

## Dimorare nel momento presente

La primavera dell'anno seguente a Kammassadhamma, capitale dei Kuru, il Buddha espose a un'assemblea di oltre trecento bhikkhu il *Satipatthana Sutta*, o Discorso sui quattro fondamenti della consapevolezza, un insegnamento basilare per la pratica della meditazione. Lo definì la via per raggiungere la pace del corpo e della mente, per superare pena e afflizione, per distruggere sofferenza e dolore, per ottenere la più alta saggezza e la perfetta liberazione. Il venerabile Sariputta commentò in seguito che si trattava di uno degli insegnamenti più importanti dati dal Buddha e spinse i bhikkhu e le bhikkhuni a studiarlo, mandarlo a memoria e metterlo in pratica.

Quella sera stessa il venerabile Ananda lo ripeté parola per parola. *Sati* significa 'presenza mentale, consapevolezza', e indica che il praticante rimane consapevole di tutto quel che avviene nel suo corpo, nelle sensazioni, nella mente e negli oggetti mentali, ovvero nei quattro fondamenti della consapevolezza.

Il praticante inizia dall'osservazione del corpo e di quanto appartiene al corpo. Il respiro; le quattro posizioni: camminare, stare in piedi, giacere e sedere; le azioni: per esempio, andare e tornare, guardare, vestirsi, mangiare, bere, defecare e urinare, parlare, lavare; le parti del corpo: per esempio, capelli, denti, tendini, ossa, organi interni, midollo, intestini, saliva, sudore; gli elementi che lo compongono: acqua, aria, terra e fuoco; il processo di putrefazione, dalla morte al dissolversi delle ossa in polvere.

Nell'osservazione del corpo, il praticante è conscio di ogni particolare dell'osservazione. Per esempio: inspirando, sa che sta inspirando; espirando, sa che sta espirando; inspirando e diffondendo calma e pace nel corpo, sa che sta inspirando e diffondendo calma e pace nel corpo. Camminando, sa di camminare. Sedendo, sa di sedere. Compiendo azioni come vestirsi o bere acqua, sa che si sta vestendo o bevendo acqua. La contemplazione del corpo non è riservata solo alla meditazione seduta ma è mantenuta in

tutto il corso della giornata, comprese azioni come mendicare il cibo, mangiare e lavare la ciotola.

Nella contemplazione delle sensazioni, il praticante contempla le sensazioni nel loro sorgere, svilupparsi e svanire; e le sperimenta come piacevoli, spiacevoli o neutre. Le sensazioni possono prodursi tanto nel corpo che nella mente. In presenza di un dente che duole, il praticante sa di provare dolore al dente; se sorge felicità in conseguenza di una lode, sa di essere felice per essere stato lodato. Il praticante guarda in profondità per avvolgere di calma ogni sensazione, allo scopo di vederne con chiarezza la causa. Anche la contemplazione delle sensazioni non è praticata solo durante la meditazione seduta, ma in tutto il corso della giornata.

Nella contemplazione della mente, il praticante contempla i propri stati mentali. Se c'è desiderio, sa che c'è desiderio; se il desiderio è assente, sa che è assente. Se prova rabbia o sonnolenza, sa di provare rabbia o sonnolenza; se rabbia o sonnolenza sono assenti, sa che sono assenti. Se è concentrato, sa di esserlo; se è distratto, sa di esserlo. Se c'è apertura mentale, chiusura mentale, blocco, concentrazione o illuminazione, ne riconosce immediatamente la presenza. Se nessuno di questi stati è in atto, ne riconosce immediatamente l'assenza. Il praticante riconosce ed è conscio di ogni stato mentale che si produce attimo dopo attimo.

Nella contemplazione degli oggetti mentali, il praticante contempla i cinque ostacoli alla liberazione (desiderio, malevolenza, torpore, agitazione e dubbio) ogni volta che sono presenti; i cinque skandha che costituiscono la persona (corpo, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza); i sei organi di senso e i sei oggetti sensoriali; i Sette Fattori di Risveglio (piena attenzione, investigazione dei dharma, energia, gioia, benessere, concentrazione e capacità di lasciar andare); le Quattro Nobili Verità (l'esistenza della sofferenza, le cause della sofferenza, la liberazione dalla sofferenza e la via che conduce alla liberazione dalla sofferenza). Tutti questi sono oggetti mentali, e includono tutti i dharma.

Il Buddha espose i quattro fondamenti in modo molto preciso. Affermò che, chiunque pratichi i quattro fondamenti per la durata di sette anni, ottiene la liberazione. Poi aggiunse che anche chi li pratica per la durata di sette mesi può ottenere la liberazione. E concluse che, anche praticando le quattro contemplazioni per sette giorni, la liberazione è possibile.

Durante il dibattito di Dharma, il venerabile Assaji ricordò alla comunità che non era la prima volta che il Buddha aveva insegnato i Quattro Fondamenti della Consapevolezza. Li aveva esposti in molte occasioni, ma quel giorno aveva unificato gli insegnamenti precedenti in forma strutturata e completa. Assaji si disse d'accordo con Sariputta sulla necessità, per ogni bhikkhu e bhikkhuni, di imparare a memoria, recitare e mettere in pratica il sutra.

Quello stesso anno, sulla via del ritorno a Jetavana verso la fine della primavera, il Buddha incontrò e convertì un famigerato assassino di nome Angulimala. Il mattino in cui arrivò, Savatthi gli sembrò una città fantasma. Le porte erano sprangate e le strade deserte. Si fermò davanti a una casa da cui aveva sempre ricevuto cibo. La porta si socchiuse e, riconosciuto il Buddha, il proprietario ne sgusciò con cautela e lo fece entrare in fretta e furia. Sprangò la porta, gli offrì un sedile e lo pregò di rimanere a mangiare al sicuro. "Signore" spiegò, "è pericoloso avventurarsi all'aperto. Angulimala l'assassino è stato visto aggirarsi nei paraggi. Dicono che, in altre città, abbia ucciso numerose persone. A ogni vittima taglia un dito per farsene una collana. Dicono che, una volta che abbia raggiunto cento vittime per far assommare a cento le dita della collana, questa si trasformerà in un prodigioso amuleto che gli darà poteri ancora più tremendi e spaventosi. Infatti, non deruba mai le sue vittime. Per ordine del re Pasenadi, squadre di guardie e di soldati gli danno la caccia".

"Come mai il re deve ricorrere a squadre di soldati per avere ragione di un solo uomo?", chiese il Buddha.

"Illustre Gautama, Angulimala è assai pericoloso. È un lottatore formidabile, e una volta si batté da solo contro quaranta uomini. Quasi tutti incontrarono la morte, e i pochi sopravvissuti scamparono solo dandosi alla fuga. Si dice che si nasconda nella foresta di Jalini, e nessuno osa più avventurarvisi. Non è molto che venti guardie armate si sono addentrate nella foresta per dargli la caccia, e solo due sono tornate indietro. Ora è stato visto in città, e nessuno osa uscire di casa".

Il Buddha lo ringraziò e si alzò per accomiarsi. L'uomo lo supplicò di restare al sicuro in casa sua, ma il Buddha rifiutò dicendo che doveva conservare la fiducia della popolazione mendicando come sempre.

Mentre percorreva con calma e presenza mentale la via, il Buddha udì uno scalpiccio di passi che si avvicinavano di corsa. Capì che si trattava di Angulimala, ma non provò paura. Continuò a camminare a passi tranquilli, consapevole di tutto ciò che avveniva dentro e fuori di lui.

"Fermati, monaco! Fermati!", gli gridò Angulimala.

Il Buddha continuò il suo cammino lento e raccolto. Dal suono dei passi, sapeva che Angulimala aveva rallentato la corsa e che gli era ormai molto vicino. Benché avesse cinquantasei anni, l'udito e la vista del Buddha erano acuti come sempre. Null'altro aveva con sé che la ciotola delle elemosine. Sorrise, al ricordo della rapidità e dell'agilità di cui aveva dato prova nelle arti marziali in gioventù. Nessuno riusciva a colpirlo. Sentì Angulimala farsi sempre più vicino, ed era sicuro che fosse armato. Ma continuò a camminare in perfetta pace.

Angulimala l'aveva raggiunto. Gli si affiancò e sbraitò: "Monaco, ti ho detto di fermarti. Perché non l'hai fatto?".

Il Buddha mantenne il suo passo tranquillo mentre ribatteva: "Angulimala, io mi sono fermato tanto tempo fa. Sei tu che non ti sei ancora fermato".

Angulimala rimase perplesso alla strana risposta del monaco. Gli si parò davanti sbarrandogli la strada. Il Buddha lo guardò negli occhi, e Angulimala si sentì di nuovo confondere. Gli occhi del monaco splendevano come due stelle. Mai Angulimala aveva incontrato qualcuno che irradiasse tanta serenità e tanta pace. Tutti fuggivano terrorizzati davanti a lui, perché mai quel monaco non dimostrava nessuna paura? Anzi, lo guardava come fosse un amico o un fratello. L'aveva chiamato per nome, quindi sapeva chi era e conosceva certamente i suoi delitti. Come riusciva a mantenersi tanto calmo e rilassato di fronte a un assassino? Angulimala non poté sopportare oltre lo sguardo amichevole del Buddha. "Monaco" disse, "dici di esserti fermato molto tempo fa, eppure stavi camminando. Dici che sono io a non essermi ancora fermato. Spiegami le tue parole".

"Angulimala" rispose il Buddha, "io mi sono fermato dal commettere azioni che causano sofferenza agli altri esseri già da molto tempo. Ho imparato a proteggere la vita, non solo degli uomini ma di tutti gli esseri viventi. Angulimala, tutto ciò che vive vuole vivere. Tutti temono la morte. Per questo dobbiamo nutrire un cuore compassionevole e proteggere le vite altrui".

"Gli esseri umani non si amano. Perché dovrei amarli io? Gli uomini sono crudeli e falsi. Non mi fermerò prima di averli uccisi tutti".

"Angulimala" continuò dolcemente il Buddha, "vedo che hai molto sofferto a causa degli uomini. È vero, gli esseri umani sanno essere crudeli, e tale crudeltà è il prodotto dell'ignoranza, dell'odio, del desiderio e dell'invidia. Ma sanno essere anche comprensivi e compassionevoli. Hai mai incontrato un bhikkhu prima d'ora? I bhikkhu fanno voto di proteggere la vita degli altri esseri e di vincere il desiderio, l'odio e l'ignoranza. Molte persone, non solo bhikkhu, basano la propria vita sulla comprensione e l'amore. Angulimala, se a questo mondo vi sono molti individui malvagi, ce ne sono molti amorevoli. Non essere cieco. La mia via trasforma la crudeltà in gentilezza. La via che tu segui è quella dell'odio. Fermati. Scegli il sentiero del perdono, della comprensione e dell'amore".

Angulimala si sentì toccare da queste parole. Anche se la sua mente era in preda alla confusione, sentiva come se lo avessero aperto e avessero sparso sale sulla ferita. Avvertiva che le parole del Buddha nascevano dall'amore e che in lui non c'era odio, non c'era avversione. Quel monaco lo guardava con il rispetto dovuto a un essere umano. Era forse il monaco Gautama di cui aveva udito tanto parlare e che chiamavano il "Buddha"? Così, domandò: "Sei forse il monaco Gautama?".

Il Buddha annuì.

“È un peccato non averti incontrato prima. Ormai mi sono spinto troppo in là nel mio cammino di distruzione. Tornare indietro è impossibile”.

“No, Angulimala”, lo corresse il Buddha. “Non è mai troppo tardi per fare del bene”.

“Quale bene potrebbe mai fare uno come me?”.

“Smetti di camminare sulla via dell’odio e della violenza. Ecco il bene maggiore che puoi fare. Anche se ti sei molto addentrato nel mare della sofferenza, voltati indietro, Angulimala, e vedrai la riva”.

“Gautama, anche se lo volessi non potrei tornare indietro. Nessuno mi lascerà vivere in pace dopo ciò che ho fatto”.

Il Buddha prese la mano di Angulimala tra le sue e disse: “Se fai voto di abbandonare la mente dell’odio e di impegnarti a camminare lungo la Via, io ti proteggerò. Fai voto di diventare un uomo nuovo e di servire gli altri. Sei una persona intelligente, senza dubbio riuscirai nel sentiero della realizzazione”.

Angulimala cadde in ginocchio. Slegò la spada che portava sulla schiena, la depose al suolo e si prostrò ai piedi del Buddha. Scoppiò in singhiozzi, il volto nascosto nelle mani. Dopo molto tempo sollevò lo sguardo e disse: “Faccio voto di abbandonare le mie azioni malvagie. Ti seguirò e imparerò da te la compassione. Ti supplico di accettarmi come discepolo”.

Proprio allora sopraggiunsero Sariputta, Ananda, Upali, Kimbila e numerosi bhikkhu. Subito circondarono il Buddha e Angulimala ma, vedendo il primo sano e salvo e il secondo nell’atto di prendere i rifugi, il loro cuore si allietò. Il Buddha disse ad Ananda di dare ad Angulimala gli abiti necessari, mandò Sariputta a prendere in prestito all’abitazione più vicina un rasoio con cui radergli il capo, e Angulimala ricevette lì l’ordinazione. Si inginocchiò, recitò i tre rifugi e ascoltò i precetti da Upali. Poi s’incamminò tra i bhikkhu verso Jetavana.

Nei dieci giorni successivi, Upali e Sariputta insegnarono ad Angulimala come osservare i precetti, come praticare la meditazione e mendicare il cibo. Angulimala dimostrò un’energia superiore a quella di ogni altro monaco. Anche il Buddha, venendolo a trovare due settimane dopo l’ordinazione, fu stupefatto dalla trasformazione avvenuta. Angulimala irradiava pace e serenità, e una gentilezza tale da procurargli il soprannome di ‘Ahimsaka’, che significa ‘il non violento’. Curiosamente, era proprio questo il nome ricevuto alla nascita. Per Svasti non poteva ricevere un nome migliore perché, con l’unica eccezione del Buddha, nessun altro monaco aveva occhi più benevoli.

Un mattino il Buddha si avviò per la questua a Savatthi, accompagnato da cinquanta monaci tra cui il bhikkhu Ahimsaka. Alle porte della città incontrarono il re Pasenadi che guidava a cavallo un battaglione di soldati. Il

re e i generali indossavano l'armatura da battaglia. Vedendo il Buddha, il re smontò e si inchinò.

"È accaduto qualcosa, maestà?", si informò il Buddha. "Un regno confinante ha invaso il tuo territorio?"

"Signore" rispose il re, "nessuno ha invaso il Kosala. Conduco questi armati contro Angulimala l'assassino. Egli è terribilmente pericoloso, e nessuno è riuscito a consegnarlo alla giustizia. È stato visto in città or sono due settimane, e da allora la popolazione vive nel terrore".

"Sei certo che Angulimala sia tanto pericoloso?", chiese il Buddha.

"Signore, Angulimala è una minaccia per gli uomini, le donne e i bambini. Non avrò pace finché non sarà catturato e giustiziato".

"Se Angulimala si pentisse del male fatto e facesse voto di non uccidere più, se prendesse l'ordinazione a bhikkhu e portasse rispetto a tutti gli esseri viventi, avresti ancora necessità di catturarlo e giustiziarlo?"

"Signore, se Angulimala divenisse tuo discepolo, rispettasse il precetto di non togliere la vita, se vivesse la pura e innocente esistenza del bhikkhu, la mia gioia non conoscerebbe confini! Non soltanto gli farei salva la vita e gli garantirei la libertà, ma gli donerei abiti, cibo e medicinali. Dubito però che un tal fatto possa accadere".

Il Buddha indicò Ahimsaka dietro di sé e disse: "Maestà, questo monaco non è altri che Angulimala. Ha preso i precetti e in queste due settimane è divenuto un uomo nuovo".

Quando si rese conto di essere alla portata del famigerato assassino, il re tremò.

"Maestà, non temere", lo rassicurò il Buddha. "Il bhikkhu Angulimala non è più pericoloso di una manciata di terra. Tanto che lo chiamiamo Ahimsaka".

Il re fissò a lungo e intensamente il nuovo monaco, poi gli si inchinò. "Venerabile monaco" chiese, "qual è la tua famiglia? Chi è tuo padre?"

"Maestà, mio padre si chiamava Gagga, e Mantani mia madre".

"Bhikkhu Gagga Mantaniputta, consentimi di offrirti abiti, cibi e medicine".

"Grazie, maestà" rispose Ahimsaka, "ma ho già tre abiti. Mendico il cibo quotidiano e, al momento, non mi occorrono medicine. Ti prego di accettare la mia più sincera gratitudine per la tua offerta".

Il re, inchinatosi una seconda volta al nuovo bhikkhu, disse al Buddha: "Maestro illuminato, la tua virtù è in verità meravigliosa! Riporti pace e armonia dove nessun altro è capace. Ciò in cui altri falliscono usando la forza e la violenza, tu ricomponi con la tua grande virtù. Consentimi di esprimerti la mia più profonda gratitudine".

Il re comunicò ai generali di sciogliere le truppe così che ciascuno potesse ritornare ai propri doveri. Quindi se ne andò.