

4) BUDDHO

“La mente ... in realtà non c'è nulla di sbagliato nella mente. La mente è intrinsecamente pura. Dentro di sé è già tranquilla. Se attualmente non è tranquilla è perché segue gli stati d'animo. La vera mente non ha niente a che fare con questo, è una semplice manifestazione della natura. Diventa tranquilla o agitata perché gli stati d'animo la ingannano ... Le impressioni sensoriali la inducono alla felicità, alla sofferenza, all'allegria e al dolore ... Quell'allegria o quel dolore non sono la mente (*citta*), ma solo uno stato d'animo (*arammana*, preoccupazione o oggetto mentale) che viene a ingannarci. La mente non educata si perde e segue queste cose, dimentica se stessa, e allora crediamo che sia lei a essere irritata, serena o altro. ... Come una foglia che resta ferma finché non soffia il vento. Se si alza il vento la foglia si agita. Il suo agitarsi si deve al vento, così come l'agitazione della mente si deve alle impressioni sensoriali; la mente si limita a seguirle. Se non le segue, non si agita. Se conosciamo profondamente la vera natura delle impressioni sensoriali, non ci turberanno”.

Estratto da: Achaan Chah, *Il sapore della libertà*, Astrolabio, Roma 1997, p. 111.

A taste of freedom (testo integrale in inglese si può scaricare da [QUI](#))

Il mantra 'Buddho' (estratto da: Achaan Sumedho, *Consapevolezza: la via oltre la morte - si può scaricare [QUI](#)*)

Nel caso di una mente molto attiva sul piano discorsivo può essere utile ricorrere al mantra 'Buddho'. Inspirare sul 'Bud' ed espirare sul 'dho', concentrando su quest'unico pensiero per la durata dell'atto respiratorio. È un modo per sostenere la concentrazione: quindi, per i prossimi quindici minuti praticate *ānāpānasati* mettendoci tutta la vostra attenzione, raccogliendo la mente attorno alla parola 'Buddho'. Imparate a portare la mente a quel livello di chiarezza e di vivacità, invece di sprofondare in uno stato passivo. C'è bisogno di uno sforzo sostenuto: un'inspirazione sul 'Bud' - deve stagliarsi chiaro e nitido nella mente, mantenendo in primo piano questo pensiero dal principio alla fine dell'inspirazione - e l'espirazione sul 'dho'. In questo momento non occupatevi d'altro. Ora è il momento di dedicarsi solo a questo - i vostri problemi e i problemi del mondo potrete risolverli più tardi. In questo momento la situazione non richiede altro. Fate emergere il mantra alla coscienza. Sostenetelo deliberatamente, che non sia una cosa meccanica e ripetitiva buona solo a intontirvi. Infondete energia alla mente, in modo tale che l'inspirazione sul 'Bud' sia un'inspirazione viva, non un 'Bud' meccanico che si affievolisce subito perché non è mai ravvivato e rinnovato dalla mente. Potete visualizzarlo come se fosse scritto, in modo da concentrarvi pienamente sulla sillaba per tutta la durata dell'inspirazione, dal principio alla fine. Poi 'dho' sull'espirazione segue la stessa modalità, in modo da dare una certa continuità allo sforzo più che procedere per tentativi sporadici e intermittenti.

Notate l'eventuale presenza di pensieri ossessivi, di frasi senza senso che occupano lo spazio mentale. Sprofondare in uno stato di passività lascia mano libera ai pensieri ossessivi. Invece, imparare a capire come funziona la mente e come adoperarla con intelligenza implica che si scelga un determinato pensiero - l'idea di Buddho, ossia il Buddha, il Conoscitore - e che lo si sostenga in quanto pensiero. Non come un pensiero abituale e ossessivo, ma come un'applicazione intelligente del pensiero, allo scopo di sostenere la concentrazione per la durata di un'inspirazione, di

un'espiazione, per quindici minuti.

La pratica sta nel fatto che, tutte le volte che non ci si riesce e la mente divaga, si prende atto semplicemente di essersi distratti, o che si sta pensando all'esercizio, o che si preferirebbe lasciar perdere 'Buddho' - ("non ho nessuna voglia di farlo; mi piacerebbe starmene seduto a riposare senza sforzarmi di fare niente; proprio non mi va"). O forse in questo momento c'è qualcos'altro che vi preoccupa, che cerca di venire a galla nella mente conscia - in tal caso notate di che si tratta. Notate lo stato d'animo predominante al momento, non per criticare o scoraggiarvi, semplicemente notate con calma, spassionatamente, se l'esercizio vi calma o vi rende opachi e sonnolenti, se non avete fatto altro che pensare o vi siete concentrati. Semplicemente saperlo.

L'ostacolo alla pratica della concentrazione è l'avversione per il fallimento e un intenso desiderio di riuscire. Nella pratica non è in gioco la forza di volontà, ma la saggezza, la saggezza del fare attenzione. Questo esercizio vi darà modo di conoscere i vostri punti deboli, dov'è che tendete a perdervi. Siete testimoni dei tratti del carattere che avete sviluppato fino ad ora nella vostra vita, non per criticarli ma solo per imparare a lavorarci sopra e non esserne schiavi. Ciò implica un'accurata e saggia riflessione sulle cose così come sono. Sicché, invece di evitarle a tutti i costi, anche le situazioni più disperanti vengono osservate e riconosciute. È in gioco la capacità di tollerare. Spesso il Nibbāna viene descritto in termini di 'freddezza'. Deprimente, eh? Ma la parola allude a qualcosa di preciso. Freddezza rispetto a cosa? È qualcosa che da sollievo, che non è travolto dalle passioni ma distaccato, vigile ed equilibrato.

La parola 'Buddho' può essere coltivata nella vita come qualcosa con cui riempire la mente al posto delle preoccupazioni e di ogni sorta di abitudini malsane. Prendetela, osservatela, ascoltatela: Buddho! Significa 'colui che sa', il Buddha, il risvegliato, la qualità dell'essere svegli. La potete anche visualizzare. Ascoltate il chiacchierio della mente - bla bla bla - che secerne senza sosta ogni sorta di paure e avversioni represses. Sicché, adesso ne prendiamo atto. Non usiamo Buddho come una mazza con cui annientare e reprimere tutto, ma come un abile espediente. Anche gli strumenti più raffinati si possono usare per uccidere e danneggiare gli altri, no? Si può prendere una pregevole statua del Buddha e spaccarla in testa a qualcuno, volendo! Non è questa la '*Buddhanussati*', la riflessione sul Buddha, di cui parliamo! Però è proprio così che potremmo usare la parola 'Buddho', come un mezzo per reprimere pensieri e sentimenti. E sarebbe un uso malsano. Ricordate che il nostro scopo non è sopprimere, ma lasciare che le cose si dissolvano spontaneamente. È una pratica delicata in cui pazientemente si sovrappone 'Buddho' ai pensieri, non per esasperazione, ma in modo fermo e deliberato.

Il mondo ha proprio bisogno di imparare a farlo, vero? Gli Usa e l'Unione Sovietica, invece di ricorrere alle mitragliatrici e alle armi nucleari per annientare qualunque opposizione... o invece di dirci orribili cattiverie a vicenda. Lo facciamo anche noi, non è vero? Quanti di voi hanno preso a male parole qualcuno di recente, lo hanno ferito, criticato impietosamente, solo perché vi irritava, vi ostacolava, o vi faceva paura? Allora cominciamo a praticare con queste piccole cose cattive e irritanti nella nostra mente, con le cose che riteniamo futili e sciocche. Usiamo 'Buddho' non come una mazza ma come un abile espediente che permette alle cose di passare, che le lascia andare. Ora, per i prossimi quindici minuti tornate al vostro naso con il mantra 'Buddho'. Cercate di capire come funziona e come lavorarci.

Achaan Maha Boowa: "In the beginning of the practice the heart is still restless and distracted, still unable to settle itself on Dhamma principles and become self-reliant. It has to depend on a meditation-word [BUDDHO] to direct it until it merges in with that meditation-word and gathers into stillness. When it enters calm, even the meditation-word itself ceases to be an issue. This is one step towards self-reliance for the meditation-word can be released at this stage, as the heart is well settled in calm. This is a foundation and refuge for the heart that can be clearly seen. Even with just this much, there's calm and ease in the heart that used to be restless and distracted, unable to find any peace. This is because the heart normally does not know peace but only trouble and unrest, hunger and thirst, worries and concerns over affairs that are of no use to it at all. For the most part these affairs are the heart's own thoughts and imaginings, which poison and burn oneself — without anyone else being involved."

<http://www.accesstoinight.org/lib/thai/boowa/tolastbr.html#ch1>

"Sto cercando il mio Buddhho" ... Achaan Mun insegna 'Buddho' agli abitanti delle tribù delle colline come formula per tenere a bada gli spettri ... **The Biography of the Venerable Acariya Mun, Written by Ācariya Mahā Boowa, Wat Pa Baan Taad, 2002** <http://www.luangta.eu/site/books.php> pp. 200 segg. pp. 210 segg.

Spunti di pratica: 1) Sostenere 'Buddho' nella seduta o camminata per prevenire o affievolire la presa dei cinque impedimenti. Notare quando la mente è più silenziosa e raccolta, e proseguire la seduta/camminata lasciando andare la parola e portando l'attenzione completamente sui passi o sul respiro 2) Nella giornata: osservare le impressioni sensoriali (immagini, suoni, odori, sapori, sensazioni fisiche, pensieri/stati d'animo) come modo per ricordare 'Buddho'. Posso chiaramente notare la differenza fra l'oggetto e la consapevolezza? Vi sono sensazioni associate al contatto (piacevole, spiacevole neutro)? Al 'Buddho' è associata una qualità o sensazione?