

Mi trovavo nell'angolo di nord-est del sito archeologico, dove troneggiava un grande albero di *pipal*. Pensai di sedermi alla sua ombra e disegnare il profilo dello Stupa Dhamekh, il monumento che oggi simboleggia il sito di Sarnath. Mi avvicinai all'albero e mi accorsi che qualcuno aveva avuto la mia stessa idea. Seduto ai suoi piedi c'era un monaco. La sua veste, sgualcita e stinta, era color salmone. Il mantello, malamente attorcigliato alle spalle, era invece amaranto. Il monaco aveva le mani grandi, da contadino. Le teneva raccolte tra le gambe incrociate. Il suo volto era bello: gli occhi leggermente a mandorla, gli zigomi sporgenti e la fronte alta; ma l'espressione era triste, quasi addolorata. Gli chiesi da dove venisse. «Burma», mi rispose. «È venuto in pellegrinaggio?», gli domandai. «Sono stato a Dharamsala. Ho voluto incontrare i miei fratelli tibetani. Anche loro soffrono». Ci fu una breve pausa, poi mi chiese: «Lei è buddhista?». «Sto cercando di capire», dissi. E continuai: «Proprio qui, di fronte a noi, il Buddha per la prima volta affermò che la vita è sofferenza. Non è troppo pessimista il buddhismo?». Il monaco sembrò voler negare la cosa con un leggero cenno del capo, poi spiegò: «La Prima Nobile Verità è la sofferenza. La Seconda, è l'origine della sofferenza. La Terza, è la cessazione di questa

sofferenza. Sono le affezioni mentali come la brama, l'odio, le illusioni a creare questa sofferenza. Fin qui tutto è stato enunciato in termini negativi, tutto ruota attorno alla sofferenza. Ma esiste anche la Quarta Nobile Verità che ribalta le cose in positivo. Ci dice che non è solo eliminando la brama, l'odio e le illusioni che si pone fine alla sofferenza ma anche coltivando la generosità, la gentilezza amorevole e la saggezza. In questo consiste il "Sentiero". Il Buddha ci dice che l'amore e la compassione sono i mezzi per raggiungere il Nirvana». Chiesi al monaco quale fosse, secondo la sua esperienza, il maggior ostacolo che si incontra nel percorrere il «Sentiero». «Vincere l'attaccamento», mi rispose. Mi disse che anche l'attaccamento nei confronti della stessa pratica buddhista può essere sbagliato. Al proposito mi citò un *sutra* famoso che già conoscevo, ma lo lasciai raccontare. «Disse il Buddha: "Supponiamo che un uomo si trovi in pericolo nei pressi di un fiume esondato. Per salvarsi deve raggiungere l'altra riva. Con rami secchi e arbusti si costruisce una zattera di emergenza. Riesce così a mettersi in salvo. Raggiunta l'altra riva pensa: questa zattera mi è stata utile, potrei caricarmela sulle spalle e portarla con me". Chiese il Buddha ai suoi discepoli: "Sarebbe sensato agire così?". "No", risposero i *bhikshu*. E il Buddha spiegò: "Anche il Dharma che vi ho insegnato deve servire all'attraversamento e non perché uno poi debba portarlo con sé"». Volevo studiare da vicino lo Stupa Dhamekh. Salutai il monaco birmano. Prima di andarmene gli chiesi come si chiamasse. «Che importanza ha?», mi rispose.

Mentre camminavo in direzione del grande monumento, pensai al Nobile Ottuplice Sentiero, l'altro importante insegnamento del Buddha contenuto nel *Discorso della messa in moto della ruota del Dharma*. Me lo ricordavo ancora? Provai a ripeterlo: «Retta visione, retto pensiero, retta parola, ret-

ta azione, retto sostentamento, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione». Percorrendo questo «Sentiero», si possono trasformare le affezioni mentali come la brama, l'odio e le illusioni, in generosità, gentilezza e saggezza. Percorrere il «Sentiero» implica dunque una profonda trasformazione di sé stessi. Eppure, l'indicazione di partenza è molto semplice: «Non fare il male, fa' il bene, purifica la tua mente» (*Dhammapada* XIV,5).

Quando arrivai ai piedi dello stupa, improvvisamente mi sembrò che tutto fosse più chiaro. Pensai: «La vita è un processo di autoperfezionamento. Non c'è nessun Dio che un giorno ci giudicherà». Per il Buddha infatti non esiste qualcuno che ci ricompenserà o ci punirà. È il karma (*karman*), la nostra azione intenzionale, ad avere una funzione di causa ed effetto. Un karma buono avrà su di noi effetti positivi, un karma cattivo effetti negativi. È come una legge di natura. Il risultato di un'azione intenzionale è chiamato dai buddhisti «frutto», in sanscrito: *phala*.