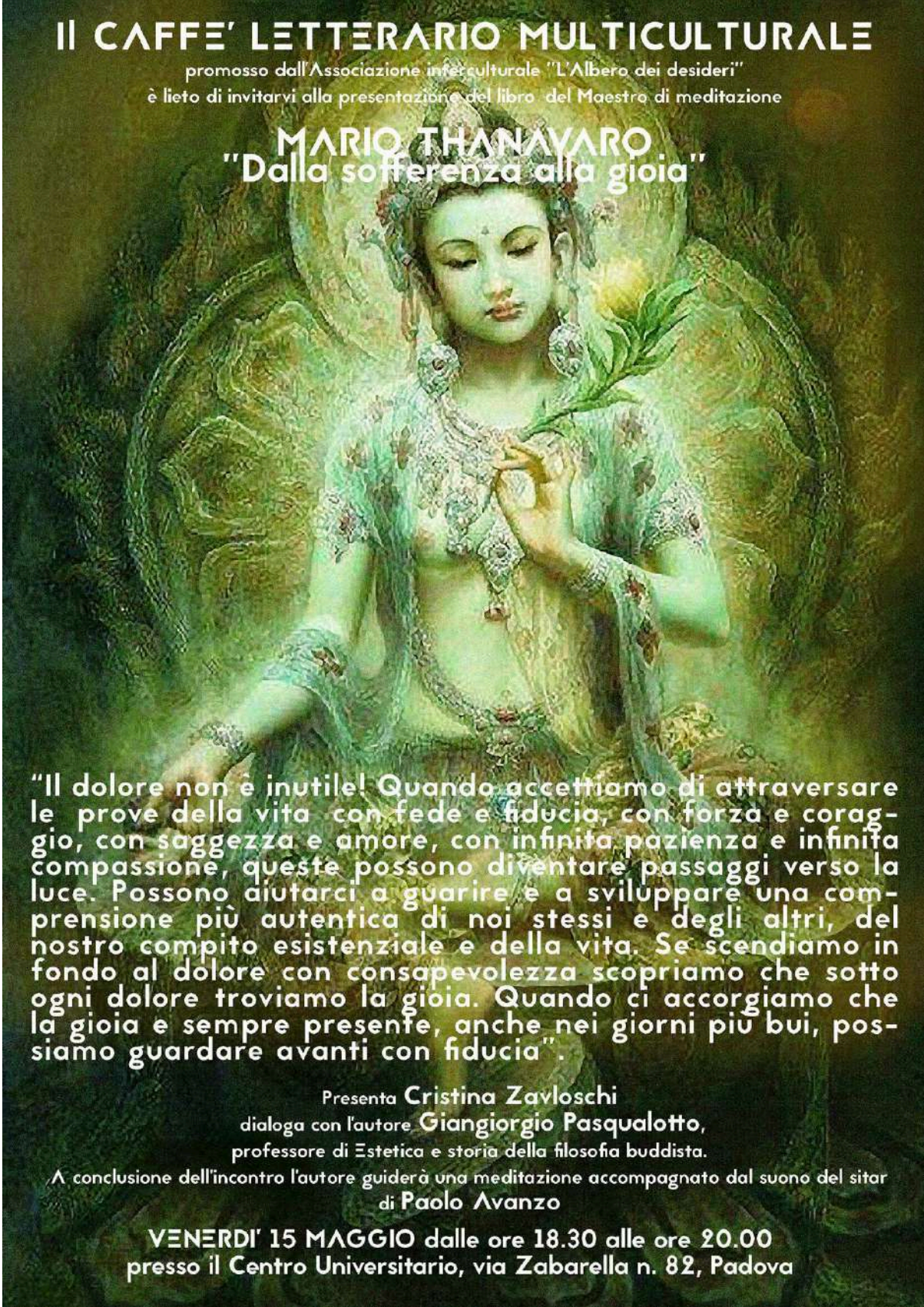


# IL CAFFÈ LETTERARIO MULTICULTURALE

promosso dall'Associazione interculturale "L'Albero dei desideri"  
è lieto di invitarvi alla presentazione del libro del Maestro di meditazione

**MARIO THANAVARO**  
"Dalla sofferenza alla gioia"



"Il dolore non è inutile! Quando accettiamo di attraversare le prove della vita con fede e fiducia, con forza e coraggio, con saggezza e amore, con infinita pazienza e infinita compassione, queste possono diventare passaggi verso la luce. Possono aiutarci a guarire e a sviluppare una comprensione più autentica di noi stessi e degli altri, del nostro compito esistenziale e della vita. Se scendiamo in fondo al dolore con consapevolezza scopriamo che sotto ogni dolore troviamo la gioia. Quando ci accorgiamo che la gioia è sempre presente, anche nei giorni più bui, possiamo guardare avanti con fiducia".

Presenta **Cristina Zavloschi**  
dialoga con l'autore **Giangiorgio Pasqualotto**,  
professore di Estetica e storia della filosofia buddista.

A conclusione dell'incontro l'autore guiderà una meditazione accompagnato dal suono del sitar  
di **Paolo Avanzo**

**VENERDI' 15 MAGGIO** dalle ore 18.30 alle ore 20.00  
presso il Centro Universitario, via Zabarella n. 82, Padova

# Presentazione del libro *Dalla sofferenza alla gioia* – Padova - 15 maggio 2015

---

## Introduzione

**Cristina Zavloschi**

Un ringraziamento molto sentito a don Roberto Ravazzolo, direttore del Centro Universitario, che ha gentilmente ospitato la nostra iniziativa.

Desidero ringraziare il professor Giangiorgio Pasqualotto, professore di Estetica e di Storia della filosofia del buddhismo presso l'Università di Padova, per la benevolenza con cui ha accettato di tenere questa presentazione del libro di Mario Thanavaro, *Dalla sofferenza alla gioia. Come guarire dal dolore del mondo*.

Sono molto felice di vedervi così numerosi.

Prima di iniziare, vorrei fare un breve annuncio. Questa sera, verso le 19, in piazza Garibaldi è prevista una fiaccolata legata agli eventi di questi giorni a Padova. Per evitare che qualcuno debba andare via prima, preferisco parlarvene subito.

---

## Raccolta fondi per il Nepal

**Cristina Zavloschi**

Come associazione, desideriamo avviare una raccolta fondi. Sappiamo tutti cosa è successo in Nepal e come, col passare del tempo, se ne parli sempre meno. Il nostro obiettivo è sostenere un orfanotrofo in Nepal gestito da Lama Tashi, che Mario Thanavaro, qui al mio fianco, conosce personalmente.

Thanavaro collabora con l'Associazione Culturale Tibetana di Modena, alla quale cedo ora la parola.

**Mario Thanavaro**

Vi ringrazio per essere qui.

In riferimento all'Associazione Culturale Tibetana, di cui Lama Tashi è il maestro e il presidente, posso dire con certezza che si tratta di un'associazione che da anni si occupa della scolarizzazione degli orfani in Nepal. Alla luce degli ultimi eventi, si sono ritrovati a loro volta in grande difficoltà.

Nel mio piccolo, mi sto adoperando per rendere nota questa attività che, a prescindere da ciò che è accaduto di recente, merita attenzione e sostegno. Potete conoscerla direttamente visitando il sito dell'Associazione Culturale Tibetana di Modena e, se lo desiderate, contattarli direttamente. Per me, questo è molto importante.

### **Cristina Zavloschi**

C'è una cassetta per le offerte che faremo circolare tra il pubblico. Per quanto riguarda la raccolta specifica per l'Associazione Culturale Tibetana, mi faccio garante e vi fornirò la documentazione del versamento tramite bonifico: scannerizzerò la ricevuta e la invierò a tutti, così che possiate vedere ciò che è stato fatto.

### **Mario Thanavaro**

Anch'io, il 2 giugno, mi recherò personalmente presso l'Associazione Culturale Tibetana per condurre un incontro. Il ricavato andrà a favore dell'orfanotrofio.

Uno dei problemi più drammatici, in questi contesti, è quello dei superstiti. Io stesso ho vissuto il terremoto del 6 maggio 1976, trovandomi a Cividale del Friuli. Anche se la cittadina non subì danni materiali eccessivi, fummo comunque coinvolti nella situazione sociale che ne seguì. So per esperienza personale cosa si vive dopo un evento di questo tipo, soprattutto quando si perde una persona cara.

---

## **Presentazione del libro**

### **Cristina Zavloschi**

Inizio ora a presentarvi Mario Thanavaro. È un qualificato maestro di meditazione e sono molto onorata di presentare il suo libro.

L'ho conosciuto nel 2006 al Centro Taracittamani, il centro di buddhismo tibetano che si trova a Camin. Al termine di quel seminario andai da lui e gli dissi: «Io non ho mai voluto avere un maestro, ma te ti voglio seguire».

Sono passati nove anni da allora e sono molto felice di questo rapporto. L'ho scelto come guida spirituale e posso riassumere ciò che ho imparato da lui in tre lezioni fondamentali: la fiducia, l'umiltà e la compassione. In questi anni mi ha donato accettazione incondizionata, amicizia e lealtà. Doni preziosi, che porto davvero nel cuore.

Vorrei iniziare con una citazione di un maestro spirituale indiano a me molto caro, Jiddu Krishnamurti:

«La verità è una terra senza sentieri. L'uomo non la può raggiungere attraverso alcuna organizzazione, alcun credo, alcun dogma, prete o rito, né tramite alcuna conoscenza filosofica o tecnica psicologica. Deve trovarla attraverso lo specchio della relazione, attraverso la comprensione della propria mente, mediante l'osservazione, non tramite l'analisi intellettuale o una dissezione introspettiva.»

Da qui inizia quello che mi piace chiamare il viaggio di questo libro: il viaggio nella coerenza.

---

## Sinossi biografica

### Cristina Zavloschi

Il libro *Dalla sofferenza alla gioia. Come guarire dal dolore del mondo* racconta il percorso di Thanavaro, ricercatore spirituale itinerante che, a diciotto anni, partendo da Cividale del Friuli e spinto dal desiderio di diventare batterista rock, si trasferisce a Londra.

Qui, grazie a un incontro fortuito, entra in contatto con un maestro di musica indiana e inizia a studiare le tabla. Dopo otto mesi di lavoro e studio, torna in Italia per adempiere agli obblighi di leva.

La sera del 6 maggio 1976 vive lo sconvolgimento del terremoto del Friuli, nel quale, in pochi secondi, morirono circa un migliaio di persone. Questa esperienza di dolore lo porta a interrogarsi sulla vita e sulla morte, sul destino dell'uomo e sul senso del trovarsi sulla terra. In quel periodo stringe amicizia con un commilitone che lo introduce al buddhismo.

Terminato il servizio militare, sceglie di fermarsi a Padova per completare gli studi. Qui prosegue il suo percorso nella musica indiana, suonando con il sitarista Paolo Avanzo, qui presente. In quel periodo di studio e letture, realizza che ciò che più lo interessa è giungere all'illuminazione: una comprensione più profonda della vita, ispirata all'insegnamento del Buddha.

Per la seconda volta torna in Inghilterra, alla ricerca di un monastero buddhista, e incontra il venerabile Ajahn Sumedho, della tradizione dei monaci della foresta thailandese Theravada. Con lui decide di intraprendere il cammino monastico.

Dopo dodici anni di formazione ed esperienze tra Inghilterra, Thailandia e Nuova Zelanda, rientra in Europa per fondare Santacittarama, il primo monastero buddhista Theravada in Italia.

Dopo diciotto anni di vita monastica — di cui gli ultimi sei come abate, maestro di meditazione, presidente dell'Unione Buddhista Italiana e membro della Fondazione Maitreya — compie una scelta radicale: lascia lo stato monastico e torna alla vita laicale. Abbandona così la sicurezza del monastero e un ruolo pubblico di grande rilievo, per ricominciare una vita quasi nell'anonimato.

---

## Valutazione dell'opera

### Cristina Zavloschi

Se Mario Thanavaro non avesse vissuto dentro di sé ciò che racconta, non avrebbe potuto scriverlo con la sincerità e l'onestà intellettuale che emergono da queste pagine.

Ciò che colpisce profondamente del suo ultimo libro è la capacità di sintetizzare gli insegnamenti ricevuti dai grandi maestri con la propria esperienza di ricerca interiore. Ne nasce un racconto autentico, vibrante e umile, utile per chiunque sia in cammino, perché non lascia spazio a illusioni o false convinzioni.

Ha incontrato figure come Krishnamurti, il Dalai Lama e Ajahn Sumedho, che lo ha accompagnato per diciotto anni nel suo percorso monastico. Da queste esperienze ha imparato non solo a ricevere, ma anche a trasmettere. Io sono una delle sue allieve.

La sua più grande fortuna, però, è stata quella di compiere scelte scomode ma coerenti con se stesso, scelte coraggiose e faticose. Ed è questa, credo, la stessa fortuna che avranno i suoi lettori, quando potranno dire: «Se ce l'ha fatta Thanavaro, ce la farò anch'io».

A questo punto, cedo la parola al professor Giangiorgio Pasqualotto, chiedendogli una riflessione proprio su questo tema delle scelte scomode e coerenti.

---

## Il doppio coraggio

### Giangiorgio Pasqualotto

Devo dire che Thanavaro, che conosco da molti anni, è una persona eccezionale per un motivo che va al di là di tutto ciò che si può trovare nel libro: ha avuto un doppio coraggio, rarissimo non solo in Italia, ma anche altrove.

Il primo atto di coraggio è stato quello di farsi monaco in un periodo in cui il buddhismo, dal punto di vista sociale e culturale, era ancora poco conosciuto nel nostro Paese. Nella tradizione italiana, i monaci che hanno accolto il Sangha, il Buddha e il Dharma — i tre gioielli del buddhismo — si contano sulle dita di una mano. Questa scelta ha lasciato un'impronta profonda in tutti coloro che si sono avvicinati a questa via.

Thanavaro veniva spesso citato come colui che aveva compiuto la scelta più radicale. Che la si consideri giusta o meno, è stata certamente giustissima dal punto di vista del suo cammino interiore. Ed è durata a lungo; ed è questa durata stessa a essere fonte di meraviglia.

Ha attraversato difficoltà non solo materiali o legate all'isolamento fisico, ma anche di natura culturale. La diffusione del buddhismo ha seguito, e segue tuttora, strade molto più visibili di quella della tradizione Theravada che Thanavaro ha scelto. Eppure ha continuato su una via silenziosa e controcorrente.

Il secondo atto di coraggio, a mio avviso ancora più forte, è stato quello di abbandonare quella forma di vita. Non tanto lasciare la via spirituale, quanto rinunciare alla forma organizzativa e istituzionale in cui essa si era incarnata.

All'inizio del libro c'è una frase che chiarisce bene le ragioni di questo distacco:

«L'appartenenza a un credo religioso — induista, buddhista, ebraico, cristiano, islamico o altro — non protegge automaticamente dalla rigidità e dalla chiusura verso il prossimo, ma diventa spesso una semplice compensazione delle nostre mancanze interiori.»

Molti di noi, in quanto laici, hanno fatto esperienza dell'appartenenza a un'istituzione religiosa. Questa appartenenza può offrire una forte sensazione di sicurezza: non solo materiale, ma soprattutto psicologica. Si sa a chi rivolgersi quando si ha bisogno, si viene riconosciuti in certi contesti, non si è anonimi nella folla.

Thanavaro ha compiuto una scelta rarissima: così come è stata rara l'entrata, lo è stata ancor di più l'uscita. E questo, a mio avviso, è già di per sé un insegnamento profondamente buddhista, dato non a parole, ma con la vita.

---

## Il distacco e la sofferenza

### Giangiorgio Pasqualotto

Uno degli strumenti fondamentali della via buddhista è l'esercizio del distacco. Questo distacco riguarda non solo ciò che ci piace, ma anche ciò che non ci piace. Spesso, però, viene scambiato per indifferenza, come se fosse un modo per evitare di soffrire.

In realtà, il distacco è strettamente legato alla sofferenza. La sofferenza non nasce soltanto dal dolore fisico — sul quale, del resto, nemmeno il Buddha si soffermava a lungo — ma soprattutto dall'attaccamento: verso ciò che desideriamo e verso ciò che rifiutiamo, verso l'odio e il disprezzo.

Se perdiamo qualcosa che amiamo, soffriamo. Ma soffriamo anche quando perdiamo qualcosa che odiamo, perché ci eravamo abituati persino a quell'odio, che in qualche modo ci accompagnava.

Il distacco, dunque, non è una posizione passiva. È un'attività che richiede una forza notevole per non essere travolti dalla sofferenza.

### Giangiorgio Pasqualotto (*domanda a Thanavaro*)

Nel buddhismo la sofferenza ha una posizione centrale — non nel senso che la vita sia soltanto sofferenza, ma nel senso che la sofferenza è presente anche in ciò che apparentemente non la contiene.

Ma centrare tutta la vita sulla sofferenza non rischia di produrre altra sofferenza? Perché non accettare la sofferenza, semplicemente, come parte della vita?

### Mario Thanavaro

Ti ringrazio, caro amico. L'amicizia è un legame che va al di là delle "mutazioni genetiche", per così dire. Tutti noi siamo in continua trasformazione.

Identificare la vita — che è cambiamento e mutamento — con la sofferenza, a mio avviso, è fuorviante. Sarebbe più utile entrare in una consapevolezza del continuo cambiamento che è la vita stessa.

In questa consapevolezza, che è forse l'unico punto fermo dell'esistenza, c'è la gioia: la gioia della scoperta, la gioia del riconoscere la vita come dono.

Se ci fissiamo su un solo aspetto — per quanto ricorrente, come l'insoddisfazione — rischiamo di irrigidirci interiormente.

Negli ultimi anni, anche nella mia pratica personale, ho riscoperto la gioia di vivere. La mia ricerca, all'inizio, nasceva da uno stato di spaesamento e dal bisogno di collocarmi nel mondo. Questo è diventato possibile quando mi sono riconosciuto all'interno di una tradizione e di una modalità di pensiero.

Il mio ritorno al mondo è avvenuto alla luce di un rinnovato coraggio e di una rinnovata fiducia nella vita, che rimane dono, cambiamento e trasformazione.

---

## **Gioia, interconnessione e fratellanza**

**Mario Thanavaro**

Dentro di noi vivono molte istanze. Quando queste istanze vengono riconosciute e non soffocate, non c'è ragione di soffrire.

Sono convinto che in ciascuno di noi esista un potenziale infinito di crescita ed evoluzione. Nella misura in cui, grazie alla consapevolezza, rispondiamo in modo "abile" a ciò che emerge, il nostro percorso diventa un cammino di maturazione.

Anche la vecchiaia, la malattia e la sofferenza possono essere intese come percorsi di guarigione. Sono esperienze che toccano tutti, sia sul piano personale che su quello collettivo. Lo vediamo nei drammi che colpiscono interi popoli. Ma queste esperienze vengono sempre vissute nell'intimità della singola coscienza.

Per questo è importante la fratellanza: sentirsi parte di un unico corpo vivente. Quando nasce questo senso di unione, anche la difficoltà del vivere si attenua, perché si crea una partecipazione reciproca al dramma dell'altro, personale o collettivo.

---

## **Esperienza mistica e unificazione della coscienza**

**Cristina Zavloschi**

Vorrei ora toccare con te un tema a cui tengo particolarmente: quello dell'esperienza sacra, dell'esperienza mistica. Nel tuo libro c'è un passaggio che mi ha molto colpita, forse perché mi ci sono anche riconosciuta:

«Nella concezione religiosa comune, il sacro, la divinità o la realtà suprema sono altro da sé. Questo è un primo livello di approccio alla realtà ultraterrena. Nell'esperienza mistica, invece, attraverso l'unificazione della coscienza, si trova la gioia dell'unione, nel sentirsi parte del divino, se posso dirlo così. In questa unificazione che va al di là della percezione degli oggetti, la felicità, la verità, o Dio, non sono più altro da me. Io sono parte di quella realtà, sono in quella realtà e quella realtà è in me, più grande di me. E infine il "me", l'io, non c'è più. Qui si riassorbono tutti i pianeti, tutte le stelle, in un'unica esistenza primordiale. La realtà, o condizione primordiale dell'esistenza, è quella connessa all'esperienza mistica, all'esperienza del risveglio, dell'illuminazione.»

Vorrei chiederti, Thanavaro, come sei arrivato a vivere e a scrivere questo. Come nasce questa esperienza, anche alla luce del tuo addestramento buddhista e del tuo percorso personale di ricerca interiore?

### **Mario Thanavaro**

Queste parole nascono dalle lunghe ore e notti di meditazione, dalla riflessione continua e, forse, da una certa sensibilità naturale. Non posso dire di essere sempre in quello stato di comprensione o di apertura della coscienza.

La consapevolezza, però, ci restituisce un senso di familiarità e intimità con la vita, un senso di appartenenza. Io sono solito dire che apparteniamo tutti a un unico corpo di verità.

Nel corso della storia delle religioni, invece, spesso si è sviluppato soprattutto il senso di appartenenza al gruppo, alla fede, alla comunità. Questo può indebolire l'istanza primaria, che è il senso di appartenenza al tutto. Percorsi religiosi con profonde radici storiche e dottrinali, nel tempo, possono trasformarsi in sistemi che limitano l'appartenenza a questa o quella confessione, a questa o quella congregazione.

---

## **La parola chiave: amore**

### **Mario Thanavaro**

Qual è, allora, la parola chiave? Per me è amore.

L'amore rappresenta quella forza coesiva e armonica che muove l'universo secondo una legge naturale. Dobbiamo tornare a questa forza, a questo contatto primario.

A livello biologico e psicologico, l'amore è ciò che ci permette di crescere. Crescere, a livello individuale, significa anche separarsi, come accade nel rapporto simbiotico con la madre nelle prime fasi della vita.

Il percorso psicologico dell'individuazione trova, nell'esperienza mistica, la sua risoluzione e la sua pienezza: dopo aver maturato un senso di sé, ritorniamo all'unità, al tutto, a quell'unico corpo di verità dal quale proveniamo, nel quale siamo e nel quale ritorneremo.

Per me questa visione è semplice, nella semplicità del linguaggio. Ricordo Gesù che invita a "ritornare come bambini". Ma tornare bambini significa aver attraversato la vita, aver fatto un percorso.

Lo si vede nella serenità di alcuni anziani che affrontano l'ultima fase dell'esistenza con curiosità verso ciò che può esserci oltre.

---

## **La gioia di vivere e la gioia di morire**

**Mario Thanavaro**

Questa apertura all'"oltre" è sempre possibile. Dobbiamo permettercela. Senza questa apertura non c'è scoperta, non c'è meraviglia, non c'è gioia di vivere. E, se mi permettete un'affermazione forse audace, neppure gioia di morire.

**Giangiorgio Pasqualotto**

Questo è il punto che trovo più arduo. È per questo che dico che il buddhismo è "per stomaci forti".

Il buddhismo ci dice che dal momento in cui nasciamo cominciamo anche a morire. La maggior parte delle persone fatica ad accettare questa realtà. Nel libro citi una frase forte di Ajahn:

«È pura illusione. Nessuno considera i fatti lucidamente. L'occasione più adatta per piangere è quando nasce un bambino.»

È un'affermazione dura, ma significativa. Il bambino nasce alla vita, ma nasce anche al ciclo della perdita e della fine.

Il monaco, attraverso l'esercizio del distacco, è chiamato a vedere anche i momenti più belli alla luce dell'impermanenza. Altrimenti, quando la vita scompare, si viene travolti dalla sofferenza.

---

## **Impermanenza ed equanimità**

**Giangiorgio Pasqualotto**

Penso all'esperienza giapponese dei fiori di ciliegio che cadono: per noi può sembrare malinconia, ma in realtà è la contemplazione della bellezza dell'impermanenza.

Questa capacità, però, non viene naturale. Richiede allenamento costante. Il Buddha stesso invitava a guardare la realtà in modo radicale, senza idealizzazioni: la bellezza, il corpo, la vita — tutto è soggetto al mutamento.

Per questo è fondamentale la virtù dell'equanimità, l'*upekkhā*. Senza equanimità, la compassione rischia di travolgerci. Un medico, se si identifica totalmente con il dolore del paziente, non può più curare. L'equanimità non è indifferenza: è la capacità di restare presenti, lucidi, efficaci, senza essere paralizzati dall'emozione.

Thanavaro, tu trasmetti una grande gioia e un grande ottimismo, anche nella consapevolezza del dolore del mondo. Vorrei chiederti: come si coltiva questa forza interiore? Come si impara a vivere l'equanimità senza perdere la compassione?

### **Mario Thanavaro**

Quando ero adolescente vivevo un forte senso di smarrimento. Mi chiedevo continuamente che cosa avrei fatto della mia vita, come collocarmi in un mondo che mi appariva pieno di sofferenza. Mi bastava osservare la mia stessa famiglia, le difficoltà quotidiane, per sentire il peso di questo dolore diffuso.

In quel periodo, la musica mi aiutava a ritrovare la gioia di vivere. Un brano in particolare mi ha accompagnato: *Imagine* di John Lennon. Quella canzone mi parlava della possibilità di unire i sognatori del mondo, le persone creative, coloro che non si limitano a reagire, ma provano a costruire.

Immaginare un mondo diverso, anche solo come possibilità, cambia qualcosa dentro di noi. Cambia i nostri "circuiti interiori". La trasformazione di una coscienza, nel tempo, ha sempre una ricaduta positiva anche sugli altri. È come una lampada accesa: nasce per un'esigenza personale, ma illumina la strada a chi verrà dopo.

---

## **La giusta misura**

### **Mario Thanavaro**

Per non soccombere al peso dei drammi del mondo, esterni o interiori, abbiamo bisogno della giusta misura.

La giusta misura è quella tensione equanime e non giudicante che ci permette di prendere le distanze dai nostri stessi pensieri. Non tutti i pensieri ci aiutano. Spesso siamo vittime delle nostre emozioni e delle nostre reazioni.

Nel buddhismo questa giusta misura viene chiamata via di mezzo: chiarezza, discernimento, capacità di vedere. È una trasformazione che avviene a livello di coscienza e di visione del mondo. Richiede pazienza, perseveranza e pratica costante.

---

# Educarsi al bene e pratica della meditazione

**Cristina Zavloschi**

Vorrei ora soffermarmi su un tema che mi sta particolarmente a cuore: educarci al bene. Nel tuo libro c'è un passaggio che mi ha colpita profondamente:

«Nella mia esperienza la gioia è già presente ed è possibile avvertire questa presenza all'interno di sé educandosi al bene. Per farlo è importante lasciare andare il risentimento, il pessimismo e l'orientamento negativo tipico di una coscienza che perde la fiducia nella possibilità del cambiamento. La felicità va conquistata a un suo prezzo e spesso questa ritrovata gioia passa attraverso la sofferenza, attraverso il dolore, sollecitata dalla percezione della nostra vulnerabilità, della nostra fragilità e limitatezza.»

Vorrei chiederti, Thanavaro, di collegare questo "educarsi al bene" alla pratica della meditazione, dal momento che sei un maestro di meditazione.

**Mario Thanavaro**

*Bhāvanā* è un termine, nella lingua pāli, che esprime molto bene questo processo. Significa "coltivazione", "far venire alla luce", "far crescere".

Bhāvanā è il processo di coltivazione intenzionale della mente e delle qualità interiori, attraverso cui ogni persona può sviluppare il proprio potenziale etico e spirituale.

Educarsi al bene significa, in fondo, educarsi alla comprensione della nostra appartenenza a un unico corpo di vita. Il bene non è qualcosa di separato: è ciò che c'è.

So che questa affermazione può sembrare provocatoria, soprattutto se guardiamo al male che riceviamo o che infliggiamo. Ma dipende dal punto di vista da cui osserviamo la realtà.

In questo stesso istante, nel mondo, stanno morendo migliaia di persone. Le cause e le condizioni generano vita, morte, gioia e dolore continuamente. Noi, in questo momento, ci troviamo in una condizione relativamente protetta.

Dal punto di vista soggettivo possiamo dire: «Ho passato un pomeriggio sereno» oppure «Ho vissuto un pomeriggio difficile». Ma, in una visione più ampia, non possiamo separare rigidamente bene e male: esiste ciò che è.

---

## Natura umana e interdipendenza

**Mario Thanavaro**

Se crediamo di essere separati gli uni dagli altri, viviamo nell'ignoranza. In realtà siamo interdipendenti.

Questo ci riporta al cuore pulsante della vita: la capacità di stare accanto a chi soffre più di noi, di permettere al bene che è in noi di diffondersi. Spesso, invece, siamo più inclini a "infettare" le relazioni con parole dure e giudizi, piuttosto che sostenerle con la benevolenza e il dono.

### **Dal pubblico**

Qualche mese fa ho assistito a una conferenza sulla Shoah. C'era una fotografia di un soldato tedesco che puntava il fucile contro una donna che proteggeva suo figlio. Ho chiesto al relatore, un sopravvissuto ai campi di sterminio, se la natura umana può essere entrambe le cose: il soldato e la madre. Nel buddhismo si parla spesso di ritornare all'essenza, a una natura armoniosa. Ma allora, chi siamo davvero?

### **Mario Thanavaro**

Ho avuto modo di insegnare meditazione in un carcere in Nuova Zelanda. In quel contesto praticavamo la *metta*, la meditazione di benevolenza.

Il Buddha invitava a coltivare la forza protettiva dell'amore materno: una madre che protegge il proprio figlio come se fosse l'unico al mondo.

Sta a ciascuno di noi far crescere questa forza dentro di sé. Non tutti, però, sono interessati a farlo. C'è chi preferisce mettersi al riparo, difendersi, chiudersi.

La guerra è l'espressione estrema di questo rifiuto dell'altro. Il "nemico" diventa la figura su cui proiettiamo la nostra negazione della vita.

Io auspico un risveglio della coscienza in cui il concetto stesso di "nemico" perda significato. Finché continueremo a usare questa parola, eventi come quelli che hai descritto continueranno a ripetersi.

---

## **Realismo pratico e vita quotidiana**

### **Cristina Zavloschi**

Vorrei ora tornare su ciò che Thanavaro chiama realismo pratico, un insegnamento a cui io stessa mi affido da anni. Nel libro scrive:

«Approfondendo l'insegnamento del Buddha e attraverso l'ascolto profondo di noi stessi e lo sviluppo di una sempre maggiore consapevolezza, possiamo fare della nostra esperienza, seppure dolorosa, un punto di partenza per intraprendere il viaggio interiore. Questo viaggio ci fa attraversare i labirinti della nostra limitatezza psichica, emotiva e fisica, permettendoci di andare verso la luce e risvegliarci a una spiritualità autentica, che non ha bisogno di credenze né di atti di fede, ma esige un grande realismo pratico.»

Per esperienza personale, posso dire che nei momenti più difficili della mia vita Thanavaro è stato per me come un albero dalle radici salde, capace di riportarmi a me stessa e a questo realismo concreto.

Vorrei chiederti di dire qualche parola sull'importanza del realismo pratico e su come si coltiva attraverso la meditazione di consapevolezza.

### **Mario Thanavaro**

Possiamo intendere la pratica meditativa come un ritorno all'intimità con noi stessi. In questa intimità impariamo a conoscerci davvero.

Questo ci permette di stabilire relazioni autentiche, sincere e amorevoli con gli altri. La forza che nasce da questo nutrimento interiore, unita alla forza dello scambio reciproco, ci rende elementi coesivi nella società. Attraverso piccoli gesti di solidarietà e generosità possiamo, nel nostro piccolo, contribuire a cambiare il mondo.

---

## **Amore e musica**

### **Mario Thanavaro**

Vorrei concludere richiamando ancora una volta il tema dell'amore, come stato di unione. Cito un autore a me caro, Paramahansa Yogananda:

«Lo stato di unione racchiude in sé tutti gli attributi essenziali della gioia. L'infinito, l'unità e la positività hanno in comune l'essenza dell'amore. L'unione spirituale, essendo unione d'amore, è la fonte primaria di queste qualità. E tutte e tre queste qualità sono anche attributi della musica.»

Il mio percorso religioso e meditativo è nato da un grande amore per la musica, per l'espressione artistica. Dove c'è creatività, non c'è desiderio di distruzione o di vendetta.

Dalla musica occidentale sono passato alla musica indiana, e da lì mi sono innamorato del silenzio. Dopo anni di silenzio, sono tornato alla parola, al rumore della città.

Lasciare la vita monastica e tornare al "mercato", alla città, non è stato facile. Il rumore, anche visivo ed emotivo, mi sembrava travolgente. Eppure ho imparato che non dobbiamo "disturbare il rumore che c'è fuori", ma trovare un punto di ascolto interiore che ci permetta di restare imperturbabili anche nel caos.

---

## **Interdipendenza nella vita quotidiana**

### **Mario Thanavaro**

Mi sono accorto, nella mia vita quotidiana, di quanto sia sottile il confine tra ascolto e giudizio. Per esempio, la signora del piano di sopra, quando suo figlio ha iniziato a camminare e a esplorare la casa, ha cominciato a dirgli: «Sei cattivo». Prima non lo diceva.

Mi sono chiesto come mai, a due o tre anni, un bambino potesse improvvisamente "diventare cattivo". Così le ho domandato come stesse andando. Mi ha risposto che aveva grandi difficoltà, perché il figlio toccava tutto. Conoscendo la casa, piena di oggetti fragili e porcellane, ho compreso la sua frustrazione.

Ma senza contatto non può esserci amore. Il bambino, in quella fase della crescita, non sta distruggendo: sta cercando di ristabilire un'unità con ciò che lo circonda, di superare il senso di separazione.

La conoscenza è ciò che può liberarci da questa sensazione di separazione e dalla sofferenza che ne deriva. Pensare di essere separati dagli altri è una forma di ignoranza. Non siamo separati: siamo interdipendenti. Questo dovrebbe riflettersi anche nelle nostre politiche sociali, nel nostro modo di stare insieme.

Quando riconosciamo questa interdipendenza, possiamo sviluppare la capacità di stare accanto a chi soffre più di noi, permettendo al bene di diffondersi.

---

## Sacrificio e sacralità

**Cristina Zavloschi**

Vorrei concludere questa presentazione parlando della poesia della vita tra sacrificio e sacralità.

Oggi il termine "sacrificio" ha perso molto del suo significato originario. Deriva dal latino *sacrificare*, "compiere un'azione sacra". Non significa solo rinuncia, ma celebrare ciò che ha valore, ciò che dà senso alla vita.

Scorgere il sacro nella quotidianità — ciò che gli studiosi chiamano *ierofania*, la manifestazione del sacro — significa vedere la poesia nello spazio che unisce sacrificio e sacralità. In questo spazio, l'esperienza dell'imparare a essere se stessi può purificarci dalla sofferenza e condurci verso una libertà interiore.

Nel suo libro, Thanavaro scrive:

«Se riconosciamo la sacralità della vita in tutte le sue forme, dandole il rispetto che merita, allora riscopriamo il divino.»

---

## Domande dal pubblico

## **Cristina Zavloschi**

Apriamo ora lo spazio alle domande.

### **Dal pubblico**

Ho visto una fotografia che ritraeva un soldato che punta un fucile contro una donna che protegge suo figlio. La domanda che mi porto dentro è: la natura umana può essere entrambe le cose?

### **Mario Thanavaro**

Nel buddhismo si parla spesso di coltivare la forza protettiva dell'amore, come quello di una madre verso il proprio figlio.

Sta a ciascuno di noi far crescere questa tendenza. C'è chi sceglie di proteggere, e chi sceglie di difendersi fino a escludere l'altro.

La guerra nasce quando l'altro diventa "nemico". Finché questa parola resterà centrale nel nostro linguaggio e nel nostro pensiero, continueremo a creare divisione. Io auspico un risveglio della coscienza in cui questo concetto venga superato, e in cui ci riconosciamo come parti di un unico corpo vivente.

---

## **Introduzione al momento musicale e meditativo**

### **Cristina Zavloschi**

Prima di concludere, desidero ricordare che al termine di questa presentazione Mario Thanavaro ci guiderà in una meditazione, accompagnata dal suono del sitar del suo amico di lunga data, Paolo Avanzo, che si unirà a noi tra poco. Dopo la meditazione, ci sarà ancora spazio per altre domande.

### **Mario Thanavaro**

Quarant'anni fa, a Padova, io accompagnavo Paolo con le tabla, mentre lui suonava il sitar. I nostri sentieri si sono poi diversificati: io ho intrapreso la via del silenzio e della meditazione, lui ha continuato lo studio dello strumento. Oggi avremo la fortuna di ascoltare la sua maturazione attraverso il suono.

Ho proposto a Paolo di creare un momento in cui la mia voce guiderà la pratica introspettiva e il suo sitar accompagnerà questo viaggio interiore.

---

## **Meditazione guidata**

### **Mario Thanavaro**

Chiudete pure gli occhi. Prendete contatto con il respiro.

Inspirando ed espirando, rilassate tutto il corpo. Quando il corpo si rilassa, il corpo è felice. E quando il corpo è felice, la mente ritrova più facilmente serenità e pace.

Respirate nella consapevolezza della vita come dono. Lasciate andare i pensieri, come nuvole che passano nel cielo.

L'amore è la chiave di tutto, la via regale alla verità. L'amore guarisce ogni dolore e sofferenza.

Unite la vostra voce al suono, lasciando fluire le emozioni. Lasciate che il silenzio e la musica vi accompagnino dentro.

---

## **Chiusura**

**Cristina Zavloschi**

Ringraziamo Mario Thanavaro per questo incontro e Paolo Avanzo per il momento musicale.

Un grazie sentito a don Roberto Ravazzolo per l'ospitalità e a tutti voi per la partecipazione.

Vi auguro un buon rientro a casa.