



Ajahn Jayasaro

L'Amore



AJAHN JAYASARO

L'amore

AJAHN JAYASARO

L'amore



SANTACITTARAMA
edizioni

© Associazione Santacittarama, 2020

Tutti i diritti riservati

ISBN 9788885706132

Titolo originale: On Love di Ajahn Jayasaro

(© Thawsi School, Bangkok 2010 www.Thasischool.com)

Pubblicato da *Papyrus Publication* per distribuzione gratuita con l'aiuto di Varangkana Lamsam.

La traduzione italiana è stata realizzata da Roberto Paciocco. Il testo è stato rivisto da Ajahn Mahāpañño; un grazie va ad Arianna D'Agata per la revisione del testo, a Sara Bellettato per alcuni suggerimenti e a Federica Venezia per la correzione della bozza di stampa.

PER DISTRIBUZIONE GRATUITA

Tutti i diritti commerciali sono riservati. Qualsiasi riproduzione, completa o in parte, in qualsiasi forma, per vendita, profitto o guadagno è proibita. Tuttavia, ai fini della distribuzione gratuita, il permesso per la riproduzione può essere richiesto a:

MONASTERO SANTACITTARAMA

Località Brulla snc, 02030 Poggio Nativo (RI)

www.santacittarama.org

sangha@santacittarama.org

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons.

Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.

Per maggiori dettagli su diritti e restrizioni di questa licenza si veda p. 64.

Immagine in copertina di Sérgio Souza

Vorremmo manifestare il nostro apprezzamento
per il supporto ricevuto da molte persone
nella preparazione e pubblicazione di questo libro.
In particolare, cogliamo l'occasione per ringraziare
l'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.)
che ha in gran parte finanziato
la stampa mediante i fondi dell'8x1000.

PREMESSA

Questo piccolo libro prese vita come discorso di Dhamma offerto in lingua thailandese. Dopo la revisione della trascrizione, fu stampato in Thailandia con il titolo *Lak Rak*. Varangkana Lamsam, uno dei lettori, lo trovò utile e decise che avrebbe provveduto alla stampa di una versione inglese come dono di Dhamma per i laici. Dopo aver ricevuto il libro, sua cugina, Pimkaeo Sundarevej, lo tradusse. Da parte mia, ho rivisto il manoscritto e chiarito alcuni punti di Dhamma che, nel mio discorso originale, ritenevo un po' vaghi. Vorrei esprimere il mio apprezzamento agli sforzi di entrambi, Varangkana e Pimkaeo, che hanno reso possibile questa pubblicazione.

Che le virtù dei Tre Gioielli possano guidare e proteggere tutti coloro che si accingono alla lettura.

Ajahn Jayasaro

L'AMORE

Mi sono sempre piaciuti i racconti, e in particolare quelli che fanno soffrire un po' il lettore e gli fanno versare qualche lacrima prima che la storia si risolva con un lieto fine. Ora l'Ottuplice Sentiero è la mia storia preferita; il Risveglio è il miglior lieto fine possibile. Nei racconti che apprezzavo in gioventù, il lieto fine quasi sempre implicava un certo qual genere di amore e io iniziai ad osservare che nella "vita reale" l'amore non è sempre garanzia di felicità e che raramente risolve la situazione per un tempo davvero lungo.

Quando ero un adolescente, uno degli slogan alla moda che più mi colpì chiedeva se tu fossi parte del problema, oppure parte della soluzione. Credo che questa sia la domanda che ci dovremmo porre sull'amore. Fa veramente parte della soluzione alla nostra sofferenza durante la vita o fa solo parte di quest'ultima? La mia breve risposta a questa domanda è che dipende. Da cosa? Dal tipo di amore e dal modo in cui ti prendi cura di esso. Persino l'amore più puro necessita di essere continuamente purificato.

Perché è necessario continuare a purificare l'amore? La facile risposta è che tende a sporcarsi. E la sporcizia che lo macchia, la brama, è sofferenza e causa di sofferenza. Siccome noi esseri umani non desideriamo neanche un po' di sofferenza e

volentieri accogliamo ogni briciola di felicità che incontriamo lungo il nostro cammino, ci pare sensato assicurarci che tutti i differenti aspetti della nostra vita, compreso l'amore, contribuiscano alla felicità e siano il più possibile al riparo dalla sofferenza. L'amore è una parte della vita che necessita d'essere impregnata di saggezza e comprensione.

L'amore tende ad intrecciarsi con altre emozioni, inducendo coloro che non lo hanno mai considerato da vicino a confonderlo con esse, facendo ritenere tali emozioni come una parte o, anzi, un'espressione dell'amore stesso. Di solito, ad esempio, piuttosto che considerare preoccupazioni e gelosia come impurità dell'amore, noi le consideriamo come una prova di esso e, così, accogliamo volentieri tali sentimenti. Tendiamo ad essere ciechi a causa delle impurità dell'amore. È preoccupante quanto facilmente le contaminazioni – *kilesa*, ossia gli stati mentali negativi quali l'avidità, l'odio e l'illusione –, che sono in grado di distruggere l'amore, possano insinuarsi in un cuore all'oscuro degli insegnamenti del Buddha (Dhamma). Le persone sono per lo più come il proprietario di una casa che ha una grande apertura al posto di una porta. Chiunque è libero di entrare o uscire da una siffatta casa e non vi è da sorprendersi se i ladri abbondano.

È cosa intelligente imparare cosa sia l'amore, perché conoscere e comprendere la nostra natura è l'unica via verso la pace e la felicità cui noi esseri umani possiamo e dovremmo aspirare. Il Buddha ci insegna che assolutamente tutto su questa terra può essere un problema per chi è privo di saggezza,

ma non lo è per quanti la posseggono. Così è per l'amore. Quando la nostra saggezza è sviluppata a sufficienza, allora possiamo abbandonare la tristezza e praticare il lato gioioso del Dhamma, così che l'amore non ci nuocerà e sarà invece il motore che spinge le nostre vite verso la vera felicità.

Per imparare cosa sia l'amore, queste sono le domande che ci dobbiamo porre. Cosa è l'amore? Quali sono i vantaggi e gli inconvenienti dell'amore? Come nasce l'amore? Come si sostiene? Come decade e finisce? Quali sono le impurità dell'amore? Cosa preserva e purifica l'amore? Come facciamo a comportarci rispettosamente nei riguardi dell'amore per massimizzare la felicità e minimizzare il dolore?

Per rispondere a queste domande, è necessario accogliere alcune sfide, la prima delle quali è di genere semantico. Il significato del termine "amore" è piuttosto impreciso perché è usato per descrivere molti e differenti tipi di attaccamento. A volte esclamiamo che amiamo qualcosa allorché ci piace molto, ad esempio amiamo nuotare, amiamo i frutti di mare, amiamo questo o quel film. Siccome l'amore così inteso non è di rilievo per la mia trattazione, non ne parlerò.

Un altro tipo di amore è la devozione nei riguardi di cose intangibili, di credenze o ideali: l'amore per una nazione o per una religione, ad esempio. L'attaccamento a un ideale può essere a tal punto intenso che le persone possono desiderare di uccidere o di morire per esso. Tal genere di sentimento è valorizzato perché dà un senso e uno scopo alle nostre vite, e allevia temporaneamente la noia indotta da faccende irrilevanti.

Questo tipo di amore, però, ci sottrae discernimento, ed è indispensabile raffinarlo attentamente con saggezza per evitare di diventare vittime o burattini di abili manipolatori. In un conflitto se siamo convinti di essere buoni, giusti e puri, e pensiamo che la controparte sia cattiva, sbagliata e impura, siamo fuori strada.

Pensare in termini di noi *contro* loro, bianco *contro* nero, bene *contro* male, è una malattia che ha causato inenarrabili sofferenze nel mondo. L'empatia, l'antidoto contro questo infantile modo di guardare le cose, non blocca l'azione – come qualcuno pensa – ma la rende più intelligente. Demonizzare gli altri, o semplicemente rifiutare di concedere loro umanità, conduce ad azioni crudeli e intemperanti che alla fine ricadono su chi le ha perpetrate. Il moralismo è una forma d'intossicazione. Cercare di comprendere le persone e le situazioni conduce a reazioni misurate.

Quando qualcuno tenta di persuaderci a odiare o a guardare dall'alto in basso chi ha punti di vista differenti dai nostri, quella persona non è un “buon amico” (*kalyāṇamitta*). Lui o lei si stanno comportando come un “cattivo amico” (*papamitta*), uno che ci conduce in direzioni nocive. Quando adottiamo un modo di pensare o una filosofia, dovremmo controllarne la correttezza con il potere del Dhamma. Per esempio, sembra altrettanto ragionevole quando la nostra mente è stata calmata per mezzo della meditazione come pare sia quando la nostra mente è infiammata?

Questo secondo tipo d'amore è degno d'investigazione in quanto ha implicazioni per la stabilità sociale e per la pace. In questa sede, però, intendo porre l'accento sull'analisi del terzo tipo di amore, l'amore personale: amore per genitori, fratelli e sorelle, parenti, amici, coniugi, figli e nipoti. E infine, il quarto tipo di amore, la gentilezza amorevole (*mettā*).

Vorrei iniziare osservando che i primi tre generi di amore inducono sempre sofferenza – sia essa molta o poca – nelle nostre vite, perché l'amore è fatto così e questa è la strada che il cuore degli esseri umani percorre.

L'amore mondano ha limitazioni naturali per il semplice dato di fatto che è parte del mondo. In una qualche misura è sempre manchevole. Questa è la brutta notizia. Quella buona è che vi è un altro e superiore genere di amore, precisamente la gentilezza amorevole (*mettā*). Si tratta di un amore incondizionato, espresso universalmente senza parzialità, per tutti gli esseri viventi. È un amore veramente puro. Quando un attaccamento non ha appigli, non può causare sofferenza. Al contrario, la gentilezza amorevole arreca solo una felicità del tipo più soddisfacente, perché non fa parte del mondo insoddisfacente, ma poggia sul Sentiero della Liberazione.

Gli insegnamenti del Buddha indicano due significativi inconvenienti dell'amore mondano. 1) L'amante, l'amato e l'amore stesso sono impermanenti per natura. Si verificano fluttuazioni e cambiamenti in accordo con cause e condizioni perché nulla al mondo, incluso l'amore tra persone, è permanente o in grado di essere un reale rifugio. 2) L'amante, in quanto

essere umano non risvegliato, uomo o donna che sia, avrà sempre nel suo cuore emozioni negative che rendono l'amore insoddisfacente e possono in ogni momento causare problemi nelle relazioni sentimentali. Di per sé è già difficile che l'amore mondano sia durevole, ma diviene ancor più difficile a causa della nostra ignoranza e dei nostri desideri imprudenti.

Chi è dotato di ciò che il Buddha chiamò "retta visione" (*sammā-ditṭhi*) si esercita a vedere l'amore nei termini delle Quattro Nobili Verità. Si esercita a riconoscere le mancanze legate all'amore, a cercare di trovare il valore e il significato appropriati che dovrebbe attribuire all'amore durante la vita. Tenta di abbandonare le impurità del cuore che, a dispetto della presenza dell'amore, causano la sofferenza.

Lo scopo di tali persone è evitare o minimizzare la sofferenza che nasce dall'amore, e di ottenere e dare la maggior felicità possibile. Infine, consapevoli della bellezza di un amore incondizionato, usano gli insegnamenti del Buddha per esercitare la loro azione, il loro linguaggio e la loro mente, al fine di volgere quanto più possibile il loro amore nella direzione della gentilezza amorevole.

Alcuni lettori potrebbero non vedere alcun beneficio in tale impegno e chiedersi il motivo per cui ci si dovrebbe preoccupare d'immischiarsi nell'amore, che va bene così com'è. Vorrei rispondere con una domanda: se va davvero bene così com'è, per quanto tempo resterà in questo modo? Come si fa a saperlo? Il Buddha ci mostrò che se qualcosa è reale, resisterà quando sarà messo alla prova. Solo le cose non vere non superano l'esame.

Perciò, se il nostro amore è genuino, non si dovrebbe temere di metterlo alla prova. Se vogliamo lasciar andare ciò che è falso e raggiungere l'autenticità, dobbiamo imparare a esaminare i nostri cuori. L'esame deve includere tutti i sentimenti, compresi quelli più cari al nostro cuore, come l'amore.

In quanto praticanti spirituali dobbiamo impegnarci a fondo per comprendere l'amore. Quando esaminiamo l'amore con mente neutrale e imparziale, gli attaccamenti sorti dall'illusione si dissolveranno gradualmente assieme alle varie impurità che, entrate nei nostri cuori, si sono fuse con l'amore. Inizieremo ad apprezzare il sapore dell'amore atossico e, finalmente, nel cuore di chi ha ben praticato resterà solo un amore chiaro, pulito e incondizionato che emana naturalmente da una mente gioiosa.

Il tipo di amore tra persone di cui abbiamo esperienza dall'inizio della nostra vita è l'amore tra figli e genitori. Man mano che cresciamo, abbiamo la tendenza a dare per scontati i nostri genitori, perché sembrano essere una parte del mondo allo stesso modo della terra, dell'acqua, del fuoco e dell'aria. Sentiamo di avere diritto all'amore dei nostri genitori, inclini come siamo all'autocompiacimento. In Thailandia la società enfatizza invece la gratitudine, per incoraggiare a ricordare il debito verso i genitori e a sperimentare la gioia insita nel ricambiare la loro bontà. Quando alla fine i nostri genitori devono lasciarci, il nostro dispiacere è privo di rimorsi. I nostri ricordi possono essere colmi d'orgoglio perché abbiamo ben assolto ai nostri doveri filiali.

Probabilmente non esiste in alcun luogo un genitore in grado di affermare che amare i propri figli porti solo felicità. Piuttosto, la sofferenza che sorge come conseguenza dell'amore genitoriale si ritiene venga redenta dalla gioia insita nell'essere genitori. Quando i figli soffrono, sia fisicamente per una malattia sia emotivamente per una delusione o per non essere riusciti a ottenere quanto desideravano, spesso succede che i genitori soffrano ancor più dei figli. Possono sopportare la loro sofferenza, ma trovano pressoché insopportabile quella dei figli. Nell'educarli, la maggior parte dei genitori è disposta al sacrificio e sopporta anni di difficoltà fisiche ed emotive per consentire loro di avere successo, di essere bravi e felici.

L'amore per i genitori e per i figli è un attaccamento naturale contornato dalla sofferenza. Si tratta di una sofferenza che in genere è accettata di buon grado, ma dovremmo comunque essere interessati a imparare se ci sia un qualche aspetto di tale sofferenza che possa essere abbandonato senza compromettere la nostra attitudine a essere dei buoni figli o dei buoni genitori.

Il tipo di amore a cui la maggior parte delle persone è interessata è senza dubbio quello di tipo romantico. Ognuno spera d'essere fortunato e d'incontrare l'anima gemella, un buon compagno o una buona compagna, e di viverci poi insieme felice per tutta la vita. Amare davvero qualcuno ed essere davvero amati è il più comune dei sogni. Naturalmente, voler amare ed essere amati in questo modo è solitamente legato a contaminazioni come l'illusione e la bramosia. Per questo è di

vitale importanza essere in grado di non soffrire eccessivamente quando si ama e si è amati.

I poeti hanno la tendenza a lodare l'amore come esperienza suprema della vita. D'altro canto, alcuni scienziati considerano l'amore solo come il risultato di reazioni chimiche che avvengono nel cervello, evolute per consentire la riproduzione delle specie. E allora? Cosa viene prima? La gallina o l'uovo, il cervello o la mente? Tal genere di quesiti è in giro da un sacco di tempo, e non si giunge mai a risposte certe. Più interessante è la domanda su come ci si debba comportare con l'amore per ottenere da esso il maggior beneficio possibile. Per cercare una risposta, iniziamo a osservare la nostra stessa vita, poi quella di chi ci sta attorno a noi e, infine, più in generale, quella della gente.

In cosa consiste il fascino dell'amore? Inizialmente è un efficace antidoto contro la noia per chi trova la vita scontata, non interessante, fatta solo di cose faticose o vuote, oppure per chi si sente perduto e non ha una ragione per vivere. L'amore può creare eccitazioni e significati. Innamorarsi è intossicante, una benvenuta agitazione. Potenti alti e bassi emotivi – come se regolarmente si finisse giù all'inferno e poi su in paradiso – fanno sentire gli innamorati vigorosi e vivi.

L'amore ha molte altre attrattive. Per coppie che vivono insieme, oltre alla possibilità di esaudire i propri bisogni sessuali, vi è anche la certezza di essere la persona più importante al mondo, una sensazione di tepore, una via d'uscita dalla solitudine. Avere qualcuno con cui possiamo essere noi stessi

senza pretese e falsità fa sentire a proprio agio in un mondo non sincero, competitivo e indaffarato. Essere certi che qualsiasi cosa accada il nostro amore non ci abbandonerà e ci aiuterà ad affrontare i nostri problemi con empatia e simpatia, ci incoraggerà quando saremo stanchi e disperati, ci apprezzerà sinceramente e si rallegrerà per le nostre conquiste: tutto questo è certo un motivo di felicità. Per di più, se il nostro o la nostra partner sono persone capaci, di successo e rispettati, siamo orgogliosi. L'amore ha molte attrattive.

L'amore tra persone non sarebbe così popolare se non avesse molti vantaggi. Poiché ho vissuto gli ultimi trent'anni da monaco, celibe, forse non sono la persona più qualificata per trattare tutte le gioie dell'amore. Probabilmente i lettori dovranno integrare quel che ho tralasciato. Però, dopo aver considerato quanto di positivo l'amore può procurare, applicatelo per favore anche al vostro stesso cuore: quando abbiamo determinato i benefici dell'amore e quello che riceviamo o desideriamo ricevere da esso, dovremmo chiederci quanto ci siamo impegnati in questo stesso senso con chi amiamo, e cercare di migliorarci e correggere le nostre mancanze.

Che cosa dobbiamo condividere con chi amiamo? Eccone alcune: gioia, comprensione, empatia, incoraggiamento, rispetto, considerazione, fiducia, pazienza, perdono, buoni consigli, essere il migliore degli amici. Nello stesso tempo, se vogliamo tutto questo, dobbiamo fare in modo che lo sappiano. Non si può pensare che dovrebbero già saperlo, perché molte delle cose che le persone dovrebbero conoscere istintivamente

invece non le sanno affatto, o possono averle dimenticate. Non è sensato per persone che si amano vicendevolmente impegnarsi in comunicazioni chiare, invece di ricorrere ad astiosi sarcasmi? È più gradevole. Altrimenti quel che di solito è dolce può trasformarsi in rancido.

L'amore tra due persone riceve grande attenzione. Film, commedie, racconti, fiabe e annunci pubblicitari cercano di convincerci che questo tipo di amore è l'apice della vita. Una vita che ne è priva viene rappresentata come tragica e imperfetta. Ovviamente, se ci fermiamo e contempliamo per un attimo, dovremmo essere in grado di vedere che nella nostra vita l'amore romantico – anche se siamo stati fortunati al punto da sperimentare un amore quasi da favola – non è mai un toccasana, una panacea.

L'amore può alleviare alcune sofferenze a un certo livello, ma non è in grado di estinguere del tutto la sofferenza. Perfino amare qualcuno completamente e per l'eternità non è sufficiente. Molti buddhisti non ci pensano due volte a convertirsi a un'altra religione solo per sposare chi amano. Pochi hanno un'idea di quanto hanno sacrificato e relativamente poco guadagnato.

I giovani considerano spesso l'amore alla stregua di una risposta per tutti i problemi della vita. Semplicemente, ritengono che amare ed essere amati sia la cosa più importante, e che quando l'amore sarà a posto, tutto automaticamente andrà per il verso giusto. Se abbiamo la determinazione di guardare le cose più da vicino, l'esperienza c'insegna che a determinare

una felicità di lungo periodo non è tanto la presenza dell'amore, quanto piuttosto la qualità delle nostre azioni, delle nostre parole e della nostra mente. In definitiva, una persona spiritualmente non addestrata, che considera l'amore un rifugio, sta creando le condizioni per una delusione.

Avete notato che molti innamorati soffrono proprio perché ritengono che l'amore dovrebbe significare la fine della sofferenza, che dovrebbe risolvere ogni cosa? Hanno la tendenza a sentirsi delusi e ingannati quando le cose non vanno in questa direzione. Non pensavano che fosse così, ritengono che non sia giusto. Quando l'iniziale impeto amoroso sbiadisce, non riusciamo a chiudere gli occhi con facilità sui modi in cui – nonostante le migliori intenzioni del mondo – noi tutti siamo costantemente insidiati dall'im maturità emotiva e spirituale. Il Buddha continuò a sottolineare che, se non comprendiamo noi stessi, soffriamo a causa dei desideri che sorgono in noi. La sofferenza ha termine quando terminano i desideri (*taṇhā*) fondati sull'ignoranza, non perché io amo te e tu ami me.

Sperare di porre fine alla sofferenza con l'amore significa partire con il piede sbagliato, ma il problema non è tanto l'amore stesso. L'amore è solo quello che è, né più, né meno. Non comprendendo – o fraintendendo – noi stessi, però, chiediamo all'amore qualcosa che non ci può dare. Ci rendiamo vittime di aspettative non realistiche.

L'amante, l'amato e l'amore stesso sono *saṅkhāra*: fenomeni condizionati ai quali non è possibile restare sempre in uno stato particolare. La separazione da chi amiamo è perciò

naturale e inevitabile. Non oggi, magari in futuro, ma è comunque certo che ci dovremo separare da tutti quelli che amiamo. La morte è una cosa completamente normale per tutti gli esseri viventi di questo mondo, senza eccezioni. Però, coloro che non si sono mai presi il tempo di esaminare la natura della vita, si pongono in una situazione di estrema vulnerabilità. La grandezza della sofferenza alla quale sono soggetti a causa della separazione varia a seconda del grado di attaccamento.

Un grande amore conduce a un grande dolore, un amore modesto conduce a un dolore modesto. A volte, perfino prima della separazione estrema rappresentata dal lutto, si possono verificare separazioni dovute a malattie. Per esempio, infermità mentali o la senilità possono far sì che qualcuno che ci ha profondamente amato in passato non sia addirittura in grado di riconoscere il nostro volto. La natura del cambiamento è in accordo con le cause e le condizioni, e non tiene conto dei desideri di nessuno. Per quanto possiamo pregare ardentemente, implorare o fare offerte, la separazione prima o poi arriverà, sempre. Rideremmo se qualcuno implorasse un essere sacro per evitare che il sole tramonti, ma lo stato mentale soggiacente al rifiuto di accettare la certezza della morte non ci consentirebbe di ridere, perché si tratta di una realtà diversa, per noi dura.

Nell'amore romantico, gli innamorati sentono l'impellenza di insistere e di esclamare spesso il loro amore. In questa età dei cellulari, potrebbero dire o inviare messaggi contenenti le parole magiche molte volte al giorno, in una routine giornaliera.

E le parole che esprimono l'amore sono soggette a un patologico "gonfiore" linguistico: la gente promette di amare per sempre o – benché non siano in grado di ricordare le vite precedenti – asserisce di essersi vicendevolmente amata in molte esistenze passate.

Che senso ha affermare cose tanto incredibili? Le persone vogliono probabilmente intendere che nel momento in cui fanno affermazioni di questo genere – ammesso che siano sincere – provano un grande amore e che, sempre in quel momento, loro non riescono a immaginare di provare sentimenti diversi. Ma chi può garantire i propri sentimenti fino a questo punto? L'intensità di un sentimento non è pure la prova della sua durata!

È degno di nota che quanto sta alla base di questa insistenza sull'amore è una preoccupazione, perché se non ci fosse la radicata paura che un giorno l'amore possa non esserci più – almeno nello stesso modo – per quale ragione tutti insisterebbero così tanto al riguardo? Se l'amore è qualcosa che accade da sé, senza alcuna intenzione, esattamente come quando si cade in un fosso, come facciamo a essere così sicuri che in questa vita il nostro fosso, o il loro, sarà l'unico?

Ad ogni modo, non appena l'amore è stato manifestato, da quel momento deve essere dichiarato continuamente per rassicurare l'altra persona che nulla è cambiato. Se la frequenza delle dichiarazioni diminuisce, l'altra persona può sentirsi delusa o diventare sospettosa. È una sorta di oppressione.

È una buona cosa quando qualcuno ci dice «ti amo»? Forse, ma tale non è se non ricambiamo l'amore. Sentimenti non corrisposti tra compagni di classe o colleghi di lavoro possono causare situazioni difficili. A volte la gente, se messa alle strette, mente e dice di amare un'altra persona perché non vuole ferirne i sentimenti con un rifiuto. Gli uomini possono considerare l'espressione d'amore come il prezzo da pagare per favori sessuali.

Però, quale che sia la ragione per cui sono state pronunciate, appena le parole «ti amo» sono là, fuori, assumono una vita propria e la relazione è irrevocabilmente modificata. Alcuni non intendono essere disonesti, ma è che non sono in grado di qualificare i loro sentimenti. Confusi, immaginano di poter chiamare amore quel che provano, visto che non sanno in quale altro modo definirlo.

Questa cosa che reca il semplice nome di amore è un fenomeno complesso, mescolato con altri stati mentali a tal punto radicati nei nostri cuori da indurci a credere che facciano parte dell'amore oppure ne siano un'espressione. L'ansia e la preoccupazione sono dei buoni esempi. Queste emozioni sono frequentemente considerate una prova del vero amore: senza preoccupazioni non c'è amore. Quando un figlio o una figlia fa tardi e non è raggiungibile al cellulare, la madre è già stressata e, mentre la sua immaginazione corre all'impazzata, controlla sempre più spesso l'orario. Poche madri, però, considererebbero la preoccupazione come un'impurità mentale da abbandonare. È più probabile che respingano ogni invito a

calmarsi e smettere di preoccuparsi, semplicemente ripetendo che non possono farne a meno, non possono proprio.

In un mondo incerto e pericoloso, ansia e preoccupazioni sono sottoprodotti dell'attaccamento. Quasi rappresentano il prezzo dell'amore. L'attaccamento ci induce ad accettare la sofferenza di un'altra persona come se fosse nostra. Qualsiasi dolore fisico o emotivo sperimentato da chi amiamo ci tormenta. Talvolta la nostra sofferenza eccede la loro. Tuttavia, il *Buddhadhamma* ci dice con chiarezza che la sofferenza mentale è causata da un modo errato di pensare alla vita, non da particolari eventi o relazioni. Quanto ci accade può essere solo una condizione che innesca il dolore interno, non la sua causa. La nostra difficile impresa è allora come amare con la minor quantità possibile di sofferenza.

Sviluppare la presenza mentale (*sati*) per governare i nostri pensieri e prevenire che la nostra mente incorra in un'eccessiva proliferazione è un'arte, un'abilità che può alleviare molto questo tipo di sofferenza. La presenza mentale ci consente di distinguere la preoccupazione normale e ordinaria dal non necessario dolore dell'agitazione mentale e dello stress. Dobbiamo imparare ad assumerci la responsabilità della nostra salute mentale, perché nessuno può farlo per noi.

Ansie eccessive possono essere estinte dal potere della presenza mentale accompagnata dalla stabilità interiore e dalla calma (*samādhi*). Le preoccupazioni razionali possono essere gestite rammentando a noi stessi che le cose avvengono in accordo con cause e condizioni. Possiamo fare solo del nostro

meglio, accettando le conseguenze e imparando da esse. Preoccuparsi è un'abitudine distruttiva che non porta a nulla. Ci rende infelici, influisce negativamente su chi ci sta intorno e diminuisce la nostra capacità di agire bene e saggiamente. Però, ci vuole tempo per sviluppare consapevolezza, calma interiore e saggia valutazione. Nel frattempo, potrà essere d'aiuto cantare ogni tanto a noi stessi una strofa o due di *Que serà, serà*. A mio avviso, è uno dei grandi testi non buddhisti.

Un'altra difficoltà che può accompagnare l'amore è il disagio nei riguardi della famiglia del nostro partner. Talora non siamo graditi ai suoi genitori, ai fratelli o alle sorelle. Altre volte sono loro a non piacerci. Qualche volta c'è un problema particolare, ma spesso si tratta di uno scontro di personalità. Molti ammetteranno che se avessero avuto la possibilità di scegliere, non avrebbero voluto aver nulla a che fare con nessuno di quei parenti, e che li sopportano per un senso del dovere, per conservare la pace in famiglia. Altri possono essere fortunati ed essere a proprio agio con tutti, ma per molte persone le relazioni con la famiglia e gli amici di chi amano sono un onere che accompagna l'amore, non un premio.

Qui non si ha l'intenzione di denigrare l'amore, ma di svilupparne una comprensione più smussata e sfumata. Ad esempio, possiamo osservare come le relazioni amorose siano in grado di indebolire le amicizie. Possono divampare gelosie. Ci sentiamo in difficoltà quando un'amicizia di vecchia data non va d'accordo con chi amiamo, o sembra andarci troppo d'accordo.

Senza l'amore questa sofferenza non si presenterebbe: è un risultato diretto dell'amore. Discriminazioni e pregiudizi sono innati nell'amore tra persone. Il punto sta proprio nel fatto che si provano sentimenti più forti per il proprio partner che non per le persone che ci passano accanto per strada ogni giorno. La sua particolarità risiede nel fascino. Ma questo amore, nonostante tutto quello che ci dà, non può condurre alla pace.

Quando andavamo a scuola insieme, uno dei miei parenti era solito considerare Mahatma Gandhi come il suo eroe. Era molto colpito dall'*ahimsa*, il metodo non violento di opporsi all'oppressione sviluppato da Gandhi. Dopo sei anni come monaco in Thailandia tornai a casa per la prima volta. Un giorno, mentre parlavo con quel mio parente, gli chiesi se ammirava ancora Gandhi. Rispose di sì, ma che la sua vita era cambiata, e altrettanto era avvenuto alle sue opinioni sulla non violenza.

Ormai era padre di due bambini piccoli e confessò che, se qualcuno avesse cercato di fare del male ai figli, non avrebbe esitato a uccidere, se necessario. Ora era votato alla non violenza, sempreché non si fosse trovato in circostanze eccezionali. Più tardi, pensando ai sentimenti di quel mio parente, ho pensato che quando si accettano concetti come "sfortunata necessità" o "caso particolare", la non violenza va effettivamente perduta. L'*ahimsa* con eccezioni non è *ahimsa*. Quel giorno ho capito che l'amore, perfino il bell'amore tra padre e figli, può indebolire gli ideali della vita.

Alcune persone fortunate hanno eccellenti compagni di vita. Dopo anni e anni provano ancora un gran piacere a

stare insieme. Non si estraniano, vanno ancora dappertutto e fanno cose assieme. Si parlano con dolcezza, senza malumori e senso di fastidio. Anche questo genere di felicità, però, per quanto idilliaca possa suonare, a lungo termine tende ad avere svantaggi. Tende a renderci negligenti e troppo compiaciuti e questo ci allontana dall'impegno nella formazione spirituale. È come stare seduti su una comoda poltrona, senza volersi alzare per andare al lavoro. Infine, non ha importanza quanto le persone possano amarsi, devono comunque separarsi in accordo con le ferree leggi della natura. Ovviamente, chi è divenuto troppo dipendente dal partner soffrirà per non aver sviluppato una propria solidità.

Riassumendo, l'amore reca molti benefici. Nella vita, ci protegge dalla solitudine e porta calore e compagnia. Però, non si tratta di un bene puro: è ancora legato al ciclo della nascita e della morte, intrinsecamente incompleto. In qualsiasi momento può causare sofferenza a chi manca di saggezza e, senza un'educazione spirituale, porta nella nostra vita problemi inevitabili o, quanto meno, difficili da evitare.

Scopo del buddhismo non è andare alla ricerca dei difetti dell'amore, bensì insegnarci ad aprire i nostri cuori alla vera natura delle cose. Dovremmo farlo, perché la contemplazione e la comprensione del modo in cui le cose sono è il sentiero che conduce alla fine della sofferenza. Un metodo per farlo consiste nel riflettere regolarmente sulle semplici verità della vita e far sì che penetrino dentro di noi. Rammentiamoci che è naturale diventare anziani, non possiamo evitarlo; non possiamo evitare di

ammalarci; è naturale morire, non possiamo evitare di morire. La separazione da tutti coloro che amiamo e dai nostri possessi e tesori avverrà senza dubbio, prima o poi.

Così, siamo liberi di amare se lo desideriamo, ma è cosa saggia tenere sempre a mente che il tempo che possiamo trascorrere con le persone da noi amate è limitato. Potrebbe essere un periodo breve, di pochi mesi o anni, o più lungo, di dieci, venti, cinquant'anni. Non importa quanto a lungo staremo assieme, in fin dei conti si tratta pur sempre di un'associazione temporanea.

Il corpo umano è composto di elementi presi in prestito dalla natura, e potrebbe essere necessario abbandonarlo in qualsiasi momento. Se riflettiamo sull'impermanenza e incertezza della vita trascorsa insieme, dovrebbe essere più facile lasciar andare il fastidio reciproco che proviamo ed essere in grado di perdonarci l'un l'altro, invece di battibeccare per questioni senza importanza. Tutte quelle discussioni inutili, tutti quegli sbuffi e bronchi sono un triste spreco di tempo per persone che hanno un tempo limitato da trascorrere assieme.

Non abbiamo il lusso che gli esseri celesti hanno a disposizione. Se si verificano liti insignificanti per piccole cose divine, in realtà ciò non ha grande importanza perché hanno milioni di anni per sistemare le cose mentre siedono in cerchio infilando ghirlande, cantando e così via. Noi, esseri umani, tutto quel tempo non l'abbiamo. Perfino i giovani muoiono ogni giorno per malattie, incidenti e guerre. Riflettere sulla

fragilità della vita e sull'impermanenza rende il nostro amore più intelligente e gli tributa la protezione della saggezza.

I praticanti del Dhamma riflettono sulla separazione e sulla morte quotidianamente per esercitare la mente ad accogliere le indesiderate verità che abbiamo difficoltà ad accettare. Senza compiacimenti, dobbiamo farlo a lungo, non solo occasionalmente. Se facciamo così, quando muore qualcuno, anche se è una persona vicina o che amiamo, anche se la morte è improvvisa il primo pensiero sarà che tutte le cose composte (*saṅkhāra*) sono davvero impermanenti e che il Buddha ce lo ha insegnato correttamente. Per i praticanti spirituali, il dolore è temperato dalla salda retta comprensione del modo in cui sono le cose.

La pratica del Dhamma comporta l'attenta osservazione della mente, dei suoi pensieri e delle sue emozioni. Comporta riconoscere, ad esempio, il ruolo giocato dai desideri nel determinare le nostre esperienze: quanto spesso avvenga che vediamo quello che vogliamo vedere. Supponiamo, sempre a titolo d'esempio, di aver deciso che chi possiamo amare debba avere determinate caratteristiche. Quando ci innamoriamo, però, e notiamo che la persona amata manca di alcune o di tutte quelle caratteristiche, pensiamo che non sia così, ingannando noi stessi. Proiettiamo gli ideali presenti nella nostra mente sulla realtà di chi amiamo, fino a che non vediamo solo ciò che vogliamo vedere.

Ovviamente, ciò non è il miglior fondamento per un sano rapporto. In casi estremi, risulta che non ci stiamo relazionando quasi per nulla alle persone stesse, bensì all'idea che

abbiamo di loro. Si può a ragione prevedere che quando chi amiamo si comporterà in un modo che contrasta con il nostro ideale, proveremo un irrazionale e amaro senso di dolore. Imparare a riconoscere gli ideali, i desideri e le aspettative che proiettiamo sugli altri è un compito difficile, ma importante, se vogliamo ridurre la nostra sofferenza. Quanto spesso ci sentiamo turbati per come si è comportata una persona che amiamo, e non tanto per la sua stessa azione, ma per le implicazioni che ha riguardo alle nostre più care supposizioni?

Imparare su noi stessi ci fa comprendere meglio gli altri perché guardando la nostra stessa mente in realtà studiamo la natura stessa della mente umana. Iniziamo a essere più empatici e a vedere che, in assenza di saggezza, le buone intenzioni per lo più non sono sufficienti. Le donne che riconoscono gli errori dei loro compagni spesso decidono di progettare una “riforma” di chi amano. Benché intraprendano il loro compito con amore e sincerità, spesso agiscono in una maniera che viene interpretata dai partner come una critica al loro modo di essere, facendoli sentire feriti e diventare ostinati.

Amare i nostri compagni non dovrebbe significare sentirsi in obbligo a chiudere un occhio sulle loro mancanze o a schierarci in loro favore in qualsiasi caso. Per essere in grado di aiutarli a cambiare ci vuole pazienza, perseveranza e rispetto, come pure accettazione della situazione presente. Partire presumendo che dovrebbero essere diversi da quello che sono è un estremo da evitare. Ritenere che saranno sempre come sono ora

è l'altro estremo. La via media comporta la comprensione delle cause e delle condizioni, e dell'arte del possibile.

Attribuire un'importanza esagerata all'amore ha molti svantaggi. In casi estremi, la deificazione dell'amore può condurre alla violenza o all'omicidio. I crimini passionali sono un nutrimento classico dei giornali scandalistici: forse l'amante piantato in asso uccide chi l'ha rifiutato, o uccide il nuovo amore, o entrambi, o si suicida lui stesso, e perfino uccide entrambi e pure se stesso. Simili tragedie non succedono molto spesso, ma quante sono le persone innamorate e infelici che ogni tanto pensano alla violenza? Un numero altissimo, immagino.

Il vero colpevole non è una persona, ma l'identificazione con l'amore, è il pensiero che una vita senza l'amore di una persona sia indegna e priva di significato. Pensieri di questo genere sono un segno di un basso QA, Quoziente d'Amore. Persone con una bassa "intelligenza dell'amore" possono uccidere e distruggere tutto, qualsiasi cosa, tranne la loro ignoranza.

Un'altra situazione desolante riguarda il gran numero di donne che in tutto il mondo è abitualmente percosso dai partner: una volta ho visto la statistica di una stazione di polizia inglese che mostrava la segnalazione di quasi cinquecentomila casi di violenza domestica all'anno. Donne con lividi su tutto il corpo, braccia e costole spezzate, e così via, sono quotidianamente curate negli ospedali. Alcune muoiono. E perché tante donne tormentate fino a questo punto accettano di tornare a vivere con i loro violenti amanti? Alcune tollerano tutto questo per i loro figli, altre per paura, altre ancora per inerzia

o perché non hanno un altro luogo in cui andare, ma forse, più spesso, a causa dell'amore.

Un amante, non più ubriaco o infuriato, spesso ripete con insistenza e in lacrime di amare la partner. Si scusa e chiede un'ultima occasione, e lei ammette di amarlo ancora e gliela concede, con la speranza che le cose migliorino in futuro. Così, gli viene ripetutamente data la possibilità di dissolvere con facilità, spesso nell'alcol, il suo senso di colpa di maltrattatore. Nel mondo tante cose terribili sono giustificate nel nome dell'amore. E la violenza domestica non è una strada a senso unico. Atti violenti perpetrati da donne ai danni di uomini sono molto diffusi almeno in Occidente, e per gran parte poco segnalati.

Nel primo stadio dell'amore, chi amiamo ha un bell'aspetto da ogni punto di vista. Anche difetti evidenti paiono adorabili, o al massimo sembrano una minuscola imperfezione che un vero amore dovrebbe ignorare. Pensiamo che non importino differenze generali o riguardanti il *kamma*, il carattere, i valori, i punti di vista e la fede. Pensiamo che non abbia importanza – ci amiamo l'un l'altra! – e che tutto il resto andrà a posto. Ma dopo che si è sposati da un po', le cose irritanti che erano solite nascondersi silenziose, in agguato, hanno la tendenza a spostarsi in una posizione più prominente, perfino a prendere un posto centrale.

Una coppia abbastanza saggia da lasciar andare i propri punti di vista, che si adatta ed è pronta al compromesso può sopravvivere. Molte coppie, però, imparano l'amara lezione che l'amore è un inaffidabile vaccino contro la sofferenza.

Quando l'orgoglio e le opinioni entrano in collisione, le parole «non è così», «non è come dovrebbe essere», «non posso accettarlo», «in alcun modo», «no», continuano ad affiorare. Ci amiamo ancora? Sì, ma...

Il Buddha insegnò che per una coppia la condizione più importante che consente di vivere felicemente è uno standard condiviso di comportamento, di fede e di valori. Naturalmente, è consigliabile considerare tale questione prima, piuttosto che dopo aver concordato di unire la nostra vita con quella di un'altra persona. Potremmo, grazie all'amore, essere in grado di supportare fondamentali differenze nelle opinioni e nel comportamento del partner, ma non sarà facile, e tutto diventa più difficile con i figli.

L'amore può ben entrare a far parte di una vita stabile ed emotivamente appagante, ma deve essere fondato sulla moralità, accompagnato dalla coltivazione di virtù interiori e, soprattutto, governato dalla saggezza. Tale saggezza è inizialmente fondata sulla riflessione dei principi del Dhamma, sul fatto che tutto è impermanente e incerto. Tutte le cose impermanenti sono intrinsecamente imperfette. Quando vogliamo che un qualcosa di impermanente sia permanente e che un qualcosa di imperfetto sia perfetto, creiamo sofferenza per noi stessi. L'interesse a imparare come guardare alla nostra vita liberi da pregiudizi è d'importanza vitale, se vogliamo trascendere le nostre abitudini distruttive.

La tesi fondamentale dell'insegnamento del Buddha è che finché il nostro cuore e la nostra mente sono infette da

qualità negative, non sperimenteremo mai la vera felicità. Ma se l'amore non può sostituire il bisogno di sviluppo spirituale, può supportarlo. Bisogna aiutarsi l'un l'altro a superare le nostre negatività, imparando il Dhamma e applicandolo.

Appena abbiamo la “retta visione” riguardo all'amore grazie alla riflessione sui suoi pro e contro, dovremmo anche cercare d'incoraggiare questa stessa abitudine di chiara visione nella mente dei nostri figli, prima che vengano influenzati dalle immagini pubblicitarie che ci circondano da ogni parte. Guardate il giorno di San Valentino: è l'esempio di una tradizione che non è cresciuta in modo organico rispetto ai nostri valori culturali, ma che è stata confezionata per ragioni commerciali. Prendete in considerazione cosa essa cerca di dirci sul rapporto tra amore, sesso e consumi materiali.

Dopo l'ultimo giorno di San Valentino qualcuno mi ha detto di aver visto un bambino di otto anni che usciva da un'automobile, con in mano un bel mazzo di fiori rossi da portare a scuola. Era un regalo per la sua “fidanzata”. È questo un quadretto carino o, piuttosto, allarmante? Secondo me, i genitori che hanno acquistato quei fiori non si sono comportati saggiamente. Si tratta di una piccola cosa, certo, di un gesto innocente, ma è tramite l'accumularsi di queste piccole cose che si modellano i valori di un bambino.

La bramosia o *taṇhā* è il capobanda delle contaminazioni. Bramiamo di avere, di possedere, per noi avere è essere, non avere è non essere. Le contaminazioni talvolta arrivano a causa dell'amore, talaltra nonostante l'amore, e quando ci sono

segue comunque la sofferenza. Tendiamo a non considerare le contaminazioni come condizioni negative che possono, e dovrebbero, essere abbandonate. Oppure, se riconosciamo una nostra caratteristica innegabilmente negativa, vogliamo spesso giustificarla come parte del nostro modo di essere. O, forse, ci sentiamo in colpa e diciamo a noi stessi che siamo cattivi. È per motivi di questo tipo che le contaminazioni sono così resilienti. Se però siamo consapevoli del pericolo che rappresentano, sappiamo che senza formazione spirituale non vi è possibilità alcuna di sistemare le cose. Non c'è scelta, dobbiamo monitorare il *kamma* oscuro.

Lo scopo della giusta pratica è aprire i nostri occhi e le nostre orecchie alla natura delle nostre azioni, parole e pensieri. Imparando a vedere le cose che contaminano la nostra vita con impurità, trasformiamo il nostro comportamento, le nostre emozioni e, simultaneamente, sviluppiamo la facoltà della saggezza per evitare ogni problema.

Il sesso è una parte naturale dell'amore romantico. Il desiderio, o bisogno sessuale è considerato una contaminazione nell'insegnamento buddhista perché è un impedimento allo sviluppo della pace interiore e della saggezza. Trascendendo l'attaccamento al corpo e alla mente, un essere risvegliato trascende la sessualità. Per un capofamiglia, però, la norma non è l'astinenza, ma il dominio della pulsione sessuale. Il Buddha ravvisò che poche persone sono interessate a liberarsi del desiderio sessuale, e perciò enfatizzò un comportamento che non causi danno a se stessi o agli altri. Il terzo dei

cinque precetti (*sīla*) comporta per i laici buddhisti l'astensione dall'adulterio e da una condotta sessuale oltraggiosa e coercitiva. La moderazione interiore alla quale esortò significa non infatuazione per il sesso, non esserne schiavi, non consentire che diventi il perno della vita coniugale.

In una coppia, il desiderio sessuale può differire per intensità. Si può non essere d'accordo per il suo ruolo in una relazione. Avere una relazione sessuale può significare cose diverse: una persona può considerarla come la suprema espressione di intimità, un'altra come un'appendice non necessaria. Il piacere sessuale può indebolirsi quando si è stanchi a causa dello stress e dell'eccesso di lavoro.

Il sesso può facilmente diventare causa di litigi, frustrazioni, delusioni e avversioni. Inoltre, un desiderio sessuale eccessivo può agevolmente condurre all'infedeltà, e distruggere la pace e la fiducia domestiche. Una coppia che in precedenza si è profondamente amata può desiderare di non vedersi più. Il divorzio può essere duro ed è spesso devastante dal punto di vista emotivo, e se ci sono dei figli è probabile che possa a lungo influire negativamente sulla loro felicità e salute mentale.

Le contaminazioni seguono una loro propria logica. Coloro che infrangono il terzo precetto, quello relativo a una cattiva condotta sessuale, di solito ritengono di avere ragioni impellenti. Agli uomini piace citare i loro istinti naturali come scusante. Per le donne la scusante tende a essere l'amore. Nessuna delle due parti si assume la responsabilità dei propri comportamenti. Entrambe sostengono che, invece, la responsabilità è da

attribuire al desiderio fisico o all'amore, non a se stessi. Se è vero che gli esseri umani costantemente affrontano tentazioni fisiche o emotive, va detto con chiarezza che la violazione dei precetti avviene per una sola ragione, il desiderio di comportarsi proprio in quel modo.

Se la nostra moralità potesse dirsi tale senza che ci fossero le contaminazioni, non sarebbe affatto moralità. L'essenza dell'educazione buddhista sul comportamento è la coltivazione dell'intenzione di astenersi, e ciò è massimamente e sviluppato in modo cruciale proprio quando è presente il desiderio di indulgere. I precetti sono pensati per essere dei confini che ci proteggono dalle azioni malsane e dalle loro conseguenze. Esercitarsi a sviluppare la pazienza e la moderazione, utilizzando i precetti come fondamenti per la presenza mentale, è la strada per evitare comportamenti impropri e restare al sicuro.

Un matrimonio e una relazione stabile prosperano quando prendiamo l'impegno con il nostro partner di non cercare altrove il piacere sessuale. Un siffatto impegno ci richiede di sacrificare volontariamente il piacere fisico per la fedeltà, al fine di godere del senso di benessere che proviene dal sentirsi un partner leale e onesto. È bello provare il sano orgoglio e il rispetto di se stessi che nascono allorché siamo in grado di governare abilmente le nostre azioni. Inoltre, mantenendo i precetti e prendendoci cura della qualità delle nostre azioni, creiamo il fondamento per raggiungere la gioia della concentrazione (*samādhi*), che è incomparabilmente superiore al piacere sessuale.

Anche se siamo felicemente sposati, è improbabile che si possa essere del tutto immuni al fascino quanto meno di alcuni rappresentanti del sesso opposto. Però, anche se non siamo in grado di prevenire una vampata di passione, possiamo impedirci di fare o dire qualcosa che aggiunga combustibile a questa sensazione. Con la persona che ci piace possiamo evitare conversazioni private, telefonate, messaggi di posta elettronica, e così via. Possiamo astenerci dall'incoraggiarla a pensare o fare la cosa sbagliata. Soprattutto, possiamo astenerci dal trarre piacere da tale sentimento, consentendo al diletto di stimolare proliferazioni mentali.

Indulgere in fantasie non è una distrazione innocente. L'immaginazione può piantare nella mente semi che hanno il risultato di potenziare il malcontento e favorire azioni malaccorte. Le persone oneste e pazienti che evitano gesti malsani, che hanno un'intelligente paura delle conseguenze, guardano alla brama come a un fuoco che brucia i loro cuori. Chi attribuisce valore alla probità può vincere i propri desideri, se davvero lo vuole. Quando la sensazione è passata, intuiamo che per quanto forte potesse essere, era solo quello, una sensazione. Niente di più, niente di meno.

La contaminazione tende a essere una questione complessa. Uomini di mezza età con amanti più giovani spesso non solo indulgono ai piaceri fisici del sesso, ma reagiscono a una paura della morte della quale sono a mala pena consci. Alla mezza età, il deterioramento del corpo inizia a essere manifesto,

e con esso il disagio della certezza che la vecchiaia e la morte sono reali e stanno capitando anche a noi. A me! Certo!

Per la maggior parte della gente si tratta di un pensiero terribile, e chi non ha mai esaminato la propria mente in modo sistematico può sperimentare un improvviso senso di vuoto e di rabbia. Il sesso è l'antica risposta. «Non sono ancora finito, e di gran lunga. Sono virile, attraente. Sono importante per qualcuno. Come potrei morire?». Può avvenire molto facilmente, questa sarebbe la risposta buddhista, ma anche le persone più razionali sono inclini a quella magica illusione. In tempi di guerra si rivela con forza l'evidente relazione tra il sesso e la paura di morire.

I piaceri sensoriali possono consolarci, possono mascherare o aiutarci a dimenticare alcune realtà della vita per un po', ma sono pure nocivi perché indeboliscono la resilienza del cuore e della mente. Quando ci abituiamo a cercare queste facili e veloci vie d'uscita dai problemi emotivi, la nostra facoltà di saggezza inizia ad atrofizzarsi. Infine, da anziani, si può essere fisicamente incapaci di godere del mondo sensoriale nello stesso modo di prima, ed essere privi di fonti alternative dalle quali attingere significati e felicità. Nel *Dhammapada*, il Buddha descrive le persone in questo stato come dei «vecchi aironi intristiti presso uno stagno senza pesci».

La più affidabile garanzia per essere al sicuro dalle contaminazioni sta nel comprendere le nostre emozioni e sapere come gestirle. La violazione del precetto di astenersi da una cattiva condotta sessuale ha molte cause. Dovremmo cercare di

scoprirle e addestrarci ad affrontarle saggiamente. Dobbiamo comprendere cose quali la natura condizionata dell'ossessione sessuale, la voglia di cose nuove che possano speziare la nostra vita abituale, l'eccitazione di conservare un segreto, il desiderio di essere una persona speciale per qualcuno e il piacere di fare una cosa che sappiamo essere sbagliata. Comprendendo le cause, cerchiamo di lasciarle andare. Ci dobbiamo pazientemente astenere da quello che non riusciamo ancora ad abbandonare.

L'amore può diminuire il nostro egoismo. La felicità di chi amiamo potrebbe sembrarci più importante, o importante al pari della nostra. Questo cambiamento di prospettiva, lontano dal ripiegarsi su se stessi, è bello da vedere. Complessivamente, però, la protezione contro la sofferenza fornita dall'amore è superficiale, e se le consolazioni che esso ci offre ci fanno dimenticare la nostra capacità di liberazione, corriamo il pericolo di sprecare una preziosa nascita come esseri umani.

Le contaminazioni non curate presenti nella nostra mente sono sempre pronte a causarci angoscia. All'inizio, ad esempio, può essere facile perdonare e lasciar andare rancori nei riguardi di chi amiamo. Ma quando la familiarità aumenta, manifestiamo più facilmente le emozioni negative. Sopprimiamo la rabbia con i colleghi per timore di ripercussioni professionali, ma la portiamo a casa e la tiriamo fuori con il partner, trattando chi amiamo come un contenitore per l'immondizia emotiva.

Numerose sono le ragioni che possono causare difficoltà nelle relazioni. I disaccordi su bisogni sensoriali o sessuali

sono aggravati da questioni causate dall'orgoglio e dalla differenza dei punti di vista connessa a status sociale e responsabilità, da ragioni finanziarie, dall'educazione dei figli e da dove e con chi trascorrere il tempo libero. Possiamo arrabbiarci con il partner proprio perché ci si ama a vicenda. Non riusciamo semplicemente a stringerci la mano e andare via. Cosa dovremmo fare, allora?

Una saggia riflessione aiuta molto. Possiamo considerare, ad esempio, quanto il partner ci sia stato d'insegnamento, e che gli dobbiamo molta gratitudine. Possiamo ricordare a noi stessi quanto abbiamo imparato dalla relazione. Perfino nei periodi difficili, il partner ci aiuta a vedere le nostre contaminazioni. E se non le vediamo come faremo a liberarcene? Certo, è doloroso essere tenuti sotto pressione, ma se chi ci ama non riesce a superare le nostre difese potremmo essere negligenti e restare più a lungo bloccati nei nostri punti ciechi. Ringraziamoli per questo, almeno nella nostra mente. Anche quando ci sentiamo del tutto infelici è comunque possibile pensare che solo impegnandoci nella crescita spirituale si può sperare nella libertà dalla sofferenza mentale che sorge durante una relazione.

Differenti sono i livelli dell'amore. Al gradino più basso vi è l'amore, se così vogliamo chiamarlo, che mira a ottenere dall'altra persona qualcosa che vogliamo. È un amore condizionato da grossolane ricompense quali l'ottenimento di piaceri sessuali, salute, fama, posizione o riconoscimento sociale. È insostenibile che si parli di amore, quando il sentimento dipende

da queste cose. Non è infatti per nulla degno di essere definito amore, è più che altro una transazione d'affari.

Un modo appena più raffinato di amore soggetto a condizioni si ha quando esso viene usato come strumento per ottenere ciò che desideriamo. Mariti, mogli, figli, nipoti e perfino genitori possono usare l'amore come arma. È possibile che dicano cose di questo genere: «Se davvero mi vuoi bene, fai questo per me» oppure «se non fai questo per me, significa che non mi vuoi bene davvero». È quel che chiamiamo ricatto emotivo. Che fare se imbattiamo in questa tattica?

Un saggio consiglio è di separare le cose: insistere che l'amore c'è, e affermare che amare e provare gratitudine per qualcuno non significa seguire in tutto e per tutto i suoi desideri. Appena abbiamo chiarito questo punto, dobbiamo prepararci a resistere alla potenza di lacrime, di parole dure, di volti turbati, di suppliche, e così via. Per quanto difficile possa essere, vale la pena di resistere. Altrimenti questo modello di manipolazione può diventare un'abitudine familiare che rende alquanto difficile evitare la confusione tra amore, bisogni, desideri, diritti e obblighi.

L'ignoranza (avijja) è una non-conoscenza o una conoscenza errata. Manca un'accurata e imparziale esperienza della realtà della vita. Presumiamo, in modo non corretto, in definitiva di essere un io, un sé (attā) che sente, pensa, è infelice o felice, permanente e indipendente, e possiede e comanda la sua vita. Il corollario di questa errata visione del modo in cui sono le cose è una non necessaria bramosia senza fine. Quando siamo

stati ingannati dall'idea del sé, la vita diventa legata a come ottenere o non ottenere, avere o non avere, essere o non essere.

Nella frase «io ti amo», a cosa si riferisce «io»? Dov'è il vero «io»? È l'io di oggi lo stesso di quello di ieri? Che ne è dell'io di un anno fa, di cinque anni fa, di dieci anni fa, di venti anni fa, è la stessa persona? Non proprio la stessa, giusto? E neanche del tutto diversa. Questo ingenera davvero confusione a proposito di qualcosa che, a prima vista, pare essere quanto di più ovvio e solido ci sia nella vita.

Il Buddha disse che un sé vero e permanente non esiste. Ciò che noi stiamo sperimentando direttamente momento dopo momento è effettivamente attaccamento al corpo e a sensazioni, percezioni, pensieri ed emozioni in quanto “me” e “mio”, che costantemente sorgono e svaniscono. La situazione è simile a quella di un folle che, pensando di essere uno schiavo, si sforza di fare di tutto per mettere a proprio agio il padrone e renderlo prospero, mentre in realtà questo padrone non esiste. Perché vogliamo così tanto? Perché siamo sempre così inquieti? È perché cerchiamo di proteggere e di nutrire questo sé immaginario. Ma “io” e “me” sono nomi che noi attribuiamo a una corrente impermanente e instabile di fenomeni. Assumere che un processo naturale sia una cosa, che un verbo sia un sostantivo, è la causa-radice della sofferenza.

L'assenza del sé (*anattā*) è un concetto difficile da affermare, perché contrario al modo comune di vedere le cose; deve però essere compreso da chiunque desideri lasciar andare la sofferenza. È attraverso la mancanza di comprensione della

verità riguardo all'*anattā* che sentimenti di mancanza, imperfezione e solitudine rappresentano lo sfondo della vita. Questa mancanza di comprensione è la ragione dell'estrema brama di amore e del fatto che quest'ultimo, quando acquisito, è soggetto alle impurità. L'illusione che esista un sé che governa le nostre vite e che sia soggetto a mancanze, pericoli o isolamento, ci fa combattere per l'amore e pensare «io ho un problema» mentre, nei fatti, il problema risiede nell'"io".

Le preoccupazioni e le varie sofferenze che abbiamo nel cuore, la bramosia e le aspettative riguardo agli altri diminuirebbero se almeno avessimo il coraggio di guardare noi stessi e di esaminare la solitudine, la paura. Inizieremmo a vedere che queste cose non sono reali. Sono solo emozioni che sorgono e svaniscono in modo naturale. Le persone egoiste a causa del loro tenace aggrapparsi al senso dell'"io" e del "mio", e del loro insistere nel nutrire queste illusioni, diventano sempre più egoiste. Sono inclini a credere di essere più intelligenti degli altri, mentre nei fatti la loro arroganza nasconde una profonda stupidità. Più cercano il loro vantaggio personale, più incontrano sfiducia, solitudine, ansia, orgoglio, paura e aggressività.

Il desiderio che qualcuno riempia la nostra vita di quel che manca pone condizioni che limitano le relazioni. Volere qualcosa da qualcuno e pensare che non ottenerlo ci causerà grave dolore, conduce inevitabilmente a paura e tensione. Se otteniamo quanto desideriamo, la paura di perderlo diventa intensa. Se appuntiamo le nostre speranze di felicità e sicurezza su una persona in particolare, soffriamo per l'imprevedibilità

di quella persona e per l'inevitabilità di una separazione che ci attende nel futuro. Chi non conosce se stesso e non accetta la realtà della natura soffrirà moltissimo. Amare troppo e desiderare quello che gli altri non possono darci sono cose dolorose.

Riflettere sulle carenze dell'amore non può indurre le persone che davvero si amano a smettere di amarsi o ad amarsi meno. Conduce invece l'amore a essere governato dalla misura della saggezza. Essere consapevoli che la sofferenza è l'ombra dell'amore ci aiuta ad accettare più prontamente la natura della vita senza attenderci che l'amore ci dia ciò che non può darci. L'importanza della pratica spirituale dovrebbe essere chiara se consideriamo l'amore non solo come una parte desiderabile della vita, ma anche come un qualcosa che non può darci una vera e permanente felicità.

La pratica del Dhamma consiste nell'addestrare noi stessi a essere intelligenti: intelligenti nel prevenire che sorgano le contaminazioni non ancora sorte, intelligenti nell'affrontare le contaminazioni già sorte, intelligenti nel far sorgere le sane qualità che non sono ancora sorte, intelligenti nel sostenere e nel perfezionare le sane qualità già sorte. Per questa ragione, la pratica del Dhamma non è limitata ad alcuni tempi o luoghi. In una forma o nell'altra, è sempre possibile qui e ora.

Chi non si esercita nel Dhamma tende a essere preda di malintesi, confusione e auto-contraddizione riguardo alla vita, specialmente in relazione a due cose che dovrebbero essere le più importanti nella nostra riflessione: la felicità e la sofferenza. Per gran parte i nostri sistemi educativi sono di scarso

aiuto. Trascurano lo sviluppo della saggezza perché enfatizzano un tipo di conoscenza con riscontri solo materiali e focalizzati soprattutto a preparare i giovani alla carriera.

Il risultato è un'epidemia ignoranza e confusione su come avere una vita serena. Per quanto possiamo essere altamente formati, se non siamo in grado di individuare il sorgere e lo svanire degli stati mentali, dovremo sempre sopportare un'inutile sofferenza. Ci mancheranno sempre alcuni tipi di felicità che costituiscono la dote naturale di chi, grazie a un *kamma* sufficientemente buono, sono nati come esseri umani.

Il Buddha voleva che vedessimo chiaramente che tutti i fenomeni della vita sono impermanenti e incerti, che sorgono e svaniscono in accordo con cause e condizioni. Fenomeni benefici sono soggetti al decadimento e quelli non benefici possono essere purificati. È saggio preservarsi da ciò che potrebbe arrecare danno a una relazione benefica o, se tale relazione è già sulla via del decadimento, bloccarne con prontezza la causa. È importante educare noi stessi per avere la capacità di farlo. Abbiamo bisogno di aprire i nostri occhi e le nostre orecchie alla realtà della natura, di accettare l'impermanenza e l'incertezza, e condurre il nostro amore sempre più sul sentiero della gentilezza amorevole (*mettā*).

In sintesi, in questo mondo amare saggiamente comporta imparare a comprendere la natura dell'amore e a contemplarne svantaggi e vantaggi. Il Dhamma ci insegna ad abbandonare la brama, che è causa della sofferenza e dei mali che accompagnano l'amore terreno. Dovremmo mirare a essere

una persona che né soffre per amore né è per altri causa di sofferenza per amore. Dovremmo purificare il nostro amore, così che assuma sempre più le qualità di *mettā*. Imparare dall'esperienza ci conduce alla verità delle cose. Se vediamo il modo in cui i fenomeni sono, l'amore che è alimentato dall'ignoranza e dalla brama diminuisce o scompare del tutto. Quello basato sulla saggezza, sulla comprensione e sui desideri che da queste scaturiscono persiste e matura.

Il Buddha non ci ha insegnato a usare la minaccia dell'inferno o la promessa del paradiso. Ha piuttosto annunciato di essere «un conoscitore di tutti i mondi» (*lokavidu*), di aver visto con chiarezza il modo in cui i fenomeni sono e di averlo esposto. Disse che il Dhamma poteva essere sperimentato e incoraggiò la gente non a crederci semplicemente, ma a sottoporlo a verifica. Disse che dobbiamo analizzare e considerare da noi stessi se ciò che ha insegnato sia vero o no.

Personalmente, questo modo di porsi mi piacque fin dalla prima volta che lo sentii. Provenendo da una formazione secolare, fui ristorato nello scoprire una religione che, nei suoi insegnamenti, non considerava il dubbio come un peccato o un insulto al maestro. Fui felice quando scoprii di poter investigare il buddhismo senza anestetizzare il mio intelletto. Tutto ciò era ben più di una pur profonda filosofia.

La questione dell'amore è allora materia di investigazione. Non è che si debba adottare una particolare attitudine buddhista nei riguardi dell'amore, ma solo che si abbia il sincero interesse di osservarlo nel modo più saggio possibile. Il

Buddha voleva che imparassimo accuratamente cosa realmente è, perché ogni fenomeno del mondo è pronto ad arrecare sofferenza a chi è privo di saggezza e a condurre alla felicità chi ne è provvisto.

Con tutte le osservazioni condotte fino a questo momento vorrei dire che i problemi di chi vive in famiglia sono causati più dal non essere buoni amici gli uni degli altri (*kalyāṇamitta*) che dalla mancanza d'amore. Amore e saggia amicizia non vanno necessariamente di pari passo. Per essere buon amico di qualcuno che amiamo, dobbiamo addestrarci il più possibile a essere virtuosi, a sviluppare generosità, moralità e meditazione, al fine di comprendere sia chi amiamo sia noi stessi. Dovremmo sviluppare costantemente buone abilità comunicative.

Consentitemi di ripetere che una buona comunicazione non giunge da sé con l'amore, come i programmi gratis che troviamo in un computer nuovo. Si tratta di un'abilità che deve essere padroneggiata. Non possiamo attenderci di comunicare bene solo perché abbiamo una bocca e delle orecchie che funzionano. Se in una coppia i punti di vista divergenti diventano i protagonisti e ci si rifiuta di cedere fino a quando non si vince, stiamo violando i principi del Dhamma. Una parte può vincere giusto un po', ma entrambe perdono la pace. Il modo migliore di risolvere la questione è considerare che siamo tutti sulla stessa barca: una squadra con un problema da risolvere insieme. Dobbiamo ascoltare e parlare abilmente prima di poterci riuscire.

Quando due persone conducono la loro vita con il *Buddhadhamma* come rifugio e cercano di essere reciprocamente

buoni amici, hanno la possibilità di godere per tutta la vita della felicità nelle loro famiglie. Coltivare il Dhamma insieme consente alla relazione della coppia di assorbirne sempre di più i principi, e di diventare sempre meno un impedimento reciproco per il raggiungimento della liberazione spirituale. Quanti guidano una famiglia e sono buoni amici, nutrono reciproca fiducia e s'incoraggiano a vicenda quando arrivano tempi duri e si sentono abbattuti.

Sanno come ascoltare e come parlare l'uno con l'altro, sanno comportarsi con calma e sono giudiziosi consiglieri. Comprendono e perdonano le trasgressioni, accettandosi vicendevolmente come esseri umani non risvegliati e con contaminazioni. Non accolgono il pensiero di ottenere la vittoria sull'altro o di trarre vantaggio. Hanno invece il coraggio di puntare su quanto è veramente prezioso con rispetto e buone intenzioni, al tempo opportuno e nel giusto luogo. Allo stesso modo, sono sempre pronti ad ascoltare i suggerimenti, i commenti e gli avvertimenti. Questo è il modo ideale di comportarsi.

Consentitemi di riassumere il tutto ancor una volta. L'amore fa parte del mondo. Ha un lato luminoso, un lato oscuro e un'area grigia. Il *Buddhadhamma* ci insegna a imparare sull'amore, al fine di trovare il modo di minimizzare i lati oscuro e grigio e di massimizzare quello luminoso. Siamo nati gravati da ignoranza e bramosie. L'amore è parte della vita e comporta contaminazioni.

Alcuni tipi di amore sono come veleni e si sviluppano direttamente dall'ignoranza e dalla brama. Altri sono controllati

da queste ultime, ma possono affrancarsene, in modo che ognuno possa rimuovere le spine ingerite dalla gola dell'altro. In ulteriori tipi di amore ci sono solo poca ignoranza e brama, e possono perciò essere utilizzati per alimentare lo sviluppo di una vita benefica. L'impegno di essere buoni amici (*kalyāṇamitta*) è un ideale di vita importante per tale sviluppo. Per di più, dobbiamo imparare a comprendere la natura dell'amore e far sì che la gentilezza amorevole (*mettā*) diventi un chiaro obiettivo ed entri a far parte del nostro modo di vivere.

Nella pratica del Dhamma la saggezza agisce come diretto antidoto contro l'ignoranza mediante l'esame della realtà della vita e del mondo grazie a una mente stabile, pacificata, imparziale e mantenuta nel momento presente. Il diretto antidoto contro la brama è lo sviluppo sistematico e completo di stati mentali benefici. Nel caso dell'amore, le virtù più importanti sono la gentilezza amorevole e lo sforzo di essere buoni amici. Addestrarci a praticare la moderazione, a tenerci in contatto con le nostre emozioni, a lasciar andare: tutto ciò rappresenta il cuore della parte "oppositiva" della pratica. Nello stesso tempo, però, abbiamo bisogno di un ideale positivo da coltivare: è l'amore puro, chiamato *mettā*.

I caratteri distintivi dell'amore puro sono:

1. È incondizionato.
2. È illimitato, un desiderio di benessere per tutti gli esseri viventi.
3. Non è causa di sofferenza.
4. È governato da saggezza ed equanimità (*upekkhā*).

È un miracolo che un tal genere di amore esista e che ogni essere umano abbia l'abilità di svilupparlo. Quando guardiamo le notizie in televisione e vediamo la crudeltà e la mancanza d'attenzione dei nostri simili, la depressione e la disperazione che potrebbero sorgere possono essere fugate riflettendo sulla nostra innata capacità di provare *mettā*. È vero che gli esseri umani possono essere creature terribili, ma è anche vero che dentro di loro hanno quanto può renderli migliori di quel che sono.

Data la natura di *mettā* sopra delineata, praticare per educare il nostro amore significa:

1. Far diventare il nostro amore meno soggetto a condizioni.
2. Renderlo meno discriminante e preferenziale.
3. Ridurre la sua capacità di causarci sofferenza.
4. Coltivare la saggezza e l'equanimità.

Mettā è un amore puro perché è libero dall'attaccamento all'idea del sé (*attā*). Con *mettā* vogliamo solo la felicità degli esseri viventi. *Mettā* è amore che fluisce naturalmente da una mente soddisfatta, non un'agitazione mentale priva di rifugio. *Mettā* non desidera niente in cambio, neanche amore o comprensione. Il Buddha disse che l'amore incondizionato nutrito da una madre per il suo unico figlio è, in generale e nel mondo, quel che più s'avvicina a questo tipo di amore. Per chi coltiva *mettā*, però, l'amore non è limitato al proprio unico figlio, ma lo si prova per tutti gli esseri viventi.

Nella nostra pratica, dopo la contemplazione sia degli svantaggi dell'amore soggetto a condizioni che della bellezza

e nobiltà della mente incondizionata, avremo coraggio e fiducia nel valore del nostro sviluppo. Possiamo iniziare con l'esaminare il nostro amore per le persone più vicine a noi per scoprire le condizioni alle quali lo assoggettiamo, e cercare di ridurle. Riflettiamo sulla nostra intenzione di dare, e su cosa vogliamo e sentiamo di aver bisogno di ricevere dall'esterno. Allorché riduciamo le nostre aspettative e richieste, nelle occasioni in cui gli altri dicono e fanno cose che ci rendono felici, sentiamo che si tratta di esperienze che hanno un sapore particolarmente meraviglioso.

La qualità di *mettā* che è forse la più difficile da sviluppare per i buddhisti laici è l'universalità. Per definizione, l'amore che ha connotazioni personali manca di universalità. È connesso a pregiudizi e limiti, e benché tutto ciò possa essere ridotto di molto, è improbabile che sparisca del tutto. Una delle ragioni per cui i monaci buddhisti praticano il celibato è per evitare che l'amore per una persona ostruisca il fluire di *mettā* nei loro cuori.

Sebbene espandere il proprio amore sia difficile per chi conduce una famiglia, è pur sempre possibile migliorarlo gradualmente. Dobbiamo essere vigili e, con presenza mentale, sorvegliare il cuore per non dare troppa importanza a pensieri riguardo a "noi" e "loro", interno ed esterno, vicino e lontano. Dobbiamo riflettere sulla realtà che tutti gli esseri umani sono nostri compagni nel ciclo di nascita, vecchiaia, malattia e morte. Dovremmo cercare di trattare tutti con ugual rispetto,

considerazione e benevolenza. Questo è un altro modo per purificare l'amore.

L'amore che nasce dall'ignoranza e contiene contaminazioni tende a condurre verso una vita agrodolce, nella quale piacere e dolore paiono aggrovigliati, senza che si possa sperare di separarli. Al contrario, *mettā* sorge dall'abbandono della preoccupazione del sé e dal perseverare nell'abbandono delle contaminazioni. *Mettā* fa parte dell'Ottuplice Sentiero che conduce alla Liberazione. È una virtù sempre presente nella mente degli esseri risvegliati. Per seguire le loro orme dovremmo tentare di riconoscere e abbandonare la gelosia, l'invidia, la vendetta e le altre contaminazioni che rendono l'amore un pesante fardello.

Sebbene si possa desiderare che gli altri siano felici, a volte non è possibile aiutarli; sono loro a dover lavorare con il loro proprio *kamma*. In questo caso, se non riflettiamo sulla legge del *kamma*, possiamo soffrire molto. Il compito della saggezza consiste nel ricordare costantemente a noi stessi il modo in cui le cose stanno, affinché non si venga trascinati via dalla nostra sollecitudine.

L'equanimità, lo stato neutrale e imparziale che sorge dalla saggezza, è il luogo in cui far riposare la mente quando siamo impossibilitati ad aiutare chi amiamo a ottenere la felicità. Impariamo a fare quello che possiamo e a lasciar andare. In aggiunta, la saggezza gioca un ruolo importante anche per individuare mezzi abili per aiutare gli altri a essere felici. Di per sé, le buone intenzioni di solito sono insufficienti. Abbiamo bisogno di essere sensibili riguardo a fattori quali la personalità

di chi stiamo cercando di aiutare, l'appropriatezza di tempi e luoghi, e il modo più efficace per comunicare.

Un altro compito della saggezza e dell'equanimità è quello di evitare che *mettā* ci induca ad agire – buone intenzioni a parte – in modo moralmente non corretto. Il fine non giustifica i mezzi. Se aiutiamo qualcuno a sfuggire alle conseguenze delle sue azioni malaccorte, ne sarà certamente contento. A lungo termine, però, possiamo nuocergli, minando il suo senso di responsabilità e di moderazione. Aiutando qualcuno per gentilezza, possiamo dare un cattivo esempio agli altri. La saggezza è la nostra bussola in questioni complesse. Dobbiamo almeno ricordare che un cattivo *kamma* è creato dalla specifica intenzione di agire o parlare in modi malsani – mentire, ad esempio – e non dalla complessiva iniziale intenzione che può essere lodevole, come aiutare qualcuno.

Chi è in grado di offrire un amore così puro, è in genere una persona interiormente felice, che sa come dare amore e come perdonare. Esercitare *mettā* nei riguardi di qualcuno è una significativa fonte di felicità interiore. Il modo di iniziare a farlo è pensare quanto buone, belle e toccanti siano le virtù che più desideriamo, come la serenità e l'assenza di rabbia, e poi dire silenziosamente al nostro cuore: che io possa essere felice, che io possa essere sereno e calmo, che io possa essere privo di tensioni, che io possa essere libero da depressioni e preoccupazioni, che io possa provare gioia e soddisfazione. Si cerchi la formulazione che dà i migliori risultati, calma interiore e vitalità.

Dicendo «che io possa», non è che lo si chieda a qualcuno. È più una conferma a noi stessi a proposito dei nostri fini spirituali. Oltre a rafforzare la nostra determinazione, queste parole servono a farci esaminare se il modo in cui viviamo quotidianamente è compatibile con le virtù desiderate. Si tratta di una forma di presenza mentale o di rammemorazione. Ogni volta che facciamo, diciamo o pensiamo qualcosa che sia in conflitto con queste virtù, il ricordo di questi buoni auspici per noi stessi che pratichiamo costantemente ci obbligherà a fare una pausa. Quando sorgono gelosia e desiderio di vendetta, sentiremo: «Ehi! aspetta un po', quello che sto pensando ora è esattamente l'opposto di ciò cui aspiravo questa mattina». Il potere dell'aspirazione aumenta la nostra consapevolezza nella vita giornaliera.

Nei nostri periodi di ritiro in meditazione, quando abbiamo diffuso *mettā* in noi stessi fino a che percepiamo un senso di pienezza e di gioia, possiamo fare a meno delle parole e focalizzare il sentimento di *mettā* quale fondamento per il *samādhi* e per una più profonda comprensione del modo in cui le cose sono. Oppure possiamo scegliere di proseguire nella pratica di *mettā* e di diffondere pensieri di *mettā* ad altri. Il principio importante è, in questo caso, quello di partire da cose semplici, come augurare *mettā* a qualcuno del nostro stesso sesso che rispettiamo, per poi passare ai membri della nostra famiglia, a parenti e amici per i quali non nutriamo forti sentimenti, e infine alle persone che non ci piacciono o ci sono

nemiche. Non affrettiamoci. Andiamo al ritmo dei nostri stati mentali, non a quello di un orologio o di un calendario.

Un altro mezzo per diffondere *mettā* consiste nell'usare un mantra in connessione con il respiro. Ad esempio, una parola composta da due sillabe, come "gioia", può essere divisa in «gio» per l'inspirazione e «ia» per l'espiazione. Recitare mentalmente la parola aiuta a sostenere l'attenzione sul suo significato. Inspirando, si pensi alla gioia, diffondendola su tutti gli esseri viventi, si pensi a se stessi come a una luce che brilla in ogni direzione.

Voglio concludere con l'augurio che tutti noi si possa essere in grado di imparare e comprendere l'amore. Quale genere di amore è contaminato? Quale amore è puro? Quale amore ci indebolisce? Quale ci fortifica? Quale ci dà solo un secondo di felicità? Quale ci dà una felicità a lungo termine? E quale tipo di amore ci consente di dare felicità agli altri, senza condizioni? Dopo aver determinato il cammino, continuiamo a praticarlo. Non vi preoccupate se agli inizi s'inciampa. Praticare il Dhamma per dare un senso alla vita non è facile, ma neanche impossibile. In definitiva, però, spero riusciate ad ammettere che vale indubbiamente la pena di affrontare queste difficoltà. Infatti, anche se fosse ben più difficile di quanto in realtà non è, sarebbe ugualmente uno sforzo meritorio.

GLOSSARIO

anattā. Non sé, non sostanziale, impersonale, per indicare l'assenza di un sé individuale permanente, indipendente, o un "possessore" dell'esperienza.

attā. Io o sé, sostanziale, personale; a volte è inteso con il senso di anima.

avijjā. Non conoscenza, conoscenza errata, ignoranza; consapevolezza offuscata; confusione sulla natura della mente. La principale radice del male e della continua rinascita.

Buddhadhamma (sanskrito: *Buddhadharma*). I principi buddhisti e le relative pratiche.

Dhamma, *dhamma* (sanskrito: *Dharma*, *dharma*). È un termine difficilmente traducibile e con un notevole numero di significati. Indica sia la dottrina del Buddha, la realtà delle cose, l'ordine che governa l'universo, la legge morale; sia, in senso tecnico e con la lettera minuscola, il fenomeno tanto fisico quanto mentale, oppure solo lo stato mentale, l'oggetto mentale, la caratteristica o la qualità.

ditṭhi. Visione, opinione, convinzione, concezione. I principali tipi di *ditṭhi* sono due: *sammā-ditṭhi*, la Retta Visione, il

primo fattore del Nobile Ottuplice Sentiero, e *micchā-diṭṭhi*, la visione errata.

Nobile Ottuplice sentiero. Gli otto fattori della pratica spirituale che conducono alla cessazione della sofferenza: (1) retta visione, (2) retta aspirazione, (3) retta parola, (4) retta azione, (5) retto modo di vivere, (6) retto sforzo, (7) retta consapevolezza e (8) retta concentrazione. È anche detto “Via di Mezzo” (*majjhimā-paṭipadā*) insegnata dal Buddha.

Quattro Nobili Verità (in lingua pāli, *ariya-saccāni*). Sono: (1) la sofferenza (mancanza, insoddisfazione), (2) la sua causa o origine, (3) la sua cessazione e (4) il Sentiero per la sua cessazione. Costituiscono il primo e centrale insegnamento del Buddha; la completa comprensione della Quattro Nobili Verità equivale alla fruizione del *Nibbāna*.

kalyāṇamitta. Un buon amico, un insegnante del buono e del vero, più propriamente un amico spirituale, un maestro che consiglia o insegna il Dhamma.

kamma (sanscrito: *karma*). Atto intenzionale compiuto per mezzo del corpo, della parola o della mente, il quale ha sempre un effetto. Meno sommariamente, azione o causa creata o ricreata dalla ripetizione di impulsi, volizioni o energie naturali.

kilesa. Inquinante mentale; fattore mentale che oscura e contamina la mente. L’avidità, l’avversione e la confusione sono le tre principali radici non salutari le quali si

esprimono sotto varie forme che includono l'attaccamento, la malevolenza, la rabbia, il rancore, l'ipocrisia, l'arroganza, l'invidia, l'avarizia, la disonestà, la vanagloria, l'ostinazione, la violenza, l'orgoglio, la presunzione, la fissazione, l'ipocrisia.

mettā. Gentilezza amorevole, benevolenza, cordialità, amichevolezza, il desiderio che tutti gli esseri viventi siano felici. È una delle “dieci perfezioni” nonché una delle quattro emozioni positive, più propriamente “dimore divine”; le altre tre sono: *karuṇā*, la compassione; *muditā*, il gioire della felicità altrui; *upekkhā*, l'equanimità.

samādhi. Concentrazione, unificazione della mente, stabilità mentale; stato di calma concentrata che risulta dalla pratica di meditazione.

sammā-diṭṭhi. Retta Visione, in accordo con il modo in cui sono le cose, è il primo fattore del Nobile Ottuplice Sentiero, il Sentiero che conduce al *nibbāna*. Nel suo significato più alto, avere Retta Visione significa comprendere le Quattro Nobili Verità.

saṅkhāra. Formazioni mentali; forti impressioni mentali prodotte dalle esperienze passate; anche con il senso di “cosa” – cose composte – come nelle ultime parole del Buddha: «tutte le cose sono transitorie, sforzatevi sinceramente»; in thailandese, il termine è spesso utilizzato in riferimento al corpo.

sati. Consapevolezza, presenza mentale, attenzione; il termine, molto importante nella pratica meditativa buddhista, può significare anche “memoria”.

śīla. Virtù, moralità; precetto. Purezza morale la quale evita che si compiano azioni non salutari. Si riferisce pure ai precetti dell’addestramento che consentono di astenersi da azioni nocive. È il secondo argomento nell’addestramento graduale, una delle dieci perfezioni, il secondo dei sette tesori e il primo dei tre livelli delle azioni meritorie. I cinque precetti per i buddhisti laici sono: (1) astenersi dall’uccidere altri esseri viventi, (2) astenersi dal prendere ciò che non viene dato, (3) astenersi da uno scorretto comportamento sessuale, (4) astenersi dal mentire e (5) astenersi dall’uso di sostanze intossicanti.

upekkhā. Equanimità. È una delle quattro dimore divine e una delle dieci perfezioni.

AJAHN JAYASARO

1958: nasce in Inghilterra, nome da laico: Shaun Chiverton.

1978: incontra Ajahn Sumedho nel Vihara di Hamstead, in Inghilterra. Trascorre un “ritiro delle piogge” con la comunità di Ajahn Sumedho in Inghilterra, poi si reca in Thailandia.

1979: diventa monaco novizio nel monastero di Ajahn Chah, il Wat Nong Pah Pong, nella provincia di Ubon Ratchathani, in Thailandia.

1980: viene ordinato monaco nel Wat Nong Pah Pong, con il venerabile Ajahn Chah come precettore.

1997-2001: è abate al Monastero Internazionale della Foresta, il Wat Pah Nanachat, nella provincia di Ubon Rajathani, in Thailandia.

Dal 2001 in poi vive in un romitorio nella provincia di Nakorn-ratchasima, in Thailandia.

INDICE GENERALE

Premessa	9
L'amore	11
Glossario	57
Ajahn Jayasaro	61

SABBADĀNAṀ DHAMMADĀNAṀ JINATI
“Il dono del Dhamma supera ogni altro dono”

Questo libro è offerto per distribuzione gratuita, nella speranza che possa essere di beneficio a chi desidera intraprendere un cammino di approfondimento e comprensione del proprio vivere. Per noi del monastero Santacittarama è un grande privilegio rendere disponibili libri come questo, e saremmo felici di continuare a farlo.

Riceviamo volentieri i commenti e le osservazioni dei lettori. I costi di questa pubblicazione sono stati coperti da libere donazioni – una preziosa opportunità per molti di sponsorizzare iniziative e dedicare la propria offerta, in linea con la tradizione buddhista. Future ristampe di questa o di altre opere dello stesso genere dipendono direttamente dai contributi offerti in tal senso. Chi fosse interessato a partecipare alla sponsorizzazione di “Doni di Dhamma” come questo, può contattarci al seguente indirizzo:

MONASTERO SANTACITTARAMA
Località Brulla s.n.c., 02030 Poggio Nativo (Rieti)
www.santacittarama.org
sangha@santacittarama.org



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.

Associazione Santacittarama – in qualità di Edizioni Santacittarama – afferma i propri diritti morali riconoscendosi come autore di questo libro.

Associazione Santacittarama richiede che si attribuisca la proprietà del lavoro.

«Quale genere di amore è contaminato?
Quale amore è puro?
Quale ci indebolisce?
Quale ci fortifica?
Quale ci dà solo un secondo di felicità?
Quale ci dà una felicità a lungo termine?»



SANTACITTARAMA
edizioni

Per distribuzione gratuita. Disponibile anche in ebook