

Corrado Pensa  
Neva Papachristou

*Il*  
**PROFUMO**  
*del*  
**BENE**

*Meditare è cambiare il mondo*

Il cammino interiore nasce dalla disponibilità al cambiamento di ciascun meditante, ma la cura e la sensibilità verso il bene generate da questo impegno si riverberano sulla comunità.

Ubalдини Editore - Roma

*Introduzione*

di Corrado Pensa e Neva Papachristou

Avevo ventinove anni quando rinunciai  
alla vita mondana per la ricerca del bene.<sup>1</sup>

Il libro che avete tra le mani è stato profondamente ispirato da questi versi. Poche parole con le quali il Buddha spiega quale fu la motivazione che lo spinse a soli ventinove anni a lasciare la casa paterna: il luogo in cui era cresciuto, circondato da ogni agio e da molti affetti. Il profondo desiderio di bene è ciò che mise in moto il suo cammino, è ciò che gli diede il grande coraggio di spogliarsi di tutto, inclusa la sua identità di uomo appartenente alla nobile casta dei guerrieri.

Il Buddha ottenne la liberazione dopo soli pochi anni di ricerca e dedicò la sua lunga vita a condividere con quante più persone possibile ciò che egli stesso aveva realizzato. Il suo insegnamento, il Dharma, da qualsiasi parte lo si guardi è sempre un riflesso di quella luce del bene che con tanta fiducia egli ha svelato. Non è un caso che molti discorsi terminino con parole entusiaste da parte dei discepoli, che si sorprendevo della naturalezza del suo eloquio.

Meraviglioso, o Gotama, meraviglioso, o Gotama! Non altrimenti, o Gotama, che qualcuno che svelasse il velato, aprisse il nascosto, indicasse la via a uno sviato o sostenesse una lampada ad olio nella tenebra affinché chi ha occhi veda le forme, proprio così il Signore Gotama ha spiegato il Dhamma.<sup>2</sup>

Questa meraviglia ci attraversa ancora oggi dopo duemila e cinquecento anni. Il messaggio del Buddha, lungi dall'essere superato, è incredibilmente attuale. Egli parla a ognuno di noi e trasmette la sua profonda

<sup>1</sup> *La rivelazione del Buddha*, a cura di Raniero Gnoli, con traduzioni e commenti di Claudio Cicuzza, Raniero Gnoli e Francesco Sferra, Mondadori, Milano 2001, p. 1167.

<sup>2</sup> *Ivi*, p. 495.

fiducia nella preziosità della vita umana. Il suo è un costante invito a fare tesoro della nostra esistenza, in ogni momento. Tutto il suo insegnamento offre all'uomo moderno, così come offriva alle persone che egli incontrava ai suoi tempi, infinite opportunità di crescita e di felicità.

Grazie alla meditazione di consapevolezza impariamo a riconoscere ciò che è veramente presente, e quando questo accade ci accorgiamo sia che non c'è tempo da perdere, sia che in noi ci sono le risorse capaci di guidarci verso una vita più autentica. Ossia una vita non più governata dal caso o dai profondi solchi delle nostre abitudini mentali, ma piuttosto dall'aspirazione all'armonia e alla realizzazione dei nostri talenti.

Con la pratica scopriamo, con nostra stessa sorpresa, la diffusa tendenza a incorniciare il negativo e svalutare il positivo, la leggerezza con la quale usiamo le nostre parole, la resistenza che abbiamo nei confronti delle situazioni che non ci piacciono, la forza dirompente della rabbia e di tante altre emozioni che non siamo capaci di gestire, la difficoltà a volerci bene, la massiccia presenza dell'ingratitude e la fatica generata dal continuo pensare e rimuginare. Queste scoperte, lungi dallo scoraggiare chi ha deciso di coltivare il cammino interiore, si trasformano in meravigliose occasioni di pratica e di crescita. La presenza mentale, infatti, ha il grande potere di generare spazio intorno alle nostre esperienze e in questo spazio è possibile incontrare qualità che nemmeno si pensava di avere. Verrebbe da dire che la prima qualità che si comincia a vedere è proprio la fiducia in un cambiamento all'insegna di una maggiore serenità, saggezza e capacità di fluire con la vita in un modo 'naturalmente' più sano.

In virtù di tale fiducia cresce la dimensione della pace mentale e della cura. Diventiamo progressivamente più attenti alle nostre vite, dai piccoli gesti quotidiani ai momenti più difficili, quelli nei quali in passato avremmo gettato la spugna e saremmo caduti in 'discesa libera' nel buio tunnel della sofferenza mentale. Ed è allora che cominciamo a capire il significato di queste toccanti parole del Buddha:

Monaci, come il grande oceano ha un solo sapore, il sapore del sale, così anche il Dhamma ha un unico sapore, il sapore della liberazione. Questa, monaci, è la seconda qualità meravigliosa e straordinaria, vedendo e rivedendo la quale i monaci traggono diletto da questo Dhamma e da questa disciplina.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Ivi, p. 668.

Ossia capiamo che ogni passo che compiamo nella direzione del bene è capace di farci sentire più liberi e sempre meno in balia degli inquinanti, ossia di quelle forze che ci allontanano dalla serenità e dalla chiarezza mentale.

Impariamo così ad avere una crescente fiducia in qualità più connaturali al nostro essere. La pazienza, l'accettazione, la compassione, la gratitudine, la gioia, la gentilezza, la spaziosità interiore, la pacificazione e tante altre qualità salutari ci appaiono come più naturali e più logiche dei loro contrari.

Proviamo infatti a pensare come sarebbe dolorosa una vita improntata all'impazienza, alla reattività, alla crudeltà, all'ingratitude, alla tristezza, all'aggressività, alla ristrettezza mentale e all'agitazione. Basta un simile pensiero per capire quanto sia urgente imparare a prenderci cura di noi stessi. Imparare a considerare ogni momento delle nostre giornate ordinarie come un'occasione per ricorrere con sempre maggiore sollecitudine a quelle qualità capaci di farci incontrare la potenza di bene che abita in ognuno di noi.

Quando passeggiamo nella natura in una giornata di primavera siamo letteralmente abbracciati dal profumo dei fiori; allo stesso modo, quando camminiamo lungo le vie del Dharma, siamo pervasi in ogni cellula dal profumo del Bene.

Ai nostri lettori auguriamo con tutto il cuore di vivere con sempre maggiore serenità, consapevolezza e generosità.

Roma, 3 gennaio 2024

## Presentazione

di Giorgio Pensa

L'ultimo libro di Corrado Pensa è scritto a quattro mani con Neva Papachristou. La stessa Neva che ha camminato con lui per quarant'anni. La stessa amata Neva che in questi quarant'anni lo ha aiutato a realizzare, nella sostanza e nella fatica, il suo desiderio di Bene. Fino alla fine.

In un certo senso possiamo dire che *il bene e il desiderio di bene fanno parte dell'immensa eredità che Corrado ci ha lasciato*. Libri e articoli sono preziosissimi distillati dei suoi insegnamenti. E che fare se, una volta letti e riletti tutti, avessimo ancora sete?

Dov'è il resto dell'enorme bene di Corrado? Da dove viene quel profumo?

È nei colloqui durante i quali, per parlare di pratica, doveva aprire per primo il proprio cuore.

È nei *sangha* e nelle conversazioni tra allievi.

È in Neva e in tutte e tutti coloro che lo hanno amato e ne hanno ricevuto amore.

È nelle domande a cui ha risposto con una battuta, per essere gentile mentre riportava alla realtà.

È nei discorsi: non nel solo contenuto, anche negli sguardi che riempivano quelle sale.

È nei ricordi dei meditanti della prima e dell'ultima ora.

È nei racconti di chi ha sentito parlare di buddhismo e si è accorto per la prima volta di essere vivo.

È in un suo ex studente universitario che forse non sa ancora che il professor Pensa è morto, ma sa di essere comunque cresciuto con i suoi insegnamenti.

Mio padre, oltre che maestro di Dharma e professore universitario, era stato analista junghiano. Ricordava quindi ciò che *sembra* poco utile. Era affascinato da Spinoza. Diceva che, al contrario di molti altri filosofi, Spinoza si interrogava davvero sul bene. Lo cercava.

Io, a diciannove anni, incappai in una cupa voragine depressiva che tenni abilmente dentro e della quale non parlai con nessuno per mesi. Un giorno mi aprii con lui. Mi ascoltò amorevolmente senza scomporsi,

mostrandomi come fosse umano stare così disumanamente. Mi chiese poi se avessi *fiducia nel bene*. Specificò: non mi stava chiedendo se speravo che andasse tutto bene, piuttosto se avessi *fede che il tutto nell'insieme avesse un senso*. Non smisi certo di abitare la depressione all'improvviso; anzi, capii che il bene non è una sorta di antitesi della depressione.

Iniziai a gustare l'insieme della vita in tutti i suoi *profumi*, nelle sue sfaccettature, melodie e velocità. Ricercando piuttosto il Bene nell'organicità e nella direzione della vita stessa.

Forse tutti i viventi hanno davvero una missione. E forse la missione di mio padre, di Corrado, era ed è ricordarci che *il profumo del bene è sempre sotto al nostro naso, basta respirare a fondo*.

## Ringraziamenti

Siamo immensamente grati alla casa editrice Astrolabio-Ubaldini per averci offerto questa nuova occasione di condividere con i lettori il nostro amore per il cammino interiore e per l'insegnamento spirituale del Buddha.

Sono almeno quarant'anni che condividiamo l'amore per il cammino e possiamo dire che la bellezza e la ricchezza dei frutti della pratica sono per noi continua fonte di meraviglia e di gioia.

Le persone che hanno reso possibile questo scritto sono davvero tante ed elencarle tutte è inimmaginabile. Cominciamo col ringraziare tutti i maestri spirituali che abbiamo avuto la fortuna di incontrare sia personalmente sia attraverso le loro opere. Ringraziamo poi i tantissimi meditati che ci seguono con fiducia e amore. La loro presenza nella nostra vita è continua fonte di gioia.

Alle nostre care amiche Cinzia Maria Abelli, Debora Drigani, Silvia Maria Teresa Forni e Gabriella Tempobono vanno i nostri più sinceri ringraziamenti per l'aiuto che ci hanno fornito nella revisione dei testi. E a nostro figlio Giorgio per aver curato la presentazione del libro va tutto il nostro affetto.

Infine desideriamo ringraziare i nostri lettori perché, attraverso il loro interesse, ci offrono la possibilità di condividere il nostro crescente amore per il cammino interiore.

A tutti va il nostro più sincero augurio di Ogni Bene.

## Indice

<i>Introduzione</i> . . . . .	pag. 7
<i>Presentazione</i> . . . . .	» 10

### Il cammino interiore

L'incanto del bene . . . . .	» 15
Appartenere alla vita . . . . .	» 23
Se non ora quando? Sull'urgenza del cammino interiore . . . . .	» 34
Non c'è tempo da perdere . . . . .	» 46
Sul cammino interiore . . . . .	» 57
Il cammino interiore e la felicità . . . . .	» 67

### La pratica come strumento di liberazione

La forza della presenza e la liberazione. . . . .	» 81
Accettazione, comprensione, libertà. . . . .	» 98
La saggezza nei gesti quotidiani . . . . .	» 105
Svalutare il positivo e incorniciare il negativo . . . . .	» 112
Orientare la mente alla gioia. . . . .	» 119
La pacificazione interiore. . . . .	» 136

### Riconoscere gli inquinanti

Riconoscere gli inquinanti . . . . .	» 145
Esploratori del pianeta rabbia . . . . .	» 153
Attaccamento e non attaccamento . . . . .	» 165
Dalle piccole esitazioni alle paure più profonde: come imparare a conoscerle e a comprenderle . . . . .	» 175
Il fuoco della pratica come strumento di purificazione. . . . .	» 187

### Consigli di pratica

Consigli di pratica sparsi . . . . .	» 199
A piccoli passi verso la consapevolezza equanime. . . . .	» 206

## Indice

Le cinque modalità della parola . . . . .	pag.	215
E poi ci sono le parole non dette . . . . .	»	223

### La meditazione e le qualità positive

Mecenatismo, filantropia e generosità nel buddhismo . . . . .	»	231
La meditazione e l'accettazione di sé . . . . .	»	235
La meditazione come addestramento alla spaziosità . . . . .	»	244
C'è molto di più . . . . .	»	251
La veglia luminosa . . . . .	»	262
La gratitudine e la felicità. . . . .	»	277

### Appendice

#### Meditazioni guidate

Meditazione guidata sull'amore . . . . .	»	293
Meditazione guidata sulla <i>muditā</i> . . . . .	»	297
Meditazione guidata sull'umiltà . . . . .	»	300

Glossario . . . . .	»	304
Ringraziamenti. . . . .	»	310

CORRADO PENSA  
NEVA PAPACHRISTOU

### IL PROFUMO DEL BENE *Meditare è cambiare il mondo*

La meditazione di consapevolezza è uno strumento fondamentale per imparare a riconoscere ciò che è veramente presente, perché genera un'importante comprensione: se si desidera un'esistenza più felice non c'è tempo da perdere, ma le risorse necessarie per conseguirla sono presenti in ciascuno di noi, e possono condurre verso una vita più autentica, che non proceda in balia del caso e delle abitudini mentali ma tragga ispirazione dai propri talenti, mettendoli al servizio della comunità.

Grazie alla pratica è possibile accorgersi della tendenza alla svalutazione di sé, alla rabbia, all'ingratitudine e al rimuginio e trasformarla in un'occasione di crescita. Ogni passo compiuto in direzione del Bene allontana dal mare in tempesta degli inquinanti (l'attaccamento, l'avversione e la confusione) e avvicina alla serenità e alla chiarezza mentale.

Corrado Pensa e Neva Papachristou affrontano in questo volume il percorso del cammino interiore e la sua urgenza, per poi concentrarsi sulla pratica come strumento di liberazione. A completare il testo, le meditazioni guidate sull'amore, sulla *muditā* e sull'umiltà forniscono uno strumento utile a capire che il praticante può portare un cambiamento concreto nella società in cui è immerso, e che la vita di ciascuno può essere una testimonianza del Bene.

Quando passeggiamo nella natura, dicono gli autori nell'*Introduzione*, ve-

niamo abbracciati dal profumo dei fiori, e lo stesso avviene percorrendo le strade del Dharma: il profumo del Bene pervade ogni cosa, e permette di diventare in prima persona il cambiamento che vogliamo vedere nel mondo.

\*\*\*

CORRADO PENSA (1939-2024) è stato insegnante guida dell'A.Me.Co. (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza), fondata a Roma nel 1987 insieme a Neva Papachristou. Insegnante senior di Dharma secondo la tradizione Theravāda presso l'Insight Meditation Society di Barre, è stato docente di Religioni e Filosofie dell'India all'Università "Sapienza" di Roma e psicoterapeuta junghiano. In questa stessa collana sono già stati pubblicati *La tranquilla passione* e *L'intelligenza spirituale*.

NEVA PAPACHRISTOU è insegnante guida dell'A.Me.Co. (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza), fondata a Roma nel 1987 insieme a Corrado Pensa. È insegnante di Dharma secondo la tradizione Theravāda e ha insegnato presso l'Insight Meditation Society di Barre. Si è laureata in Filosofia con una tesi su Ajahn Sumedho e la diffusione del buddhismo in Occidente. È direttrice editoriale di SATI, la rivista dell'A.Me.Co.

Insieme, gli autori hanno pubblicato, sempre per questa casa editrice, *Affrettati piano* e *Dare il cuore a ciò che conta*.