

Henepola Gunaratana

# COSA COME PERCHÉ

*Una risposta alle domande  
sul buddhismo, la meditazione  
e la vita consapevole*

Chiunque si incammini lungo una via spirituale si confronta con domande urgenti e ben precise, che cambiano natura a seconda delle diverse fasi del percorso. Per cinquant'anni 'Bhante G.', attraverso le sue risposte, ha fornito insegnamenti su tutti i temi centrali nell'evoluzione spirituale dell'essere umano.

Ubalдини Editore - Roma

## *Prefazione del curatore*

Bhante Henepola Gunaratana Mahāthera ha dedicato la vita alla diffusione degli insegnamenti del Buddha. Conosciuto e amato in tutto il mondo con l'affettuoso soprannome di 'Bhante G.', è nato nel 1927 nel villaggio di Henepola, in Sri Lanka; è stato ordinato novizio a dodici anni e ha ricevuto l'ordinazione completa a venti.

Nel 1968 è stato invitato in America per ricoprire la carica di segretario della Buddhist Vihara Society di Washington, assumendone in seguito la guida spirituale. Ha conseguito un dottorato in Filosofia all'American University. Nel 1985 ha fondato la Bhavana Society of West Virginia, monastero buddhista theravāda e centro di meditazione che continua ad attrarre praticanti da tutto il mondo.

Bhante G. è un illustre studioso del buddhismo e autore di numerosi libri sulla meditazione e sugli insegnamenti del Buddha. Fra questi ricordiamo gli ormai classici *La pratica della consapevolezza in parole semplici*, *La felicità in otto passi*, *Oltre la consapevolezza in parole semplici*,<sup>1</sup> *The Four Foundations of Mindfulness in Plain English*, *Loving-Kindness in Plain English* e molti altri. La storia della sua vita è raccontata in *Journey to Mindfulness: The Autobiography of Bhante G.*

Quando penso a Bhante G., invariabilmente lo immagino seduto su un cuscino bordeaux di fronte al grande Buddha dorato nella sala di meditazione della Bhavana Society. Nella mia immaginazione sembra un gigante, come la statua del Buddha del monastero fondato nei primi anni '80 dal monaco srilankese.

Resto sempre sorpreso, incontrandolo nella sala riunioni o in biblioteca, nel notare la sua corporatura minuta. È un segno di quanto sia autorevole, vasto e generoso il suo insegnamento il fatto che, quan-

<sup>1</sup> I tre testi sono stati tradotti da Astrolabio rispettivamente nel 1995, nel 2004 e nel 2010.

do Bhante G. è seduto nella sala di meditazione, la sua grandezza di spirito faccia sembrare grande anche il corpo.

Fra tutti i libri, quello a cui, probabilmente, deve la sua fama è il manuale introduttivo *La pratica della consapevolezza in parole semplici*, definito da Jon Kabat-Zinn 'un capolavoro'. A oltre vent'anni dalla prima edizione, il libro è stato tradotto in una trentina di lingue. Di recente, nel corso di una mia visita alla Bhavana Society, Bhante G. mi ha mostrato con soddisfazione una copia della versione in russo, fresca di stampa. Non credo di esagerare dicendo che quel manuale, da solo, ha fatto da guida a più meditanti di ogni altro libro buddhista degli ultimi decenni.

Il volume che avete in mano ha un taglio un po' diverso. È un tentativo di catturare lo stile spontaneo delle risposte di Bhante G. alle domande che gli sono state poste nel corso di ritiri o di eventi pubblici, di persona o per e-mail. Ci auguriamo che, con i suoi capitoli organizzati per tema, si riveli utile tanto al lettore che si accosta per la prima volta alla meditazione di visione profonda e agli insegnamenti buddhisti, quanto ai praticanti più esperti, desiderosi di approfondire l'argomento.

In un unico volume, è condensato mezzo secolo di risposte alle domande più frequenti sulla meditazione, di livello iniziale o avanzato.

Come affrontare il dolore durante la seduta? Per quanto tempo e con quale frequenza meditare? Che cos'è l'amicizia spirituale, e perché è importante? Come superare gli impedimenti? Cosa sono gli stati di *jhāna* e da cosa si capisce di averli raggiunti?

È un vero piacere sperimentare dal vivo l'umorismo, l'onestà e l'erudizione di Bhante G., che è famoso tanto per la chiarezza delle sue istruzioni, dei suoi consigli sulla meditazione e gli insegnamenti buddhisti, quanto per la padronanza dei testi del canone pāli, che cita a memoria nella lingua originale.

La sua notorietà è dovuta anche all'arguzia, alla sapienza e all'affabilità con cui risponde alle domande sul buddhismo e sulla meditazione, incorporando la pratica della presenza mentale e della meditazione nel tessuto della normale vita attiva dei nostri giorni.

Questo libro è un tentativo di ritrarlo mentre offre commenti estemporanei ed esposizioni dettagliate degli insegnamenti buddhisti di fronte a un folto pubblico o a una singola persona.

Vi sono anche numerosi riferimenti a esperienze e difficoltà perso-

nali: l'approdo in America, i tentativi di estendere alle donne l'ordinazione monastica, l'impresa di stabilire un tradizionale monastero della foresta sui colli della Virginia Occidentale e persino l'origine del soprannome 'Bhante G.'. Gli argomenti trattati toccano i principali insegnamenti del Buddha sulla meditazione e la pratica spirituale, e rispondono in modo esaustivo alla moltitudine di domande poste nel corso degli anni dagli allievi laici e dai partecipanti ai ritiri. Infine, Bhante G. parla con franchezza dello stato attuale del buddhismo in Occidente, e riflette su come siano cambiate, nel tempo, la sua comprensione degli insegnamenti del Buddha e la sua pratica personale.

Con questo libro speriamo di offrire al lettore un'introduzione seria, e al contempo accessibile, alla pratica buddhista, ma anche al percorso spirituale di un monaco che ha incarnato la sua vocazione per novant'anni, sul cuscino di meditazione e nella vita.

Che tutti gli esseri realizzino il *nibbāna*.

#### RINGRAZIAMENTI

Grazie a Judy Larson e Patrick Hamilton per aver coadiuvato la redazione; e a Bhante G. per aver riletto il manoscritto e controllato la trascrizione delle sue risposte e delle citazioni dal canone pāli.

DOUGLAS JOHN IMBROGNO

## La meditazione

## QUANTO SFORZO?

*Quanto sforzo va impiegato nella pratica della meditazione? Alcuni parlano di 'stare semplicemente seduti', o di 'sforzo spontaneo'. Fino a che punto dovremmo sforzarci in meditazione?*

Lo sforzo richiesto nella meditazione non è mai casuale o cieco. È uno sforzo direzionato. Ancor prima di cominciare dovresti chiederti: “È il momento giusto per dedicarmi alla pratica?”. Poniamo che sia una giornata con tante cose da fare, che nella stanza accanto ci sia la TV accesa o un via vai di persone. Per quanto ti sforzi, non riesci a meditare. Devi capire la situazione, valutare il momento giusto per fare la seduta.

Ma una volta scelti il posto e l'ora, investi tutta la tua energia nel vincere l'indolenza e il torpore, l'irrequietezza, la preoccupazione e via dicendo. Questi sono ostacoli normali e molto comuni. Nel buddhismo vengono definiti 'impedimenti' perché impediscono il progresso. Quando affiorano gli impedimenti, non dovremmo essere pigri. Non dovremmo pensare: “È troppo difficile. Sto perdendo tempo. Ogni volta che provo a meditare stanno lì a bloccarmi. Mi arrendo”.

Devi farti coraggio, e mantenere vivo lo sforzo durante la seduta. Prova a pensare: “Posso farcela. È fattibile. Posso vincere la sonnolenza, posso affrontare la mente irrequieta. Conosco altri che hanno imparato a farlo. Posso riuscirci anch'io!”.

Quindi, ti devi impegnare. Devi scuoterti e dire a te stesso: “Su, non fare il fifone!”.

Quanto al cosiddetto 'sforzo spontaneo', è un consiglio per i pigri. Non esiste uno sforzo spontaneo. I risultati non piovono dal cielo. Invece, l'indolenza, il torpore, il desiderio sensuale, l'avidità, quelli sì che ci vengono spontanei! Spesso, le cose buone non vengono natural-

mente. Le abbiamo in nuce dentro di noi, ma dobbiamo impegnarci a fondo per farle fiorire.

Il guaio è che la mente è come l'acqua. L'acqua tende a scorrere verso il basso. Allo stesso modo, la nostra mente tende a gravitare verso un livello mediamente basso: le idee superficiali, la trascuratezza, le soluzioni di comodo.

Ma, se prendiamo quell'andazzo, finiremo nella discarica con la spazzatura mentale! Quindi, dobbiamo potenziare il nostro sforzo. Ripetiamo un certo passo, più e più volte, finché non riesce. Ci dedichiamo alla pratica della meditazione a prescindere da come va la singola seduta.

In realtà, ci sono tre fasi nello sforzo. La prima fase si definisce *arambhadhātu* nella lingua pāli, e rappresenta il momento iniziale. Quando sei ispirato da un libro sulla meditazione, o hai avuto una conversazione illuminante sulla pratica buddhista con un amico o un insegnante, sei entusiasta e vuoi provare subito a meditare. Però, dopo alcune settimane o alcuni mesi, lo sforzo può affievolirsi. Ben presto, torna tutto come prima. Come impedire che succeda?

Qui interviene la seconda fase, *nikkamadhātu*, che essenzialmente significa sostenere lo sforzo, non demordere, applicarsi con dedizione e regolarità. Anche così, puoi tendere alla pigrizia o essere poco perseverante.

A questo punto, ti giochi l'ultima carta. Devi saper incoraggiare, ma anche trattare te stesso con fermezza: "Ora basta: non mi alzerò dal cuscino, anche se la schiena mi dà il tormento. Sì, sono irrequieto, ma non è una novità. Certo, mi fa male un ginocchio: è già successo anche questo. Posso sopportarlo. Posso affrontare la situazione. Non mi arrendo, quand'anche mi riducessi a uno scheletro!"

Questo è il terzo tipo di sforzo, *parakkāma*, il coraggio. È il tipo di coraggio e audacia che viene richiesto ai soldati. Anche i meditanti debbono poter contare su uno sforzo di questo genere.

A volte, le persone arrivano alla Bhavana Society con la buona intenzione di meditare. Prenotano un posto con mesi di anticipo con l'idea di restare una o due settimane, anche un mese. Poi, dopo qualche giorno, vengono a dirmi: "Bhante, purtroppo non posso restare. Avevo dimenticato un impegno, e devo tornare a casa...".

Oppure, ispirati dalla bella esperienza del ritiro, tornano a casa e cominciano a praticare. Dopo alcune settimane, o alcuni mesi, la risolu-

zione di meditare quotidianamente vacilla. Ma ricordati che ce la puoi fare. Prendi esempio dai tuoi insegnanti e dai tuoi compagni. Cerca il sostegno di un gruppo di pratica. Partecipa regolarmente ai ritiri.

In poche parole: quando decidi di dedicare del tempo alla pratica, quando assumi l'impegno, portalo avanti con tutta la tua energia.

#### IL RUOLO DELLA METTĀ NELLA MEDITAZIONE

*Alcuni insegnanti suggeriscono di suscitare un sentimento di mettā o amichevole gentilezza prima della seduta ripensando a un momento particolarmente felice o a una buona azione compiuta e rivolgendo a se stessi l'augurio: "Che io sia felice". Crede che sia una pratica corretta?*

Credo che sia un pensiero di benevolenza: fai qualcosa di significativo per aiutare qualcuno, esprimi la *mettā*, e così facendo rendi felici gli altri. Ripensare alle azioni che hanno reso felici gli altri ti rende felice. Questo sentimento di felicità ti aiuta a meditare. Mi sembra una buona cosa e non ci trovo nulla di sbagliato.

#### IL TEMA DI MEDITAZIONE MIGLIORE

*Qual è l'oggetto o tema di meditazione migliore?*

Ci sono molti temi di meditazione. Tuttavia, credo che un insegnante ti consiglierebbe di iniziare portando l'attenzione sul respiro. Per la maggior parte dei meditanti il respiro è un oggetto su cui è facile concentrarsi, per molti motivi. È sempre a disposizione, ti segue ovunque, non devi metterlo in valigia, è sempre lì con te. Respiri continuamente, quando lo vuoi c'è. È il tema di meditazione che consiglio a chi inizia a praticare.

Poi, puoi osservare le sensazioni: le sensazioni del respiro, la sensazione del contatto con il cuscino, la sensazione della temperatura nella stanza. Per sensazione intendo qualcosa che senti direttamente, è un ottimo tema di meditazione.

Successivamente, puoi diventare consapevole del flusso dei pensieri. Non lasciarli proliferare, aggiungendone altri. Semplicemente, sii consapevole di un pensiero che emerge, ad esempio di un pensiero rabbio-

so. Puoi percepirlo. Nasce nella tua mente. Ricordi una certa persona, un incontro fortuito, uno scambio di battute che ha innescato il tuo risentimento, la tua rabbia, una delle tre radici non salutari.

Cerchi di prestare una completa attenzione a come ti senti quando la mente è in preda alla rabbia. Noterai che non è una sensazione molto piacevole, perciò ti dici: “Perché lasciare che la mia mente subisca gli effetti di un pensiero sgradevole che nuoce alla mia pace e alla mia salute e mi danneggia in molti modi? Questo pensiero mi rode dentro, mi toglie serenità, mi fa alzare la pressione e mi leva il sonno. Se sono sempre arrabbiato, perdo gli amici. Potrei perfino perdere il lavoro”. Rifletti sui molti svantaggi della rabbia. Quindi, la lasci andare. E torni al primo oggetto di meditazione, il respiro.

#### LA MEDITAZIONE QUOTIDIANA DEL LAICO

*Nella vita quotidiana, con quale frequenza dovremmo meditare e per quanto tempo? Se voglio dedicarmi seriamente alla meditazione devo attenermi a un minimo prefissato?*

Direi che dovrete meditare tutti i giorni, almeno mezz'ora la mattina e mezz'ora la sera. Naturalmente non è un limite fisso o obbligatorio. Ma è il minimo indispensabile per qualcuno che ha uno stile di vita attivo e impegnato e vuole dedicarsi alla pratica. Io incoraggio tutti a cercare di attenersi a questo programma ogni giorno, senza eccezioni.

Li incoraggio anche ad aggiungere un minuto di meditazione ogni ora durante le attività quotidiane. Ogni ora, prenditi un attimo per fermarti e fare quindici respiri o giù di lì (ci vuole circa un minuto). Così inserirai nella giornata un breve ma regolare richiamo alla presenza mentale.

E, quando hai tempo, dovrete andare in ritiro in un centro di meditazione. È un modo per dare continuità alla pratica. La dedizione alla pratica è importante. E le occasioni per esercitare la presenza mentale durante il giorno non mancano. Anche quando vai a letto la sera puoi addormentarti ricordandoti del respiro.

Per quanto riguarda la pratica formale, è bene prendere l'abitudine di sedersi sia la mattina, sia la sera. Meditare al mattino potrebbe esse-

re più facile, perché i sensi non sono stati bombardati dagli stimoli ambientali. Può essere molto piacevole alzarsi prima degli altri, prendersi del tempo tutto per sé. A volte, la sera sembra più difficile, in particolare per i laici. Il rumore della TV o dei computer, i figli che bisticciano, le mille distrazioni del cellulare acceso.

Ma quando tutto si calma, o se riesci ad appartarti in un angolo tranquillo, meditare la sera può essere splendido. Dopo tutto, combattere con i problemi pratici della frenetica vita contemporanea può essere snervante! Eppure, lo stress e l'eccesso di stimolazioni si possono gestire molto più facilmente, con molta più calma e saggezza, ritagliandosi regolarmente uno spazio serale per far decantare l'agitazione della giornata. Così, la mente e lo spirito sono invitati a riposare.

Spesso, le persone crollano non appena rientrano a casa e pensano che una bella dormita sia il migliore rimedio. Se è vero che dormire bene ritempra il corpo e la mente, una bella seduta di meditazione la sera può essere molto più efficace per sgombrare la mente dalle distrazioni e l'irrequietezza della giornata.

Inoltre, è importante abituarsi a sedere regolarmente per periodi di tempo sempre più lunghi. Il motivo è che, se di solito la seduta è di un'ora, il tempo in cui mediti veramente potrebbe ammontare, in tutto, a una quindicina di minuti. Quindi, con lo sviluppo della pratica, cerca di incrementare gradualmente la lunghezza della seduta. Questo è un altro motivo per cui è importante andare in ritiro periodicamente e, se possibile, frequentare un gruppo di pratica nella propria zona. Sono modi di approfondire la pratica.

Molti vengono alla Bhavana Society con la speranza di mantenere un legame costante con il centro e i monaci residenti. Dal canto nostro, la domanda che poniamo sempre è: “Per quanto tempo mediti? Con quale frequenza?”. Sono fattori cruciali. Le loro risposte ci aiutano ad aiutarli.

Ma cosa succede se non hanno una pratica regolare? All'improvviso, si imbattono in qualche problema e ci chiedono consiglio. Per noi è difficile rispondere, perché vuol dire che non hanno fatto i compiti a casa!



## Indice

<i>Prefazione del curatore</i> . . . . .	pag.	7
1. La meditazione . . . . .	»	11
2. Moralità e disciplina . . . . .	»	38
3. I valori e le pratiche del buddhismo. . . . .	»	44
4. Il buddhismo e il corpo . . . . .	»	67
5. La rinascita . . . . .	»	74
6. La pratica nella vita quotidiana . . . . .	»	81
7. L'illuminazione . . . . .	»	103
8. Lavorare con i pensieri e la parola . . . . .	»	114
9. Le emozioni negative . . . . .	»	121
10. Coltivare la <i>mettā</i> , o gentilezza amichevole . . . . .	»	130
11. La concentrazione e i <i>jhāna</i> . . . . .	»	140
12. La presenza mentale . . . . .	»	149
13. Comprendere l'impermanenza . . . . .	»	162
14. La riflessione sul kamma. . . . .	»	173
15. La vita monastica . . . . .	»	177
16. Ostacoli e sfide . . . . .	»	190
17. I benefici della pratica. . . . .	»	204
18. Generosità e <i>dāna</i> . . . . .	»	208
19. La morte e la perdita . . . . .	»	216
20. Il Buddha come maestro. . . . .	»	222
<i>Indice analitico</i> . . . . .	»	244

HENEPOLA GUNARATANA

COSA, COME, PERCHÉ

Una risposta alle domande  
sul buddhismo, la meditazione  
e la vita consapevole

Nulla è più prezioso per un praticante che trovarsi in presenza di un grande maestro e rivolgergli in prima persona le domande più urgenti sul proprio percorso spirituale. Non meno prezioso, per chi non ha avuto quel privilegio, è poter accedere alle risposte che il maestro ha dato ad altri studenti di meditazione.

Quanto sforzo è necessario per meditare? Come gestire il dolore e la gioia durante la meditazione? Che rapporto intercorre tra distacco e compassione? Chi sono gli amici spirituali? Quali sono i pericoli dell'attaccamento? Che rapporto c'è tra buddhismo e psicologia occidentale? Come gestire la paura e la rabbia? Come affrontare la morte e la perdita di chi si ama?

È qui condensato mezzo secolo di risposte che Bhante Henepola Gunaratana ha dato nel corso di ritiri e interviste, dal vivo o per e-mail. Il lettore vi troverà tutto l'umorismo, l'onestà e l'erudizione di Bhante G., noto tanto per la chiarezza delle istruzioni e dei consigli sulla meditazione, quanto per la conoscenza approfondita dei testi del canone pāli, che cita a memoria nella lingua originale. Grazie a una funzionale organizzazione per temi, chi si è appena accostato alla meditazione di visione profonda (*vipassanā*) troverà in questo testo una guida accessibile, mentre i meditanti più esperti potranno avvalersi di un valido sostegno nella pratica.

Viene in queste pagine restituita tutta la spontaneità e l'immediatezza dello stile di Gunaratana, che si muove con leggerezza all'interno di una moltitudine di argomenti: dai principali insegnamenti del Buddha sulla meditazione e la pratica spirituale, allo stato attuale del buddhismo in Occidente, con numerosi riferimenti a esperienze e difficoltà personali: l'approdo negli Stati Uniti, i tentativi di estendere alle donne l'ordinazione monastica, l'impresa di fondare un monastero della foresta sui colli del West Virginia e persino l'origine del soprannome 'Bhante G.'

\* \* \*

HENEPOLA GUNARATANA, nato nel 1927 in un piccolo villaggio dello Sri Lanka, è stato ordinato monaco buddhista all'età di dodici anni. Per qualche tempo è stato missionario della Maha Bodhi Society a Sanchi, Delhi, Mumbai e infine in Malaysia. Nel 1968, su invito della Sasana Sevaka Society, è giunto negli Stati Uniti in qualità di segretario generale della Buddhist Vihara Society di Washington, di cui è stato nominato presidente nel 1980. Si è laureato in filosofia presso la American University e ha tenuto corsi di buddhismo in molte università americane, condotto ritiri di meditazione e tenuto conferenze negli Stati Uniti, in Canada, in Europa, in Australia e in Nuova Zelanda. È abate del monastero della Bhavana Society, nel Nord Virginia, dove risiede.