEA DI UN SÉ

Uno degli ostacoli principali a tali qualità sconfinite è un affidabile piantagrane, l'idea di un sé. Fortunatamente possiamo usare il suono interiore, nada, per sostenere lo sforzo di penetrare attraverso quell'abitudine mentale creatrice di un sé, e la coazione a riprodurla continuamente.

Una pratica che può aiutare a liberare il cuore da tali tendenze compulsive è quella di meditare sul proprio nome. Iniziate soffermandovi per qualche istante sul suono interiore. Focalizzatevi su di esso fino a che la mente non sia chiara e aperta, vuota, poi pronunciate semplicemente il vostro nome

interiormente, qualunque esso sia. Per iniziare ascoltate il suono del silenzio, fatto questo ascoltate il suono del silenzio prima all'interno e poi sullo sfondo del vostro nome, e infine il suono del silenzio dopo che avete ripetuto il nome, "A-ma-ro", "Su-san", "John". Osservate, sentite quali qualità susciti quel suono. È soltanto il suono del vostro nome, così familiare, così consueto per noi; osservate cosa accade quando viene calato nel silenzio della mente e per una volta veramente sentito e conosciuto. Osservate quali sono le qualità che arreca, come sblocca l'abitudine a considerarci in un determinato modo: i confini si allentano. Con nostra sorpresa, quel nome, quelle sillabe familiari, possono venire improvvisamente percepite come la più peculiare e strana delle formulazioni. Qualcosa nel cuore si risveglia e intuisce: "Cos'ha a che fare questo suono con qualcosa di reale?". In quel momento ci rendiamo conto che la parola che forma il nostro nome viene di solito riferita a quella che in effetti è una qualità assolutamente non-personale. Pronunciando così il nostro nome nel chiaro spazio aperto della saggezza può apparirci come cercare di scriverlo con un fascio

di luce su una cascata. Non c'è nulla con cui fare un segno e nessuna superficie su cui aderire.

Questo tipo di pratica può essere leggermente inquietante ma al contempo gloriosamente liberante, e se le permettiamo davvero di liberarci, tutto ciò che rimane è quel sapore di libertà, e il fragore della cascata.

NADA E INVESTIGAZIONE

Un altro modo forse persino più diretto per lavorare con l'ascolto consiste nell'utilizzare una forma di investigazione per appropiarsi e dissolvere abitudini di auto-referenzialità.

Ancora una volta ascoltate il suono del silenzio, focalizzatevi su di esso per stabilizzare l'attenzione, rendete la mente il più possibile silenziosa e vigile, e poi ponete la domanda: "Chi sono io?".

Prima ascoltate il suono del silenzio. Fatto questo ponete la domanda, e poi siate presenti; notate cosa accade quando quella domanda viene posta con sincerità: "Chi sono io?".

Chiaramente non siamo alla ricerca di una risposta verbale, concettuale. Notate invece che c'è uno spazio, un breve spazio dopo che abbiamo posto la domanda e prima che appaiano le risposte verbali, le risposte concettuali. Quando poniamo davvero quella domanda: “Chi sono io?”, oppure “Cosa sono io?”, per un attimo si spalanca un vuoto, uno spazio in cui il cuore si apre all'intuizione e al dubbio circa le supposizioni costruite intorno all'essere una persona: essere una donna, un uomo, vecchio, giovane. C'è un momento di: “Oh!”, prima che tutti i dettagli personali comincino a insinuarsi. C'è una pausa, un'esitazione. “Chi sono io?”.

Fate sì che la vostra attenzione riposi in quell'intervallo dopo la fine della domanda e prima che appaiano le risposte. Lasciate che la vostra attenzione riposi in quell'intervallo, in quella spaziosità, perché, in verità, il silenzio della mente è la risposta alla domanda. Permettete alla mente di dimorare in quella spaziosità aperta, attenta, spontanea, anzi incoraggiatela a farlo, perché in quel momento la concezione di un proprio sé si interrompe. Le normali tendenze creatrici di un sé ne risultano confuse, confutate, colte sul fatto. Improvvisa-

mente, prima che riescano a dileguarsi, l'obiettivo viene girato verso il fotografo. È l'attimo decostruito, incondizionato. C'è attenzione. La mente è vigile, tranquilla, luminosa. Ma non c'è alcun senso di un sé. È straordinariamente semplice, naturale. Lasciate che l'attenzione dimori in questo.

Dopo un po', quando appaiono altre più abituali ingerenze - un dolore alla gamba, il suono di una macchina che passa, un prurito al naso - quando le idee di un sé si sono nuovamente solidificate, allora focalizzate con premura la mente, ritornate al suono-nada, ascoltate, e ponete di nuovo la domanda: "Chi sono io?", per aprire quello stesso spazio di curiosità, di realtà, per bucare la bolla dell'auto-referenzialità anche solo per un attimo. Notate cosa accade quando quella bolla non colora né distorce più la nostra visione delle cose, e l'auto-costrutto viene meno. Cosa rimane? Come è la vita quando quell'abitudine viene interrotta?

Come per la meditazione sul vostro nome, questa pratica può costituire al tempo stesso una minaccia e un sollievo, ma se riusciamo a non farci distrarre da nessuna delle due sensazioni e rimaniamo semplicemente vigili e aperti al presente, ciò che

realizziamo è la presenza di una pura radiosità e pace, una radicale normalità, una benedetta semplicità, il tutto avvolto nell'abbraccio di un fragoroso silenzio.

ATTRIBUTI DI NADA

Diversi attributi del suono-nada incarnano utili qualità spirituali, alcune delle quali lo rendono altrettanto universalmente accessibile e valido quanto la consapevolezza del respiro, se non di più.

Innanzitutto il suono-nada come oggetto di meditazione incoraggia un'attitudine di ascolto e ricettività, chiedendoci di essere sperimentatori dal cuore aperto, piuttosto che organizzatori di un'attività.

In secondo luogo, il suono non è soggetto a un controllo personale. A differenza del respiro, che possiamo rendere più lungo o più corto, o modificare in altri modi a nostro piacimento, non possiamo scegliere di rendere il suono interiore più forte o più tenue, iniziarlo o concluderlo, o in verità

manipolarlo in alcun modo. Possiamo volgerci ad esso e prestarvi attenzione oppure no, ma non è soggetto a intervento o scelte personali. In questo modo incoraggia naturalmente la realizzazione dell'assoluta impersonalità dell'esperienza, non avendo alcuna caratteristica particolare che lo faccia intendere come "me" o "mio". Non è femminile o maschile, giovane o vecchio, intelligente o stupido... non ha dimensione o nazionalità, colore o lingua... semplicemente è, con l'imparzialità della Natura stessa.

Infine, è energizzante, ha una qualità naturalmente stimolante. Più gli prestiamo attenzione, più tende a rendere luminosa la mente. Funziona in un circuito di feedback positivo, cosicché quanto più forte è l'attenzione su di esso, tanto più va ad alimentare la capacità di essere attenti. In questo modo, aiutando la mente a essere più vigile, è di supporto alla stessa pratica meditativa.

NADA COME SIMBOLO DI TRASCENDENZA

Il suono del silenzio è un oggetto nella sfera dei sensi che riflette molte caratteristiche del Dhamma come qualità trascendente, perciò può esserne un'ottima presenza simbolica e un buon richiamo a quella Verità Ultima.

Ad esempio, il suono-nada è sempre “qui”. In questo modo è un buon simbolo della qualità *sanditthiko* del Dhamma, vale a dire essere “manifesto qui e ora”.

È apparentemente senza inizio e senza fine, perciò ben rappresenta la qualità *akaliko* o atemporale del Dhamma. È impersonale, sempre presente.

Una volta che vi abbiamo prestato attenzione, incoraggia l'investigazione, perciò è in risonanza con l'attributo *ehipassiko* del Dhamma, l'“invito a venire a vedere”.

Conduce verso la dimensione interiore, scoraggiando l'assorbimento nel mondo dei sensi, cosicché anche la qualità *opanayiko* del Dhamma vi è ben rappresentata.

Infine, richiede l'iniziativa di chi è interessato a prestarli attenzione e dargli valore. In tal modo *paccatam vedi-*

tabbo viññūhī, l'“essere conosciuto dai saggi personalmente”, è adeguatamente caratterizzato da quell'attributo.

Pertanto, pur essendo soltanto un semplice oggetto dei sensi, almeno all'interno del sistema filosofico buddhista, i suoi attributi fanno sì che si presti ad essere un buon simbolo del Dhamma stesso, un'eco, se volete, nella sfera dei sensi, di quelle qualità fondamentali e trascendenti della Verità Ultima.

NADA E LE SUE VARIE MANIFESTAZIONI

Detto ciò, è vero che per alcune persone è molto difficile distinguere questo suono interiore. Perciò, dopo aver letto tutto questo, vi starete forse chiedendo: “Ma di che accidenti sta parlando?”.

Non tutti riescono a cogliere facilmente quest'esperienza nella sfera dell'ascolto. Può essere che a causa dei propri tratti caratteriali si sia stati condizionati in modo diverso. Per esempio nel caso di un grafico quella vibrazione interiore potrebbe essere più percepibile in termini di qualità visiva, come una

sottile oscillazione nel campo visivo. Oppure, se qualcuno ha sviluppato molta consapevolezza del corpo come insegnante di hatha yoga, potrebbe avvertirla nel corpo come una qualità vibratoria delicata e pervasiva, un brusio echeggiante, un formicolio alle mani, oppure come una presenza sottile ed energetica, una continua corrente vitale che attraversa il corpo.

Spesso il modo in cui lo percepiamo dipende dal nostro condizionamento, dalle nostre particolari abitudini e formazioni karmiche. Sulla base della mia ventennale esperienza d'insegnamento di questo metodo ho dedotto che per la maggior parte delle persone è più facilmente percepibile nella sfera del suono. Per questo si parla di “nada yoga”, lo yoga, o la disciplina spirituale, del suono, ma se siete più capaci di cogliere quella vibrazione universale attraverso la vista, il corpo, o persino il tatto o l'olfatto, la pratica è altrettanto valida. La focalizzazione sulla sua presenza e gli effetti che ne conseguono funzionano esattamente nello stesso modo, indipendentemente dal mezzo sensoriale attraverso cui la si espe-

risce. Può essere ugualmente usata per tutte le pratiche sopra descritte e produrrà risultati equivalenti.

Se quella è la vostra propensione, è lì che troverete le ricompense più ricche. Come dice l'adagio: "L'oro è là dove lo trovi".

DOMANDE FREQUENTI

D: Nei Sutta o nei commentari tradizionali non ho visto menzionata da nessuna parte questa pratica del suono del silenzio. Qual è la sua origine?

R: All'inizio questa era una pratica che il Ven. Ajahn Sumedho pensava di aver scoperto da solo.

Viveva da undici anni nelle foreste della Thailandia, dove si tende a fare gran parte della propria pratica formale di notte. Quelle notti erano sempre piene di un brusio cacofonico d'insetti, così, paradossalmente, solo nel 1977, dopo essere venuto a vivere a Londra, iniziò a notare il suono interiore. Diventava particolarmente evidente nel cuore della notte, nel silenzioso clima nevoso dell'inverno, e poi un giorno divenne fortissimo, persino mentre camminava per la strada trafficata di Haverstock Hill.

La presenza del suono era così intensa che, pur non avendo mai sentito parlare prima di una cosa simile, iniziò a sperimentarlo come oggetto di meditazione, scoprendo con sorpresa che

si trattava di uno strumento molto utile. Come ha scritto egli stesso nella sua Prefazione alla recente edizione del libro “The Law of Attention”, di Edward Salim Michael[2]:

“Avevo scoperto questo ‘suono interiore’ molti anni prima, ma non avevo mai sentito alcun riferimento ad esso, o letto alcunché in proposito nel Canone in Pali. Avevo sviluppato una pratica di meditazione che si rifaceva a questa vibrazione di fondo e sperimentato grandi benefici nello sviluppare presenza mentale lasciando andare ogni pensiero. Era una pratica che consentiva una prospettiva di consapevolezza trascendente in cui si poteva riflettere sugli stati mentali che sorgono e cessano nella coscienza”.

Egli ha anche parlato spesso di come lo sviluppo di questo ascolto interiore abbia avuto un profondo effetto sul suo atteggiamento nei confronti della pratica meditativa. Essendo arrivato da poco in un paese straniero e spiccatamente non buddhista, e vivendo in una piccola casa di una città grande e rumorosa, si accorse di provare un forte desiderio di battere in ritirata e tornare in Thailandia alle sue amate foreste, lontano da tutta quella gente “fastidiosa e irritante”. A un certo punto,

però, si fece strada in lui un'intuizione folgorante: piuttosto che cercare l'isolamento fisico di *kāyaviveka* aveva bisogno di sviluppare l'isolamento interiore di *cittaviveka*. Trovò inoltre che la pratica recentemente scoperta dell'ascolto interiore, dello stare con quello che egli chiamò il suono del silenzio, fosse un sostegno ideale per l'approccio e la qualità del cercare l'isolamento dentro di sé. Fu un'intuizione fondamentale che gli permise di comprendere come lavorare al meglio nel nuovo ambiente, a tal punto che quando la comunità ricevette in dono una foresta nel West Sussex e lasciò Londra, chiamò il nuovo monastero "Cittaviveka", un nome che casualmente richiama quello di Chithurst, il piccolo borgo dove questa nuova istituzione venne fondata.

Dopo aver usato questa pratica per alcuni anni, esplorandone tutti i risvolti e risultati su di sé, cominciò ad insegnarla alla nascente comunità del Monastero di Cittaviveka. Era consapevole del fatto che nelle scritture del Theravada non si trovava alcun riferimento a tale metodo, ma sentì che, visti i risultati così benefici, perché non usarlo comunque?

Da questo punto di vista il suo approccio fu molto simile a quello del Ven. Mahasi Sayadaw, che negli anni cinquanta sviluppò il suo personale metodo di meditazione di visione profonda. Un paio di elementi del suo “Metodo Mahasi” hanno attratto critiche, poiché neanche questi sono classici metodi di meditazione del Theravada, nella fattispecie la pratica dell’“annotazione verbale” e l’osservazione delle sensazioni prodotte dal respiro all’addome. Tuttavia, come lo stesso Ajahn Sumedho ha riscontrato ascoltando il suono del silenzio, se si mettono queste tecniche in pratica e si scopre che sono d’aiuto alla presenza mentale, non è più saggio utilizzarle piuttosto che ignorarle solo perché magari non sono canoniche?

Lo spirito della pratica buddhista è sempre orientato verso l’uso di mezzi abili che aiutino a dar luogo alla liberazione, alla cessazione di ogni insoddisfazione, di ogni dukkha, perciò se il metodo funziona dovremmo considerarlo degno di valore.

D: Questo tipo di ascolto interiore è stato usato in altre tradizioni spirituali? È stato chiamato “nada yoga”, perciò sembra che almeno qualche altro gruppo religioso lo abbia scoperto.

R: Dopo che Ajahn Sumedho cominciò a insegnarlo, le persone cominciarono a dirgli di averlo già conosciuto in precedenza, o attraverso una sperimentazione personale o tramite altri gruppi con cui avevano meditato. Un po' alla volta si rese conto che questo metodo era stato usato attraverso i secoli da una ricca varietà di tradizioni spirituali.

Una delle sue prime scoperte al riguardo fu il libro di Edward Salim Michael già menzionato. Ancora dalla sua Prefazione all'edizione del 2010:

“Ricordo di aver scoperto questo libro all'incirca 25 anni fa, alla Summer School della Buddhist Society. Aveva in copertina un'immagine del Buddha, e mi piaceva il titolo [che era allora ‘The Way of Inner Vigilance’ (La Via della Vigilanza Interiore)] così iniziai a sfogliarlo. Furono soprattutto i capitoli sul Nada Yoga a incuriosirmi... [e] apprezzai le istruzioni di Edward

Salim Michael su come integrare la consapevolezza nella vita quotidiana”.

Le origini delle intuizioni di Michael sul nada yoga erano per lo più frutto della sua esperienza personale, influenzata da pratiche yogiche sia buddhiste che induiste.

Alcuni anni dopo aver incontrato “The Way of Inner Vigilance”, e aver iniziato a incorporare alcuni dei metodi ivi contenuti nella sua pratica personale e nel suo insegnamento, Ajahn Sumedho si imbatté in un altro fiorente ambito in cui questa pratica veniva utilizzata.

Era il 1991 e stava guidando un ritiro in California, presso un grande monastero della tradizione buddhista settentrionale chiamato “The City of Ten Thousand Buddhas” (La Città dei Diecimila Buddha). Sebbene il ritiro fosse per lo più indirizzato al gruppo di 60 buddhisti laici che si erano riuniti da tutti gli Stati Uniti per l’evento, era presente anche un piccolo gruppo di monaci e monache del monastero ospitante.

All’incirca a metà ritiro Ajahn Sumedho introdusse la pratica dell’ascolto del suono del silenzio. Un paio di giorni dopo l’abate appena nominato del monastero, il Ven. Heng Ch’I, gli

fece il seguente commento: “Sai, credo tu ti sia imbattuto per caso nel Shūrangama Samādhi.” Comprensibilmente, Ajahn Sumedho non era sicuro a cosa si riferisse, perciò l’abate gli spiegò:

“Nella nostra tradizione buddhista Chan, la scrittura chiave è il Sutra Sūrangama e in particolare gli insegnamenti di meditazione in esso contenuti. Il Sutra illustra 25 pratiche spirituali che vari Bodhisattva presentano al Buddha come i metodi grazie ai quali avevano raggiunto la liberazione. Quello che il Buddha loda come il più efficace è quello di Avalokiteshavara, il Bodhisattva femminile Guan Shi Yin. È una meditazione basata sull’ascolto. Il cinese del Sutra può essere tradotto in vari modi, quindi non eravamo sicuri di ciò che significasse esattamente. Guan Yin descrive il metodo nel modo seguente:

‘Iniziai con una pratica basata sulla natura illuminata dell’ascolto. Per prima cosa ho ridiretto il mio ascolto all’interno per entrare nella corrente dei saggi...

Con i mezzi che ho descritto, ho varcato la soglia della facoltà dell’udito e perfezionato l’illuminazione interiore del samādhi. La mia mente che un tempo dipendeva dagli oggetti percepiti sviluppò

auto-padronanza e agio. Entrando nella corrente dei risvegliati ed entrando in samādhi, divenni pienamente risvegliata. Questo perciò è il metodo migliore'.[3]

Shifu [il Ven.Maestro Hsüan Hua, l'abate fondatore e insegnante] era solito cercare di spiegarci cosa ciò significasse dicendoci cose come:

'Ascoltare saggiamente è ascoltare dentro, non fuori, senza permettere alla mente di inseguire i suoni. Il Buddha aveva detto prima nel Sutra di non seguire le sei facoltà [occhio, orecchio, naso, lingua, corpo e mente] e di non farsi influenzare da loro. Ciò che dovete fare è dirigere il vostro udito nella direzione opposta per ascoltare la vostra vera natura. Invece di ascoltare i suoni esterni, vi focalizzate interiormente sul vostro corpo e sulla vostra mente, smettete di cercare al di fuori di voi, e capovolgete la luce della vostra attenzione affinché splenda al vostro interno.'[3]

Noi gli chiedevamo cosa intendesse per 'dirigere il vostro udito nella direzione opposta' e lui ci diceva cose come: 'Voltate indietro l'udito per ascoltare l'organo dell'orecchio, e naturalmente non si tratta dell'orecchio fisico... capite?!'. Ma ovviamente per lo più non capivamo...

Quindi ora, con questo metodo dell'ascolto interiore che hai insegnato negli ultimi giorni, inizia tutto a diventare molto più chiaro, specialmente frasi come, 'la corrente dei risvegliati'. Finalmente capisco quale sia la pratica che è stata così importante per la nostra tradizione. Grazie per aver risolto il mistero di cosa significassero quelle parole, e grazie per averci insegnato come usarla!

Con il passare del tempo spuntarono altre persone che descrissero pratiche e insegnamenti che impiegano in modo simile questo stesso suono interiore. In anni recenti la maestra zen Chozen Bays, del Great Vow Zen Monastery (Monastero del Grande Voto) in Oregon, ha scritto come le sembri che proprio questo suono, e il profondo ascolto che se ne può fare, siano la base del famoso koan di Hakuin Ekaku: "Due mani applaudono e c'è un suono; (ma) qual è il suono di una mano sola?":

"In occidente questo koan, il Suono di una Mano Sola, è stato banalizzato, ma il suo vero significato è molto profondo. Il koan è una domanda alla quale non si può rispondere con il nostro solito metodo: attraverso il pensiero. Le si può rispondere solo attraverso un non-pensare. È una domanda che ci

richiede di impegnarci in un ascolto profondo, di ascoltare come non abbiamo mai fatto prima, di ascoltare non solo con le nostre orecchie ma con la totalità del nostro essere, con i nostri occhi, la nostra pelle, le nostre ossa e il nostro cuore.

L'ascolto profondo richiede completa ricettività. Questo significa che da noi non viene prodotto nulla, non ci sono fuoriuscite. L'ascolto profondo ci chiede di acquietare il corpo, la parola e la mente. I nostri pensieri devono essere silenziosi. Impossibile, potreste dire. Non è impossibile, non quando state ascoltando così attentamente che persino i suoni dei vostri pensieri sono di ostacolo al vostro ascolto. Questo è ascolto concentrativo, totale assorbimento nel suono".[5]

All'insaputa di Ajahn Sumedho, dunque, tale pratica faceva parte da lungo tempo della tradizione buddhista, e questo nonostante non ci sia alcun riferimento ad essa nei sutta in pali o nei commentari classici del Buddismo meridionale, come il *Visuddhimagga*.

In aggiunta a questi precedenti nel mondo buddhista, la pratica dell'ascolto del suono interiore gioca un ruolo significativo in molte altre tradizioni spirituali. Ad esempio, nel

movimento spirituale del Sant Mat, che ha tratto origine dalla tradizione Sikh, la “Meditazione sulla Luce e sul Suono Interiori” include la pratica dell’ascolto della Corrente del Suono, chiamata *Shabd, Naam*, ovvero la “Parola manifestante Dio”.

In questa e in molte altre scuole il suono interiore è considerato di natura intrinsecamente divina, diversamente dalla tradizione buddhista, che non vi accorda di per sé un particolare significato spirituale.

Lo *Shabd*, variamente denominato la Corrente Sonora della Vita, il Suono Interiore, o la Corrente del Suono, è considerato l’essenza esoterica di Dio accessibile a tutti gli esseri umani, questo secondo gli insegnamenti del Sentiero dello *Shabd* di Eckankar, del Sant Mat e dello Surat *Shabd* Yoga.

Nelle parole di quest’ultima tradizione, il suono interiore è considerato in questo modo:

“È l’Essenza dell’Assoluto Essere Supremo, cioè la forza dinamica di energia creativa che fu emessa, come vibrazione sonora, dall’Essere Supremo nell’abisso dello spazio all’alba della manifestazione dell’universo, e che viene propagata attra-

verso le epoche a racchiudere tutte le cose che costituiscono e abitano l'universo".[4]

Lo Surat Shabd Yoga descrive il suo scopo come l'“Unione dell'Anima con l'Essenza dell'Assoluto Essere Supremo”. Altre espressioni per questa pratica includono il Sentiero della Luce e del Suono, il Viaggio dell'Anima, e lo Yoga della Corrente del Suono.

Il suono interiore è stato sviluppato come sentiero spirituale o punto di riferimento anche in altre tradizioni. Nelle scritture e opere filosofiche sotto elencate si dice che gli siano stati attribuiti i seguenti nomi:

- *Naad, Akash Bani e Sruti*, nei Veda.
- *Nada e Udgit*, nelle Upanishad.
- *La Musica delle Sfere*, negli insegnamenti di Pitagora.
- *Sraosha*, in Zoroastro.
- *Kalma e Kalam-i-Qadim*, nel Corano.

- Naam, *Akhand Kirtan* e *Sacha Shabd*, nel Guru Granth Sahib.

D: Quando seguo le tue istruzioni per ascoltare il suono del silenzio, mi sembra che assomigli un po' a un acufene, un fischio nelle orecchie. C'è una relazione tra i due? Ho sempre pensato che quel suono interiore fosse un po' fastidioso; ora che mi hai incoraggiato ad ascoltarlo, ecco che all'improvviso ho iniziato a rallegrarmi della sua presenza. Cosa sta succedendo?

R: Nell'edilizia, quando in un progetto sul quale si sta lavorando si viene confrontati con un'anomalia inevitabile - come ad esempio una trave a sbalzo che spunta fuori in una stanza di una vecchia casa, o una roccia inamovibile al centro di un giardino - c'è questa antica regola: "Se non la potete nascondere, fatela diventare una caratteristica interessante".

Se non proveniamo da una tradizione che considera il suono-nada come una qualità elevata e lo abbiamo invece sempre giudicato un'intrusione fastidiosa, suggerirei che la maggior parte di noi può cambiare il proprio atteggiamento nei

suoi confronti in modo simile a quell'aforisma edile. E come nella tua descrizione, questo è proprio quello che hai scoperto corrispondere al vero: ciò che era motivo d'irritazione può diventare una presenza gradita.

Per la grande maggioranza delle persone non è detto che il suono-nada sia una qualità fastidiosa o intrusiva. Anzi, come hai scoperto tu, persino nello spazio di pochi giorni o poche ore, e con solo un piccolo cambio di atteggiamento, quel masso secante che stava rovinando il tuo prato può essere trasformato in una presenza gradevole e rallegrante.

Durante un seminario di un giorno in cui stavo insegnando proprio su questo tema, una donna disse al gruppo che ora che poteva relazionarsi al suono come a un supporto spirituale, considerandolo come un utile compagno, stava provando sensazioni di rabbia per tutti i soldi che aveva sprecato andando invano da così tanti specialisti. “Sono veramente arrabbiata!”, disse ridendo, “ma è un tale sollievo non dover più considerare quel suono un problema che penso mi passerà!”.

A tal riguardo, Chozen Bays ha scritto:

“Molti vengono da me lamentando che quando meditano sono infastiditi da un forte fischio o ronzio nelle orecchie. Sono angosciati perché il dottore ha detto loro che hanno una malattia incurabile, l’acufene. Quando indago meglio scopro che non si tratta di acufene, ma che hanno iniziato a udire il suono che nel buddhismo del Theravada è chiamato il suono nada. Altri lo hanno chiamato il suono della natura, il suono di tutte le cose viventi o il suono tra i suoni. Alcuni compositori hanno detto che è il “La”, la nota fondamentale e che quando lo pronunciamo siamo in risonanza con il suono essenziale di tutta l’esistenza”.[5]

In una piccola percentuale di persone, in genere per qualche ragione biologica, il suono interiore è talmente forte da risultare oppressivo o insopportabile. In questi casi è improbabile che questo tipo di pratica, l’ascolto interiore, sia d’aiuto come meditazione, dato che l’intensità soggettiva del suono lo rende inutilizzabile come oggetto volto a incoraggiare pace e chiarezza. Allo stesso modo, se avete un enfisema, con problemi di respirazione dolorosi e imprevedibili, è improbabile che la pratica della consapevolezza del respiro sia per voi uno strumento molto utile.

D: Dunque che cos'è in realtà? Cosa produce questo suono? Alcune tradizioni lo considerano una presenza divina, ma un fisiologo potrebbe dire che si tratta semplicemente dell'effetto elettrico di impulsi neuronali che esplodono nelle orecchie. Che cosa è?

R: Per quanto concerne la pratica che ho qui descritto, in realtà non ha nessuna importanza.

Una persona dice: “È l'Essenza dell'Assoluto Essere Supremo”, un'altra, “È solo il brusio del sistema nervoso”. Pitagora potrebbe dire: “Dato che il sole, la luna e i pianeti producono ognuno una vibrazione particolare basata sulla propria rotazione, noi sentiamo questa Musica delle Sfere, che non è udibile esternamente dall'orecchio umano”, e un praticante di hatha yoga: “No, è la risonanza della vostra energia vitale, del vostro *prana*, mentre attraversa i sette chakra.” “È la presenza sentita, percepibile del vostro sistema energetico psico-fisico.” “È il Canto della Talità”. “No! È...”. Si potrebbe andare avanti all'infinito.

Il punto non è teorizzare, formulando giudizi irremovibili di ben poca utilità, quanto piuttosto usare le qualità benefiche

di questa vibrazione onnipresente e universale per aiutarci a risvegliarci, a essere saggi e in pace.

È come per il respiro. Ci si può relazionare al respiro secondo una modalità scientifica occidentale, per cui i polmoni traggono semplicemente l'energia necessaria dall'ossigeno nell'atmosfera espellendo le scorie di anidride carbonica, oppure si può pensare al respiro come a una qualità cosmica, metafisica, il prāna (la parola sanscrita per "respiro") dell'Universo, che si muove in cicli inesorabili. Indipendentemente dal significato che gli si attribuisce - cosmologico o meccanico - si può osservare il respiro e utilizzarlo come supporto alla concentrazione e alla consapevolezza.

Lo stesso vale per il nada yoga, e perciò è questa l'attitudine che io incoraggio sempre. A prescindere da ciò che è "in realtà" (sempre che in tale contesto si possa usare quest'espressione nel suo corretto significato) ne possiamo fare uso, e i risultati di quell'utilizzo sono reali e del tutto tangibili.

D: Ho sentito dire che se si può udire questo suono significa che si è illuminati. È vero? Un mio amico è andato a un weekend di meditazione molto costoso in cui ha imparato questo metodo. Può anche avergli fatto del bene, ma mi è sembrato un po' esagerato parlare di illuminazione. Cosa ne pensi?

R: Penso che quest'insegnamento sia inestimabile, ma non valga la pena pagare 5.000 dollari per un fine settimana! Almeno questo è il prezzo che ho visto alcuni anni fa per un simile evento in America.

Se potete udire il suono-nada questo decisamente NON significa che siete illuminati, almeno non secondo il modo in cui il termine viene utilizzato nel mondo buddhista. Essere illuminati, per usare le definizioni classiche buddhiste, vuol dire che il vostro cuore e la vostra mente sono irreversibilmente liberi da ogni avidità, odio e ignoranza, e incapaci di attitudini egoiste di qualsiasi sorta. Gli esseri illuminati hanno un cuore completamente puro, non agiranno mai con inganno, violenza o disonestà, né indulgeranno nei sensi. Essi dimorano in uno stato di pace, gioia e indipendenza incrollabili. Ed è

altamente improbabile che si farebbero pagare una cifra simile per i propri insegnamenti.

Il suono-nada è una naturale qualità dell'esperienza alla quale si può prestare ascolto e, se usato saggiamente e per un lungo periodo di tempo, può essere un mezzo abile in grado di favorire un'autentica liberazione.

È naturale che quando le persone hanno avuto una bella esperienza siano entusiaste di condividerla con altri, ma potrebbero enfatizzare le proprie affermazioni a causa di una percezione errata.

Allo stesso modo, avendo tratto molti benefici per se stesse, spesso desiderano scoprire nell'esperienza un significato più profondo, oppure ottenerne una qualche conferma dall'esterno. A tal riguardo, capita a volte che in ambito del Theravada chi è stato istruito in questa pratica dell'ascolto interiore esclami cose come: "Sai che i discepoli del Buddha erano chiamati *Sāvaka-Sangha*, 'La Comunità di Coloro che Ascoltano'! Deve voler dire che erano coloro che potevano udire il Suono Interiore!". Oppure, con una derivazione etimologica ancora più dubbia: "Sai come il termine *Sotāpanna* [che significa uno

che ha raggiunto il primo stadio dell'illuminazione] viene sempre tradotto come: 'Colui che è entrato nella *corrente*'. Beh, io credo che sia stato considerato erroneamente 'sota'. Sì, 'sota' vuol dire 'corrente', ma anche 'l'orecchio, l'organo dell'udito', scritto esattamente allo stesso modo! Quindi ciò che significa veramente è: 'Colui che ha realizzato il Dhamma per il tramite della facoltà dell'udito'. Perciò chi è capace di ascoltare il suono-nada è in realtà un *Sotāpanna*'".

Sbagliato di nuovo! Si tratta ancora una volta di una pia illusione, perché non è questo il significato di questo particolare "sota", come è del resto confermato da molti altri insegnamenti.[7]

Inoltre, anche se si potesse sostenere in modo convincente come interpretazione "Colui che è entrato tramite l'ascolto", ci vorrebbe molto più che il semplice essere in grado di sentire il suono del silenzio perché l'esperienza potesse essere considerata come un segno dell'aver raggiunto il primo stadio dell'illuminazione. Essere un *Sotāpanna* significa che il cuore e la mente sono completamente liberi dall'identificazione con il corpo e la personalità, non c'è alcun attaccamento o confusione

rispetto a convenzioni sociali e religiose. Infine, colui che ha raggiunto questa realizzazione è andato completamente al di là di ogni possibile dubbio riguardo a cosa sia o non sia il sentiero per la liberazione. Questa profondità di risveglio è assolutamente al di là di qualsiasi benedizione spirituale derivante dall'essere semplicemente capaci di udire il suono-nada.

Allo stesso modo ho anche sentito persone fare affermazioni del tipo: “È il suono dell'Incondizionato,” oppure “È il Canto di Ciò Che Non Muore ”, e anch'io ne ho fatte alcune dello stesso tenore:

Un canto di Talità chiaro e luminoso,
l'infinita pace interiore della luce,
la cui presenza incessante romba
oceanica alle sue sponde.[6]

L'errore subentra quando presumiamo che essere in grado di udire il suono interiore voglia dire avere davvero trovato Ciò Che Non Muore. Non è così. Tutto ciò di cui possiamo essere certi è che abbiamo scoperto un ronzio nelle nostre orecchie. Ancora una volta, sebbene queste possano

essere espressioni poetiche e ispirate, valide metafore della Verità, secondo la prospettiva buddhista questa ulteriore presunzione di conseguimento è una seria sopravvalutazione della questione.

Dopotutto, considerate coloro che pensando si trattasse di acufene lo hanno curato come un disturbo fastidioso: potrebbero essere ben lontani da ogni tipo di realizzazione spirituale e, per di più, non hanno neanche dovuto pagare un sacco di soldi per riuscire a sentirlo.

Come accennato prima, almeno secondo una prospettiva buddhista, ascoltare il suono del silenzio può essere un mezzo abile di *supporto* alla liberazione, ma il fatto di sentirlo *non costituisce* la liberazione.

Il suono-nada ha attributi che lo rendono un simbolo ideale del Dhamma trascendente, Ciò Che Non Muore, ma è fondamentale tenere a mente che queste qualità sono simboli nella sfera dei sensi di ciò che è intrinsecamente al di là della sfera sensoriale. Questo ci aiuta ad apprezzarne la presenza, senza cadere però nell'errore di confondere un utile cartello stradale con quello che vuol dire arrivare alla fine del viaggio.

D: Se non riesco a sentirlo, percepirlo, vederlo o altro... allora che fare?

R: Beh, come si è detto, “L’oro è là dove lo trovi”, per cui se non riesci a discernere questa vibrazione in nessuna maniera forse hai bisogno di scavare da qualche altra parte. Questo vuol dire usare un metodo di meditazione che sia più adatto alle tue caratteristiche, come la consapevolezza del respiro o la meditazione di gentilezza amorevole, oppure puoi usare un mantra.

Prima di rinunciarci, però, ci sono un paio di semplici tentativi che puoi fare per aiutarti a trovarlo e poi per sviluppare la capacità di usarlo. Innanzitutto prova semplicemente a metterti le dita nelle orecchie. Può sembrare un metodo un po’ grossolano e ovviamente non è raccomandabile per una pratica di lungo termine, ma può essere un buon modo per stabilire un contatto iniziale, escludendo tutti i suoni esterni il più completamente possibile e poi vedendo ciò che rimane nell’udito.

In secondo luogo, e questo è un po’ più impegnativo, la prossima volta che ti fai un bagno o vai in piscina, metti le orecchie

sott'acqua e rimani immobile. Ancora una volta, volgi la tua attenzione alla facoltà dell'udito e semplicemente ascolta. Va da sé che se ti trovi in una piscina pubblica rumorosa è improbabile che sentirai molta differenza, ma se puoi sperimentarlo in un ambiente tranquillo può essere un'introduzione illuminante al suono interiore.

IN CONCLUSIONE

Nella pratica buddhista si valuta sempre: “Questa cosa funziona? Quali sono i risultati dei miei sforzi?”, e se i risultati sono di beneficio, lo interpretiamo come un incoraggiamento a continuare nella stessa direzione. Se invece gli sforzi non stanno portando frutti, allora occorre vagliare in che modo si sta lavorando, e quali altri approcci si potrebbero usare.

È sempre importante ricordare che queste pratiche sono per voi, per essere al vostro servizio, e non perché siate voi ad assoggettarvi alle pratiche. Perciò, per favore, prendete questo metodo dell'ascolto interiore e vedete se funziona per voi. Se è questo il caso, allora è “la cosa giusta”, e se non è così, allora che voi possiate trovare altri modi per raggiungere e ascendere la Montagna spirituale.

Il resto è silenzio.

CITAZIONI

IL SŪTRA SŪRANGAMA

“Iniziai con una pratica basata sulla natura illuminata dell’ascolto. Prima ho ridiretto il mio ascolto all’interno al fine di entrare nella corrente dei saggi. Poi i suoni esterni sono spariti. Con la direzione del mio ascolto rivolta all’incontrario e con i suoni acquistati, sia i suoni che il silenzio cessarono di sorgere. Così accadde che, mentre gradualmente progressivo, ciò che udivo e la mia consapevolezza di ciò che udivo giunsero al termine. Anche quando quello stato mentale in cui tutto era giunto al termine scomparve, non mi fermai. La mia consapevolezza e gli oggetti della mia consapevolezza si svuotarono, e quando quel processo di svuotamento della mia consapevolezza fu interamente compiuto, allora persino quello svuotamento e ciò che era stato svuotato svanirono. Nascita e dissolvimento cessarono anch’essi. Allora la quiete ultima fu rivelata.

Tutto d'un tratto trascesi il mondo degli esseri ordinari, e trascesi anche i mondi degli esseri che hanno trasceso i mondi ordinari. Ogni cosa nelle dieci direzioni fu pienamente illuminata, e io ottenni due poteri straordinari. In primo luogo, la mia mente si elevò per unirsi con la mente sostanziale, meravigliosa, illuminata di tutti i Buddha in tutte le dieci direzioni, e il mio potere di compassione divenne eguale al loro. In secondo luogo, la mia mente discese per unirsi con tutti gli esseri dei sei destini in tutte e dieci le direzioni cosicché provai le loro sofferenze e le loro ardenti preghiere come fossero le mie”.

[pp. 234-5]

“Io ora dico rispettosamente questo a Colui che è Venerato in tutto
 Mondo,
 Colui che divenne un Buddha in questo mondo di Sahā
 Allo scopo di trasmetterci l’insegnamento autentico ed essenziale
 Inteso
 per questo luogo, io dico che la purezza si trova tramite l’ascolto.
 Tutti coloro che aspirano a conseguire la padronanza del samādhi
 Troveranno certamente che l’ascolto è la via d’accesso”.
 [p. 253]

“Grande Assemblea! Ānanda! Fermate lo spettacolo di burattini
 Del vostro ascolto distorto! Capovolgete semplicemente il vostro
 udito
 Per ascoltare la vostra vera e genuina natura,
 La quale è la destinazione del Sentiero supremo.
 Questo è il modo autentico per andare oltre, fino all’illuminazione”.
 [p. 256]

Tratto da: “*The Śūraṅgama Sūtra*”

*Recentemente tradotto dal cinese dalla Commissione per la Traduzione del
 Surangama Sutra della Buddhist Text Translation Society.*

LA CHĀNDOGYA UPANIṢAD

“La luce poi che risplende al di là del cielo, oltre ogni cosa, oltre tutto, nei mondi supremi, insuperabili, in verità è quella stessa luce che è dentro all’uomo... L’ascolto di essa si ha quando, premendosi le orecchie, si percepisce come un rumore, come il crepitare di un fuoco che arde.”

[*Up Ch 3.13.78*]

Citato in “Mind Like Fire Unbound”, cap. 1

Traduzione inglese del Ven. Thanissaro Bhikkhu.

Traduzione italiana di Carlo Della Casa in “Induismo antico”, Mondadori, Milano, 2010

I VAGABONDI DEL DHARMA

Il silenzio è così intenso che riesci a sentire il rombo del tuo sangue nelle orecchie ma molto più forte di questo suono è il rombo misterioso che ho sempre identificato col rombare

del diamante della saggezza, il misterioso rombo del silenzio stesso, un grande Sssst che ricorda qualcosa che ci sembra di avere dimenticato nella tensione dei nostri giorni fin dalla nascita.

Desiderai poter esprimere tutto questo a coloro che amavo, a mia madre, a Japhy, ma non c'erano parole per esprimerne la vacuità e la purezza. "C'è forse un insegnamento indiscutibile e chiaro da impartire a tutte le creature viventi?" era la domanda che probabilmente qualcuno fece al nevoso Dipankara dalle sopracciglia folte, e la sua risposta fu il rombo di silenzio del diamante.

"I Vagabondi Del Dharma". Cap.22, di Jack Kerouac.

Traduzione di Nicoletta Vallorani, Mondadori, Milano, 2007

LA SALITA DEL MONTE CARMELO

(Subida Del Monte Carmelo)

Niente, niente, niente, niente, niente.

E anche sul Monte, niente.

(Nada, nada, nada, nada, nada. Y en el Monte, nada.)

“La Salita del Monte Carmelo - La Via Del Puro Spirito”.

di San Giovanni della Croce

BIBLIOGRAFIA

- [1] *An Imaginary Tale: The Story of $\sqrt{-1}$ (The square root of minus one)*, Princeton Library Science Edition por Paul J. Nahin
- [2] *The Law of Attention: Nada Yoga and the Way of Inner Vigilance* (Inner Traditions, seconda edizione, 2010) di Edward Salim Michael
- <http://www.innertraditions.com/the-law-of-attention.html>
- [3] *The Śūraṅgama Sūtra - With Excerpts from the Commentary by the Venerable Master Hsüan Hua* (Copyright 2009 di the Buddhist Text Translation Society)

Recentemente tradotta dal cinese dalla Commissione per la Traduzione dello Śūraṅgama Sūtra della Buddhist Text Translation Society: Rev. Bhikṣu Heng Sure (garante); Bhikṣu Jin Yan, Bhikṣu Jin Yong, Novizio Jin Jing, Novizio Jin Hai, Ron Epstein, David Rounds, Joey Wei, Fulin Chang, e Laura Lin

- [4] Da *Naam or Word – Book two: Shabd – The Sound Principle* di Sant Kirpal Singh.

<http://www.ruhanisatsangusa.org/naam/naam-shabd1.htm>

- [5] Manoscritto non pubblicato. Cfr. *Deep Listening*, un discorso di Dharma di Jan Chozen Bays

<http://www.zendust.org/audio/deep-listening>

- [6] Dalla poesia “*Self Portrait*” dell’autore, in “*Silent Rain*”, p. 263, e in “*Rain on the Nile*”, p. 65.

- [7] Per esempio SN 55.5: “Sāriputta, così è detto: ‘La corrente, la corrente’. Cosa è dunque, Sāriputta, la corrente?”.

“Questo Nobile Ottuplice Sentiero, venerabile signore, è la corrente; vale a dire: retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione”. “Molto bene, Sāriputta, molto bene! Questo Nobile Ottuplice Sentiero è la corrente”.

SULL'AUTORE

AJAHN AMARO ha iniziato la sua formazione nel 1978 con Ajahn Chah, nei monasteri della foresta thailandese nordorientale. Ha continuato la sua formazione in Inghilterra sotto la guida di Ajahn Sumedho, prima al Monastero di Chithurst nel Sussex occidentale, e poi al Monastero Buddhista di Amaravati, dove ha vissuto per 10 anni. Nel giugno del 1996 Ajahn Amaro si è trasferito in California per fondare il Monastero di Abhayagiri. Tra il gennaio 1997 e il luglio 2010 Ajahn Amaro ha guidato Abhayagiri in qualità di co-abate insieme ad Ajahn Pasanno. Nell'estate del 2010 Ajahn Amaro è ritornato ad Amaravati su invito di Ajahn Sumedho per assumervi la posizione di abate.



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Siete liberi di:

- Condividere – riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato.

Alle seguenti condizioni:

- Attribuzione – Dovete riconoscere una menzione di paternità adeguata.
- Non commerciale – Non potete utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Non opere derivate – Se remixate, trasformate il materiale o vi basate su di esso, non potete distribuire il materiale così modificato.

Note:

Non siete tenuti a rispettare i termini della licenza per quelle componenti del materiale che siano di pubblico dominio o nei casi in cui il vostro utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla legge.

Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferirvi tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che vi prefiggete. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che vi prefiggete sul materiale.

Amaravati Buddhist Monastery – in qualità di Amaravati Publications – afferma i propri diritti morali riconoscendosi come autore di questo libro.

Amaravati Buddhist Monastery richiede che si attribuisca la proprietà del lavoro ad Amaravati Publications per ciò che concerne copie, distribuzione, esposizione o esibizione del lavoro.