

Larry Rosenberg  
*con*  
Madeline Drexler

*IL*  
**MONDO**  
*ESISTE*  
PER RENDERCI  
**LIBERI**

*Dharma quotidiano  
per una vita consapevole*

Non usiamo neppure la parola 'meditazione'. Ogni giorno mettiamoci semplicemente seduti per un po', con l'unico compito di restare in contatto con noi stessi. Osservare che non stiamo osservando è la vera osservazione.

Ubalдини Editore - Roma

Come stanno davvero le cose  
*Ritratto di Larry Rosenberg*

Larry Rosenberg discende da quattordici generazioni di rabbini, il quattordicesimo dei quali era il nonno paterno, un esule russo arrivato a New York all'inizio del secolo scorso. Il figlio del rabbino (il padre di Rosenberg, di nome Nathan) era un comunista deluso che disprezzava la religione nel suo complesso. Larry, nato nel 1932, trovò un compromesso tra devozione e scetticismo, sacro e profano, fede e dubbio, diventando un insegnante rinomato di quella forma di meditazione buddhista nota come *vipassanā*, il cui significato è "vedere le cose così come sono".

Ebbene, questo non è che un racconto. È vero, nel senso che si basa sui fatti, ma è comunque un racconto. Rosenberg ha dedicato la vita e l'insegnamento a demolire la comodità e la consolazione della narrazione di sé, le storie da cui facciamo dipendere la nostra identità. In questo senso, è in controtendenza rispetto alla nostra epoca, che tiene in grande considerazione il racconto personale e la capacità di abbattere le barriere tra sconosciuti, di fare luce sulle vite nascoste passate e presenti e di renderci comprensibile la nostra stessa esistenza. È in controtendenza anche con il contesto contemporaneo della meditazione, con la sua amabilità artificiosa. Larry non insegna alle persone a diventare buone o a trovare la calma o ad abbassare la pressione sanguigna. Insegna una cosa sola, l'ossessione di tutta una vita: come liberarsi. Il suo percorso è stato costante e al tempo stesso sorprendente. Ha rinunciato a un incarico universitario prestigioso e sicuro per diventare un mendicante girovago. Ha studiato con le personalità fondamentali del buddhismo del XX secolo e ha tradotto la loro saggezza nel linguaggio schietto di un abitante di Brooklyn. Ha scritto tre pic-

coli classici (sulla consapevolezza del respiro, sulla consapevolezza della morte e sul metodo di attenzione totale noto come 'consapevolezza priva di scelta'). Ha fondato il primo centro non residenziale di meditazione vipassanā per laici degli Stati Uniti in un affollato ambiente urbano. Oggi, a novantuno anni, Rosenberg ha un fisico fragile, ma una mente lucida. Mentre il buddhismo si diffondeva, si laicizzava e si americanizzava, Larry continuava a ribadire i principi fondamentali.

Rosenberg non sarà un nome famoso, ma tra i maestri del dharma più attivi e tra coloro che studiano seriamente la meditazione è amatissimo e gode di considerevole ammirazione per lo stile peculiare del suo insegnamento, arguto, spontaneo e senza fronzoli. Nella schiera dei luminari occidentali del dharma ha mantenuto un basso profilo ed è arrivato al punto di rifiutarsi di comparire nell'*Oprah Winfrey Show* all'epoca in cui il suo primo libro era un bestseller. "Ogni insegnante di dharma è unico. Ma Larry lo è in modo veramente meraviglioso. E per tutta la vita è rimasto lo stesso Larry", ha detto il suo migliore amico, Jon Kabat-Zinn, uno dei principali protagonisti della diffusione della mindfulness in ambito occidentale.

Nella primavera del 2023, dopo mezzo secolo di insegnamento, Rosenberg ha tenuto la sua ultima lezione. Giustamente l'ha intitolata: "Imparare a vivere: le Quattro nobili verità in azione" e ha toccato in modo efficace gli aspetti principali della saggezza da lui conquistata con fatica. Per lo più immobile, Rosenberg ha riunito su Zoom un gruppo di persone che comprendeva sia devoti di lunga data sia nuovi venuti. Il suo corpo seminfermo appariva disancorato, quasi galleggiasse incorporeo sullo schermo, ma il suo volto aveva un aspetto intenso, monacale. Rispetto alle sue lezioni di un tempo, in queste c'erano meno battute, meno digressioni, ma più urgenza, più pazienza e più gentilezza, senza sprecare una sola parola. Quelle sessioni cristallizzavano tutto ciò che aveva imparato nell'arco di un percorso ricco e personale; stava trasmettendo, e incarnando, un dharma allo stato puro. Allievi di lunga data, alcuni dei quali lo seguivano da più di quarant'anni, hanno dichiarato che il suo insegnamento non era mai stato più penetrante. D'altronde, Rosenberg ha sempre detto che vivere e morire sono la stessa cosa.

In origine il buddhismo era una tradizione orale, che veniva trasmessa di bocca in bocca. Lo stile di insegnamento di Rosenberg si adatta bene a questo modello perché, pur essendo scettico sulla forma narrativa, Larry è un narratore nato, artigiano incisivo nell'uso delle parole. I suoi discorsi sono intessuti di massime indelebili, molte delle quali provengono dai suoi maestri, stelle che brillano nel firmamento del buddhismo contemporaneo. "Più è chiara la mente, minori sono le scelte". "Una brutta situazione è una buona situazione". "Comincia da ciò che è, non da ciò che dovrebbe essere". "Il mondo esiste per renderci liberi", quest'ultima presa a prestito dal libro *Il cuore dello yoga*,<sup>1</sup> il classico del maestro yoga T. K. V. Desikachar.

Queste massime avranno ormai evocato in molti lettori alcuni concetti del buddhismo ben noti. Ogni 'ismo', tuttavia, compreso il buddhismo, è un'invenzione. All'epoca del Buddha, il buddhismo non era definito così; era soltanto un dharma specifico, un insieme di insegnamenti e di pratiche sulla verità, sulle cose così come sono, inclusa la natura della mente. Nell'India antica, ciascun maestro spirituale insegnava il proprio dharma. Pertanto, benché il Buddha non fosse un buddhista, predicava ciò che oggi denominiamo *Buddhadharma*.

Si potrebbe dire che Rosenberg insegni un 'Larrydharma'. Il suo insegnamento proviene dallo stesso ceppo del Buddhadharma, ma vi innesta altre influenze, in particolare le idee stimolanti di Jiddu Krishnamurti, il filosofo indiano e maestro spirituale del xx secolo che ha spinto i principi del buddhismo fino alle loro conseguenze più radicali. Rosenberg vi ha anche mescolato dialoghi tratti dai film western, un genere che adora. Quando voleva trasmettere l'esperienza di una comprensione profonda tramite la percezione diretta, diceva: "Lo so fin nel midollo", un'espressione che affermava di aver rubato a un western con Robert Duvall. Quando rifletteva sulla propria morte e sul desiderio di rimanere consapevole fino all'ultimo respiro, diceva: "Voglio restare in sella fino alla fine". Larry è schietto, poco sentimentale in un'epoca di atteggiamenti stucchevoli, irriverente in un'epoca di autocompiacimento. La sua gestione emotiva, come in-

<sup>1</sup> Desikachar, T. K. V., *Il cuore dello yoga*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1997.

segnante, non è sempre stata ineccepibile: sapeva essere mordace. Per migliaia di persone nel corso degli anni, tuttavia, le sue parole sono state illuminanti e spesso hanno cambiato la loro vita.

Rosenberg disdegna la parola 'illuminazione', preferendole i termini 'consapevolezza' o 'risveglio'. Per lui la meditazione non è né una tecnica, né un metodo; è un modo di vivere.

I suoi insegnamenti hanno il sapore della tradizione classica dell'India meridionale nota come *neti neti*, ovverosia 'non questo, non quello', una scorciatoia sottrattiva che porta al momento presente. In parole povere, conosciamo cosa è vero vedendo cosa non lo è: conosciamo la pazienza vedendo l'impazienza, la compassione vedendo la crudeltà, il sacro vedendo la dissacrazione. In questo modo si arriva al cuore dell'esperienza o, per usare termini buddhisti, alla sua 'talità' o 'cosità'. Quando si è giunti alla fine del 'non questo, non questo, non questo', quando ci si è spogliati dell'inautentico, ciò che resta è 'questo', e 'questo' è sempre ora.

Tale approccio per *via negativa*, che illumina cosa è reale mostrando cosa non lo è, è l'essenza del metodo di Rosenberg. Non si acquisisce una qualità sforzandosi di ottenerla (quello è soltanto l'io) ma vedendone l'assenza. Se, per fare un esempio, siete avari o arrabbiati, la via d'uscita dalla sofferenza non consiste nell'imitare la generosità o la tranquillità, ma nel vedere realmente l'avarizia e la rabbia in voi stessi. Se volete diventare umili, prendete atto della vostra arroganza. Se aspirate a portare la pace nel mondo, siate consapevoli dell'agitazione e dei conflitti interiori. Se fondate la vostra identità sull'essere colti, ricchi o belli, provate a essere un 'nessuno': è quello che siete comunque. Rosenberg evita il metodo con cui si coltivano gli stati mentali salutari, che definisce "fare la caricatura di una brava persona". Liquidata anche la nobile motivazione al miglioramento di sé, perché è l'io l'origine di gran parte della nostra sofferenza, o, per dirla con le sue parole: "La storia che parla di me, di cui io sono protagonista, produttore, regista e sceneggiatore".

Benché Rosenberg appoggi qualsiasi metodo che migliori la qualità della vita e porti alla libertà interiore, tende a preferire l'osservazione di prima mano alle tecniche di addestramento mentale. Oggi

nei gruppi di pratica del dharma, per esempio, molti si dedicano alla meditazione *mettā*, in cui si recitano espressioni formali di gentilezza amorevole inviando compassione a se stessi, a un benefattore, a un amico, a una persona neutra e, cosa più ardua, a un individuo che crea difficoltà nella nostra vita: "Che tu sia felice. Che tu sia sano. Che tu sia libero dalla sofferenza". Anche se questo semplice frasario dà ad alcuni l'impressione di essere sgradevolmente sdolcinato, il suo obiettivo è promuovere un sentimento di benevolenza nei confronti delle persone e del mondo, che può condurre a un senso di agio e connessione profondamente trasformativo. Nel buddhismo, *mettā* è uno dei quattro stati divini, o 'incommensurabili' e, in effetti, gran parte dell'insegnamento del Buddha concerne qualità come la benevolenza, la generosità e la non violenza.

Rosenberg ha scoperto che la pratica di *mettā* è facile da apprendere per chi si avvia sul sentiero e può rivelarsi efficace nel lasciar andare presunzione e arroganza. Ma, ci mette in guardia, non va scambiata per saggezza. La saggezza può derivare soltanto da un'osservazione diretta dei nostri comportamenti scortesi, risentiti, vendicativi. Registrare e comprendere all'istante gli stati emotivi che innescano la sofferenza, sostiene, è guarigione, azione, cambiamento. Quando ha luogo quel cambiamento fondamentale, *mettā* emerge spontaneamente dal cuore, non deve essere salmodiata in modo meccanico. Eppure, come rammenta anche ai suoi allievi, la saggezza senza compassione non è saggezza e la compassione senza saggezza non è compassione.

C'è un riflesso umano che ci fa evitare di affrontare direttamente i nostri difetti più profondi. Rosenberg cita un'indagine sui film hollywoodiani, secondo cui l'espressione più comune nel cinema contemporaneo è: "Andiamocene da qui". Larry osserva in proposito: "Ci teniamo occupati per non dover affrontare il dolore che teniamo a bada. Lo soffochiamo. Lo sommergiamo. Se siete intellettuali e sensibili e leggete un mucchio di libri spirituali, troverete ottime spiegazioni. Ma ciò che state guardando non è importante quanto la qualità del vostro sguardo. È questo che vi aiuterà a liberarvi".

La posta in gioco non è mai stata più alta, secondo Rosenberg. "Sono un catastrofista... sinceramente penso che la razza umana sia

troppo ignorante per salvarsi. Al momento attuale il pianeta si sta dirigendo verso la completa distruzione. Dal punto di vista del dharma, la razza umana è addormentata. Dal punto di vista del dharma, la sfida è svegliarsi”.

\*

Al principio del 2023, Nitin Patel, un dirigente del settore biotecnologico e allievo di lunga data di Rosenberg, avviò un progetto di trascrizione, tramite l'intelligenza artificiale, di tutti i discorsi di Rosenberg registrati tra il 1983 e il 2023. Ne derivarono 473 documenti distinti, per un totale di circa 2.700.000 parole, un archivio mozzafiato. L'impresa non fu che un esempio di come la mobilitazione di tecnologie all'avanguardia possa rendere accessibili le classiche idee buddhiste. Nel 2023 e nel 2024 feci una piccola aggiunta all'archivio, registrando tredici nuove conversazioni con Rosenberg oltre ad alcuni colloqui con colleghi e amici di Larry. L'obiettivo era realizzare un libro che condensasse la vita e la saggezza di Rosenberg.

Sulle prime Rosenberg si mostrò riluttante a prenderne parte. Commentò: “Oh, ne ho bisogno proprio come di un *lokh in kop*”, un'espressione yiddish che significa ‘un buco in testa’. A quel punto della sua vita, mi disse, voleva soltanto stare nel momento presente, non rievocare il passato. In quel momento pensai che fosse una scusa pretestuosa; in seguito scoprii che parlava sul serio. Per fortuna, dopo qualche settimana, si rese conto che le conversazioni erano un altro mezzo per condividere la tradizione che l'aveva tanto ispirato. Durante le nostre chiacchierate non ebbi mai l'impressione che si stesse compiacendo del proprio io o che si stesse godendo una sorta di giro d'onore dopo decenni di insegnamento. Restava concentrato sul proprio obiettivo persino mentre il suo corpo si andava disintegrando.

I miei colloqui con lui seguivano una routine consolidata. Nel primo pomeriggio arrivavo al suo appartamento di Cambridge, nel Massachusetts, portando sempre con me *scones* o pane fatti in casa. Rosenberg aveva acconsentito a farsi intervistare solo fintanto che avessi portato qualcosa che era stato cotto nel forno nella mia cucina. Non era esattamente una transazione nello spirito del Buddhadharma, ma

1

## L'arte della meditazione

La meditazione è una pietra preziosa per l'umanità. Non è un articolo di lusso. Non parlo in modo specifico della *vipassanā*, la meditazione di visione profonda, o di una qualsiasi delle altre forme straordinarie che esistono. Parlo semplicemente del riservare un certo tempo al silenzio, per stare esclusivamente con se stessi. Non è compiacimento narcisistico né autoindulgenza, a meno che non la intendiate così. Non usate neppure la parola ‘meditazione’. Mettetevi semplicemente seduti ogni giorno per un certo lasso di tempo, al cui interno l'unico compito è stare con voi stessi e restare in contatto.

Essere costanti è più importante che stare seduti a lungo un giorno solo e poi farne passare quattro dimenticandovene. Tenete viva quella fiamma ogni giorno. È un promemoria che vi ricorda quanto è importante la consapevolezza. Cominciate la giornata sedendovi. Anche nei giorni in cui non avete letteralmente tempo, cinque minuti si trovano quasi sempre. Se sapete che la meditazione è preziosa e intuitive qual è il suo valore, guarderete la vostra vita e troverete il modo per riorganizzarla, così che il tempo dedicato alla contemplazione sia preservato. È necessaria una vera intenzione.

Ci saranno giorni in cui non avrete voglia di sedervi. Giorni in cui avvertirete una resistenza. Potreste domandarvi: perché meditare? Perché darsi tutta questa pena? Che senso ha? Non costringetevi a farlo con la pistola puntata. Non è come bere l'olio di fegato di merluzzo. È prendersi cura di se stessi, riservare un po' di tempo in cui l'unica cosa da fare è prestare attenzione a cosa significa per voi essere vivi in quel momento. Non credo che su questo sentiero si possa simulare l'urgenza. È come innamorarsi o capire una barzelletta; a volte, semplicemente, non succede.

D'altra parte, abbiamo molte, molte menti. Se vi sedete solo quando ne avete voglia, finirete per conoscere solo la mente a cui piace sedersi. Un consiglio che mi fu dato nei primissimi tempi da un maestro zen coreano (Seung Sahn Sunim, che riposi in pace) fu: "Conserva la mente che ha deciso di praticare". Tra tutte le diverse menti, restate con quella. Nella tradizione tibetana ci sono diversi metodi per spronare se stessi. Riflettere sulla brevità della vita, su quanto sia preziosa la nascita umana e su come la vita ci stia scivolando tra le dita. Ne può nascere un'ondata di energia: non posso permettermi di perdere tempo. Negli insegnamenti del Buddha non c'è ambiguità sullo scopo della meditazione. Il Buddha disse che riguarda una cosa e una soltanto: l'eliminazione della sofferenza e del dolore dalla condizione umana.

La base del buddhismo è l'indagine. Il Buddha amava le domande che nascevano dalla sofferenza e dal dolore. Ma c'erano molte domande a cui non rispondeva; riteneva che non conducevano alla cessazione della sofferenza. La penso allo stesso modo e farei torto a qualcuno se entrassi in discussioni oziose, filosofiche, ontologiche che non portano da nessuna parte. Vanno bene come chiacchiere da bar o quando fai la corte a qualcuno, ma non ti fanno uscire dalla sofferenza. Perciò il Buddha era estremamente pratico quando diceva di non voltare le spalle a ciò che è, alla realtà del momento presente.

I fatti del momento presente portano forse all'istruzione più importante: comincia da dove ti trovi. Anni fa, ero in Corea con due monaci occidentali. Appena arrivati, ci ammalammo. Per settimane non riuscimmo a trattenere nulla di quello che mangiavamo. All'inizio del ritiro, c'era un *kōan*, una frase che aiuta a suscitare un forte dubbio e una grande energia. Prendi la domanda e la rivolgi a te stesso, non con le parole, ma come un interrogarsi profondo. Il *kōan* su cui stavamo lavorando era: "Chi sono io?". Riuscivamo a malapena a trascinarci nella sala di meditazione, figuriamoci a porci la domanda: "Chi sono io?". La nostra domanda era: "Che ci faccio qui e come faccio a tornare nei vecchi, cari Stati Uniti d'America?".

Andammo da uno degli insegnanti, che disse: "È vero che l'ideale è uno yogi ardente che si pone la domanda. È fantastico infiammarsi per la domanda: 'Chi sono io?' Ma quando siete malati, 'Chi sono

io?' può essere solo sussurrato, non può essere un roboante 'CHI SONO IO?'. Usate l'energia di una persona malata. Ci siete dentro, procedete con quella, galleggiate con quella. Non avete rinunciato, non vi siete persi. Al tempo stesso, non vi state sforzando in modo irrealistico, perché finireste per esaurirvi ancora di più. Lavorate con l'energia che avete, perché quella è la vostra vita in quel momento.

Introdurrò un altro termine, i *kilesa*, che spesso vengono tradotti come 'affezioni mentali'. Si tratta dell'avidità, cioè di quella parte di noi che vuole sempre qualcosa, che avverte una mancanza e vuole colmarla; dell'odio, o aggressività, o avversione; e dell'illusione, o confusione, o inconsapevolezza. Secondo l'insegnamento, quelle tre energie sono insite nel cuore umano. Con questo non voglio dire che siamo delle brutte persone, ma soltanto che siamo persone sofferenti.

Probabilmente, fino a oggi non sapevate neppure di avere i *kilesa*. Adesso avete una nuova affezione. Andrete a casa dicendovi: "Ho tre *kilesa*. Pensavo di avere soltanto un problema alimentare o un problema con l'alcol, invece sono i *kilesa*!". Se ve ne rendete conto, non è necessario che rincorriate tutto ciò che affiora alla mente, che vi aggrappiate a esso e vi lasciate trascinare. Perché continuare a fare qualcosa che non funziona?

A questo punto vorrei disinfettare una certa parola che ritengo bellissima, ma che viene usata in modo distorto dai tempi della guerra di Corea: *brainwashing*. Sappiamo che alcuni soldati furono catturati dai comunisti cinesi e coreani. Fecero il lavaggio del cervello ai soldati americani inducendoli ad avere opinioni che non erano le loro. Se per un momento riuscite a disinfettare la vostra mente, ascoltate semplicemente la parola; è bellissima, è straordinaria: *brainwashing*. È davvero possibile lavare il cervello e ripulirlo di tutto quello che c'è dentro? È una descrizione di ciò che stiamo facendo. Negli insegnamenti tibetani, i *kilesa* (avidità, odio e illusione) sono chiamati i tre veleni o tossine. Questo è un metodo per purificare la mente da quelle tossine, da quei modi di vedere la vita, dall'abitare il momento presente seguendo sistemi che finiscono per essere distruttivi.

Dobbiamo essere guerrieri con noi stessi. Ora, la metafora del

guerriero può essere ambigua: ad alcuni piace, altri la detestano. Per me non ha niente a che fare con l'io o con il mostrarsi forti; di fatto, può essere un'immagine tranquilla, modesta. Ha a che fare con la forza interiore. Ha a che fare con la sensibilità, la tenerezza, la compassione, l'amore, ma anche con l'onestà e la chiarezza, che le danno l'aspetto combattivo. Forse, in questa tradizione, avete visto statue in cui uno yogi in meditazione brandisce una spada che recide l'ignoranza; a volte c'è una fiamma sulla punta della spada.

La nostra pratica ha al centro la perfetta visione e quella visione è la nostra arma, perché i kilesa odiano più di ogni altra cosa la luce. Odiano essere guardati con interesse, con uno sguardo perspicace. Odiano l'attenzione equilibrata e aperta. Odiano essere compresi. Una delle ragioni è che, quando li esaminate, perdono la loro energia.

#### SIAMO IL SOGGETTO E CHI LO STUDIA

Quando guardate la vostra mente, mettete in atto l'essenza di questa pratica, che consiste nell'imparare a vivere. A questo punto vorrei spiegare brevemente la definizione buddhista di 'mente'. Il termine *citta*, in sanscrito e pāli, viene spesso tradotto in inglese come *mind*, ma non ne rende pienamente il senso, perché in inglese la parola *mind* ha una connotazione cerebrale. Una traduzione più accurata di *citta* è 'mente-cuore', perché comprende le emozioni oltre ai pensieri. Nella tradizione theravāda, *citta* è la mente soggettiva, la mente dell'esperienza interiore. Perciò, quando nell'ambito di questo insegnamento incontrate la parola 'mente', non siete in errore se la sostituite con la parola 'cuore', che restituisce il senso buddhista più ricco del termine.

Detto questo, serve un'umiltà smisurata per guardare la mente, o la mente-cuore, perché bisogna ammettere che, sotto aspetti molto importanti, non sapete vivere. Riuscirci è molto difficile per i cosiddetti adulti, forse più per gli uomini che per le donne. Se, come me, venite dalla cultura ebraica russa, avete sempre ragione. Personalmente, non ho mai avuto torto in vita mia. Mio padre non ha mai commesso un errore. Provengo da una stirpe incredibile!

Pensiamo di essere indipendenti, ma in realtà siamo schiavi della mente. È una battaglia epica, come tutte le grandi battaglie classiche. Qui lo scontro è tra i kilesa, che in un essere umano hanno il sopravvento, soprattutto se non segue alcun sentiero spirituale, e la saggezza.

Nel dharma, 'saggezza' ha un significato diverso da quello convenzionale. Di solito in inglese la parola *wisdom* allude alla saggezza mondana: avere il buon senso di mettersi l'impermeabile quando piove, avere il buon senso di mettere da parte i soldi per la pensione. In altre parole, ci sono modi di organizzare la vita e di agire che sono benefici e non dannosi per voi e per gli altri. Ma la saggezza più profonda, il tipo di saggezza di cui stiamo parlando (il termine *paññā* in pāli o *prajñā* in sanscrito) è una forma di intelligenza.

Anche qui usiamo la parola 'intelligenza' in modo diverso dal suo significato abituale. Il termine evoca spesso brutti ricordi della scuola superiore, dove per intelligenza si intendeva il voto o il punteggio nel test del quoziente intellettivo; un indicatore numerico. Ciò che intendo per intelligenza non è l'intelletto né la mente razionale, anche se l'intelligenza può servirsi di quelle facoltà. E non è nemmeno l'uso del pensiero o della logica, per quanto siano qualità splendide; è un bene avere una mente che funziona, che sa sommare e sottrarre e capire come stanno le cose: è una risorsa. L'intelligenza, nel senso in cui la uso qui, va ben al di là: è consapevolezza e discernimento nel vivo dell'esperienza.

La nostra pratica è una specie di scuola. Le nostre materie non sono la matematica, la fisica o la letteratura, ma la solitudine, l'inquietudine, il silenzio, la fame, qualunque cosa. Non studiamo queste materie come argomenti accademici esterni. Al contrario, noi siamo insieme la materia e chi la studia e ci troviamo nel processo di risveglio dell'intelligenza, di ciò che sa. Sa come vivere, sa cosa fare, sa ciò che è giusto. La saggezza consegna la propria verità al cuore così che il cuore non possa far altro che lasciar andare gli schermi distruttivi che possono solo danneggiarlo, inaridirlo.

In un famoso sermone intitolato "Il discorso del fuoco", il Buddha disse che il mondo intero è in fiamme per l'avidità, l'odio e l'illusione. Lo pronunciò tanto tempo prima dell'era nucleare. Ma persino nel-

l'era nucleare il vero problema non sono le armi, sono le menti che creano e azionano quelle armi. Alcuni ritengono che nel mondo contemporaneo i kilesa siano diventati incredibilmente potenti a causa del crollo della famiglia e della religione; i kilesa ci vanno a nozze. Non mi interessa fare congetture, perché la cosa più importante per ciascuno di noi è prendere a cuore la propria condizione, esaminarsi e vedere, nella propria vita, istante per istante, in che modo il cuore emette direttive e sentimenti che seguiamo e che ci arrecano sofferenza.

#### L'INVENTARIO DELLA MENTE

A mano a mano che la mente diventa più forte, più chiara, più stabile, accede a livelli di saggezza più profondi. Può essere un discernimento completo. A un certo punto al Buddha fu chiesto: "In che modo questi *arahant*", le persone che hanno portato a compimento il cammino, "sono diversi da noi?". "Sanno, per esempio, che tutto ciò che sorge svanisce", rispose. Forse tutti noi diremmo all'unisono: "Be', quello lo sappiamo". Ma è proprio così?

Come possiamo rafforzare il fattore saggezza? Come possiamo renderlo così forte che il cuore non possa sbagliare a capire il messaggio? Serve il *samādhi*, la pratica della concentrazione. Se ascoltate attentamente, sentirete in che cosa è assorta la mente, come passa il tempo. Ho chiesto spesso alla mia mente: "Come trascorri la giornata? Cosa fai?". A volte faccio l'inventario. È assurdo il modo in cui la mia mente passa il tempo.

A volte siamo arrabbiati, o depressi, o in uno stato di privazione. Ci sentiamo confusi o in conflitto perché è successo qualcosa a cui ci aggrappiamo e che rendiamo reale. È come soffiare aria in un palloncino e poi prendere per vero quello che c'è scritto sopra. Oppure è come dipingere draghi. Un giorno, un antico artista cinese, che era un esperto pittore di draghi, ne dipinse uno così bene che, entrando nello studio, uscì di corsa terrorizzato; era spaventato da uno dei draghi che lui stesso aveva dipinto. È proprio quello che facciamo. Crediamo alle nostre stesse costruzioni. È uno spettacolo con un solo at-

to. Recitiamo tutti un monologo creando cose da cui poi scappiamo. Dunque, abbiamo bisogno di tecniche per curare il problema che abbiamo creato.

A mano a mano che diventate più abili nel seguire le istruzioni, scoprite di avere una sorta di rifugio al vostro interno. Quando il *samādhi*, ovvero la concentrazione intensa, si approfondisce, diventa una casa. È un luogo di riposo, di cui abbiamo disperatamente bisogno. Abbiamo bisogno di riposarci da tutto il tumulto che la mente produce e continua a produrre da molti anni; alcuni direbbero da molte vite. A mano a mano che si sviluppa la capacità di restare con un unico oggetto, creiamo un luogo di stabilità a cui possiamo tornare, invece di farci trascinare in viaggio da queste tendenze distruttive. A quel punto, l'energia dei kilesa comincia a indebolirsi.

Il *samādhi* non ci offre soltanto stabilità, ma anche un luogo in cui guarire, perché nutre una certa felicità di cui gli esseri umani hanno bisogno. È una felicità che non dipende dalle condizioni esterne. In questa felicità, nessuno vi ha detto che siete avvenenti, belli o intelligenti. Nessuno vi ha regalato un bel po' di soldi. Non è detto che sia una giornata di sole. Vi guardate intorno e non sapete spiegarvelo. "Come mai sono così felice? Non dovrei esserlo. Non me lo merito nemmeno".

Quando cominciate a rendervi conto che dentro di voi c'è già una ricchezza, vi rilassate. Al mondo ci sono ancora molte cose meravigliose ed è giusto goderne, ma non vi avvicinate più ad esse come mendicanti che scrutano disperatamente negli occhi degli altri per capire se sono a posto, non siete più in cerca di qualche conferma. Lo facciamo tutti, fino a che non smettiamo di farlo. Scopriamo che esiste una pienezza intrinseca all'essere umani. È una felicità portatile, interiore, che aspetta solo di essere attinta.

Mettiamo che il cuore abbia assaggiato un po' di gioia, un po' di pace, entrando in questo luogo di stabilità. Vi trovate in una condizione molto migliore per indagare, per esplorarvi, per scoprire tutte le cose che dite di voler scoprire. È auto-indagine, autocomprensione, conoscenza di sé. Lavoriamo con le paure, la solitudine, la noia, le ansie e gli stati d'animo che non ci piacciono. Se il cuore riesce a trar-

re un certo grado di felicità dal lavoro del samādhi, allora ha una vera possibilità di affrontare questi stati difficili.

Diversi anni fa trovai piuttosto divertente che la pratica con cui stavo sviluppando il samādhi mi avrebbe reso abbastanza felice da guardare alla mia infelicità in modo da potervi porre rimedio. È strano ma, immagino, necessario. A meno che non vi sia un certo livello di appagamento o di stabilità, ogni volta che emergono la solitudine o la paura ci lasciamo trascinare, inghiottire e finiamo per annegarci dentro.

A quel punto comincia l'indagine ed è questo il lavoro della vipassanā, esplorare il corpo e la mente per vedere l'impermanenza, l'*anicca*, all'opera. Se c'è sofferenza, saperla vedere. Se c'è una resistenza emotiva alla sofferenza, saper vedere anche quella. Esaminare cosa intendiamo per 'io'. Che cosa cerca di soddisfare l'intero pianeta? L'io di qualcuno, milioni di io individuali. Che cos'è l'io? Che cos'è, davvero? Nel rispondere a queste domande, facciamo il lavoro della saggezza.

#### CANI O LEONI?

Quando osserviamo l'io, non possiamo fare a meno di notare che è ossessionato da se stesso. Siamo come cani che inseguono un osso. Mi ha sempre affascinato vedere qualcuno che lancia un osso o un pezzo di legno e il cane che lo rincorre per riportarlo. Lo lancia di nuovo e il cane lo rincorre. La cosa va avanti all'infinito. Sembra che i cani siano felici di rincorrere qualsiasi cosa gli si lanci; il lanciatore si stanca prima del cane.

Il leone, invece, non rincorre un oggetto. Il leone se ne sta lì, posente, stabile, pieno di dignità, e guarda da dove arriva l'oggetto. Capite la differenza? Il leone non rincorre senza pensarci un osso o qualsiasi oggetto incroci il suo campo visivo. Osserva: da dove viene? Guarda la persona che l'ha lanciato. È un'immagine magnifica per spiegare quello che stiamo facendo. Abbiamo tutti la mente del cane. "Il cane rincorre l'osso" significa che la mente continua a lanciare og-

getti e noi continuiamo a rincorrerli. Con la mente del leone, rimaniamo alla sorgente. Rimaniamo proprio lì, alla mente stessa, mentre pensieri allettanti d'ogni genere reclamano la nostra attenzione: un ricordo che ci fa star male, una preoccupazione, un'aspettativa e anche dolci fantasie. Rincorriamo spessissimo l'osso.

Come facciamo a diventare leoni invece che cani? Cominciamo col vedere quanto sia attiva la mente, quanto sia assorbita. Se siete solo agli inizi, può essere piuttosto scoraggiante, soprattutto se avete un lavoro ben pagato e molto stimato. Forse avete una laurea magistrale e siete eccellenti neurochirurghi o ragionieri. All'improvviso vi accorgete di avere la mente totalmente fuori controllo. Siete il presidente di una banca e non riuscite a seguire nemmeno un'ispirazione. Alla fin fine, il mondo è gestito da persone con una mente come questa.

Se avete il fegato di restare nella modalità del leone e cominciate a vedere come stanno le cose, potete ottenere un risultato. Si chiama 'realizzare la mente a cascata'. Una mente che precipita come una cascata è una mente selvaggia. Mi direte: "Be', che razza di risultato è mai questo?". È un risultato, perché vediamo la situazione difficile in cui ci troviamo. "Oh, è fatta così la mia mente", ci rendiamo conto, la mente che firma assegni, che decide di sposarsi, che cresce i figli, che è a capo dei governi.

A volte, la mente a cascata insiste, continua a rimuginare sugli stessi pensieri. Ho un rimedio casalingo che non troverete in nessun testo buddhista. Supponiamo che abbiate un pensiero compulsivo che si presenta di continuo. Cominciate a contare le volte in cui compare. "Lui mi ha detto, allora io gli ho detto": uno. "Lui mi ha detto, allora io gli ho detto": due. Quando arrivate a sette o otto, non potrete fare a meno di farvi una bella risata a vostre spese. È ridicolo perché non ne viene fuori niente di buono. È estenuante, è stancante. Una volta sono arrivato a nove e non riuscivo a smettere di ridere da quanto era sciocco. Rendersi conto della futilità di questo rimuginare aiuta a sottrarre energia ai pensieri che vi fanno male e che non portano alcun bene neppure alle altre persone che vi stanno intorno.

## Indice

Come stanno davvero le cose. <i>Ritratto di Larry Rosenberg</i> . . . pag.	7
1. L'arte della meditazione . . . . . »	59
2. Il dharma nella vita quotidiana . . . . . »	77
3. Gli usi del respiro . . . . . »	100
4. Qualche parola sul silenzio . . . . . »	116
5. Conoscersi . . . . . »	120
6. La relazione come specchio . . . . . »	140
7. Lavorare con la paura, la rabbia, la vergogna e le altre emozioni forti . . . . . »	157
8. Invecchiamento, malattia, morte e lutto . . . . . »	168
9. L'azione saggia in un mondo in fiamme . . . . . »	187
10. Storie e riflessioni di una vita sul sentiero . . . . . »	205
<i>Appendice A. Ritratti incorniciati nella stanza di meditazione di Larry Rosenberg</i> . . . . . »	233
<i>Appendice B. Insegnamenti prediletti</i> . . . . . »	234
<i>Appendice C. Brani tratti dai testi del Canone pāli preferiti da Rosenberg</i> . . . . . »	236
<i>Appendice D. Poesia e benedizione di Larry</i> . . . . . »	238
<i>Ringraziamenti</i> . . . . . »	239
<i>Glossario</i> . . . . . »	243

LARRY ROSENBERG con MADELINE DREXLER

IL MONDO ESISTE PER RENDERCI LIBERI

*Dharma quotidiano per una vita consapevole*

Essere vivi significa cambiare e trasformarsi continuamente. E se sedersi in meditazione può offrire uno strumento prezioso per imparare a osservare ciò che si muove al nostro interno, è il mondo esterno a offrire le reali occasioni di pratica. Rosenberg accompagna il lettore in un lungo viaggio nel senso profondo della pratica buddhista *vipassanā*. Una ricerca che ha guidato tutto il suo percorso, e che anche nella fase finale della sua esistenza non si accontenta di risposte definitive.

L'arco della sua vita ha attraversato tutti i punti fondamentali dello sviluppo del buddhismo in Occidente. Da vero pioniere, ha fatto parte della prima generazione di ricercatori (insieme, tra gli altri, a Jon Kabat-Zinn, Jack Kornfield, Joseph Goldstein e Sharon Salzberg) che negli anni settanta del secolo scorso ha viaggiato nei templi e nei monasteri asiatici per studiare e diffondere gli insegnamenti buddhisti e dare loro una forma accessibile al mondo occidentale.

Senza mai identificarsi con il ruolo di 'maestro' né mai rinunciare alla sua indole ironica, Rosenberg, che ha studiato con personalità come Thich Nhat Hanh, Ajahn Buddhadasa, Ajahn Chah, Ajahn Munindra e Jiddu Krishnamurti, è stato a sua volta punto di riferimento per molte generazioni di ricercatori.

Nel 1985 ha fondato il Cambridge Insight Meditation Center (CIMC), centro nevralgico dell'insegnamento buddhista, nell'intento di costruire una comunità di praticanti in cui fosse possibile trovare un equilibrio vitale tra preservare l'autenticità degli insegnamenti e renderli adattabili alla vita contemporanea.

In queste pagine vengono indagati i temi centrali della pratica: una pratica che non rimane sul cuscino di meditazione ma cammina tra le difficoltà e gli ostacoli del vivere quotidiano. L'arte della meditazione, l'osservazione del respiro, il ruolo dell'ascolto e del silenzio, il significato della conoscenza di sé, la natura della relazione, il lavoro con le emozioni difficili e l'incontro inevitabile con malattia, morte e lutto. Temi complessi trattati in modo semplice e concreto, con un'apparente leggerezza che riporta continuamente al significato essenziale della ricerca.

Aprire il libro è un lungo saggio della sua allieva Madeline Drexler, che ricostruisce il percorso di Rosenberg e illumina aspetti della sua vita privata che si fondono in maniera significativa con la pratica.

\*

LARRY ROSENBERG è fondatore e insegnante guida del Cambridge Insight Meditation Center (CIMC) di Cambridge, Massachusetts, ed è stato insegnante guida dell'Insight Meditation Society di Barre, Massachusetts. In questa stessa collana sono stati pubblicati *Respiro per respiro* e *Vivere alla luce della morte*.

MADLINE DREXLER, giornalista, è allieva di lunga data di Larry Rosenberg. Ha pubblicato diversi saggi, e i suoi scritti sono comparsi in quotidiani e riviste come *The Atlantic*, *The New York Times* e *Tricycle*.