

Discorso sul misurare e riflettere

Ho udito queste parole del Buddha una volta che dimorava a Sumsumaragiri presso la tribù dei Bhagga, nel Parco dei Cervi, nel boschetto di Bhesakala. Il Venerabile Mahamoggallana si rivolse ai bhikkhu: 'Amici'. "Sì", risposero i bhikkhu al Venerabile Mahamoggallana, che disse:

"Cari amici, supponete che un bhikkhu dica ad altri bhikkhu: 'Parlate con me, reverendi bhikkhu. Desidero che mi offriate la vostra guida'. Se questi è una persona con cui non è semplice comunicare, dotato di qualità che lo rendono difficile da avvicinare, impaziente, intollerante, incapace di accettare critiche costruttive, consigli e indicazioni dagli amici nella pratica, allora coloro che praticano con lui il sentiero della condotta sublime penseranno: 'Egli non è uno a cui rivolgere la parola, non è uno a cui dare istruzioni, di lui non ci si può fidare'. Quali sono le caratteristiche che rendono una persona difficile da avvicinare?

"Cari amici, un bhikkhu che è attaccato a dei desideri erronei e ne è dominato, è una persona difficile da avvicinare e alla quale non è facile rivolgere la parola.

"Ci sono anche altre ragioni che rendono difficile il dialogo: se una persona loda se stessa e critica gli altri; se prova rabbia facilmente ed è schiava della propria rabbia; se, poiché prova rabbia, serba rancore; se prova rabbia ed è irascibile; se prova rabbia e parla in modo sgarbato; se, quando viene corretta, accusa o denigra chi l'ha corretta; se, quando viene corretta, controbatte o polemizza; se evita di rispondere alle critiche e fa a sua volta una domanda, cambia argomento, manifesta irritazione, odio e malumore; se, quando viene corretta, non riesce a spiegare il suo comportamento; se è inconsapevole e malevola; se è invidiosa e avida; se è ipocrita e infida; se è testarda e arrogante; se è materialista, attaccata alle cose di questo mondo e fa fatica a lasciare andare. Queste, amici, sono le energie dell'abitudine che isolano un bhikkhu e impediscono ai compagni di pratica di avere un dialogo con lui.

"Cari amici, poniamo che un bhikkhu chieda ad altri bhikkhu: 'Parlate con me, reverendi bhikkhu. Desidero che mi offriate la vostra guida'. Se è facile parlare a quel bhikkhu in quanto è dotato di qualità che lo rendono paziente, tollerante, aperto e capace di accettare critiche costruttive, consigli e istruzioni dagli amici nella pratica, allora coloro che

praticano con lui il sentiero della condotta sublime penseranno: 'Questa è una persona con cui si può parlare, a cui dare istruzioni, degna di fiducia'. Quali sono le qualità che rendono un bhikkhu facile da avvicinare?

"Cari amici, se un bhikkhu non è catturato da desideri erronei e non ne è dominato, questa è una qualità che rende facile avvicinarlo; se non loda se stesso e non critica gli altri; se non prova rabbia e non ne è dominato; se non prova rabbia e non serba rancore a causa della propria rabbia; se, poiché non prova rabbia, non è irascibile e non parla in modo sgarbato; se, quando viene corretto, non accusa chi l'ha corretto; se, quando viene corretto, non controbatte né polemizza o reagisce; se non evita di rispondere alle critiche e non fa a sua volta una domanda né cambia argomento, mani-

fešta irritazione, odio o malumore; se, quando viene corretto, riesce a spiegare il suo comportamento; se non è inconsapevole o malevolo; se non è invidioso e avido; se non è ipocrita e infido; se non è testardo e arrogante; se non è materialista né attaccato alle cose di questo mondo e non fa fatica a lasciare andare. Queste, amici, sono le qualità che ci fanno capire se è facile avvicinare un bhikkhu e avere un dialogo con lui.

"Cari amici, dovrete modificare il vostro comportamento osservando gli altri nel seguente modo: 'Io non trovo facili da avvicinare le persone mosse e dominate da desideri erronei. Analogamente, neanche gli altri mi troverebbero facile da avvicinare se io avessi desideri erronei e ne fossi dominato'. Consapevoli di questo, dovrete ripromettervi: 'Che io non abbia mai desideri erronei né sia dominato da essi'.

Questo metodo di riflessione deve esser praticato in altri casi, come quando si loda se stessi e si criticano gli altri, si prova rabbia e se ne è dominati e così via.

"Cari amici, questo è il modo in cui un bhikkhu dovrebbe riflettere su se stesso: 'In questo momento ho desideri erronei e ne sono dominato?' Se quando riflette così egli sa: 'In questo momento ho desideri erronei e ne sono dominato', dovrebbe praticare diligentemente per porre fine a queste formazioni mentali non salutari. Al contrario, se quando riflette egli sa: 'In questo momento non ho desideri erronei e non ne sono dominato', allora un bhikkhu dovrebbe vivere con una sensazione di felicità e sapere che deve praticare diligentemente per nutrire e rafforzare le formazioni mentali salutari.

Questo metodo di riflessione deve essere praticato in altri casi, come quando si loda se stessi e si criticano gli altri, si prova rabbia e se ne è dominati e così via.

"Cari amici, se, riflettendo, un bhikkhu si rende conto di non avere ancora rinunciato alle qualità non salutari, egli dovrebbe praticare diligentemente per rinunciarvi. Se, riflettendo, egli vede chiaramente di avere posto fine alle formazioni mentali non salutari, ne gioisce e sa che deve praticare diligentemente per nutrire e rafforzare le formazioni mentali salutari.

"È come quando un uomo o una donna giovani, che amano farsi belli, rimirano il proprio viso in uno specchio o in una bacinella di acqua limpida. Se vedono dello sporco o una macchia, provano subito a pulirli. Se non vedono sporco o macchie allora pensano di se': 'Va bene, il mio viso è pulito'.

"Quindi, amici, se un bhikkhu riflette e capisce di non avere ancora lasciato andare le formazioni mentali non salutari, egli pratica diligentemente per lasciarle andare. Se invece si rende conto di averle lasciate andare, ne gioisce e sa che deve praticare diligentemente per nutrire e rafforzare le formazioni mentali salutari".

Così parlò il Venerabile Mahamoggallana. I bhikkhu accettarono con fiducia le parole del loro insegnante e ne furono entusiasti.