

“Essere umani”
Ritiro italiano al Centro Intersein, 28 giugno – 5 luglio 2025
Discorso n. 2 – 30 giugno 2025

Capitolo 1: Introduzione e Canto di Apertura

La sessione inizia con un canto comunitario guidato da Leticia, incoraggiando coloro che conoscono il testo a unirsi. L'atmosfera è impostata per un'esperienza riflessiva e partecipativa.

Capitolo 2: Entrare nel Silenzio e nell'Apertura

Karl riflette su una pratica precedente riguardo lo spostamento della mente nel silenzio, che viene descritto come l'ingresso in uno spazio di libertà e apertura. Parla della sfida di sfuggire alla "visione del mondo dualistica" intrinseca agli esseri umani, che ruota attorno a una vigilanza costante e a dicotomie (pericolo/sicurezza).

Capitolo 3: La Mente Dualistica e la Ricerca del Silenzio

La natura dualistica della mente viene esplorata ulteriormente, specialmente come essa tipicamente fraintende il silenzio come mera assenza di rumore. Il relatore discute come la società moderna condizioni le persone a desiderare stimoli costanti, lasciandole o sollevate o private del silenzio, perpetuando così un ciclo di pensiero dualistico.

Capitolo 4: Sperimentare Silenzio, Immobile e Pace

La conversazione si sposta sulla sottigliezza dell'esperienza non-duale, sottolineando che il vero silenzio non riguarda l'assenza di rumore ma la chiarezza e l'apertura della mente. La pratica si estende al corpo attraverso l'immobilità, facendo riferimento alla caratterizzazione che il Buddha stesso dava dell'illuminazione come "pace" — uno stato senza lotta, né brama né resistenza.

Capitolo 5: La Realizzazione del Buddha e il Problema del Dukkha

Karl elabora le intuizioni del Buddha riguardo alla lotta umana, in particolare il disagio o "dukkha" che deriva dalla costante lotta mentale ed esistenziale. La mente dualistica genera continuamente insoddisfazione non accettando mai le circostanze così come sono.

Capitolo 6: L'Origine delle Idee Umane

Tracciando lo sviluppo umano, Karl riflette sull'emergere del pensiero astratto e dell'immaginazione nei primi esseri umani (ad esempio, funerali e pitture rupestri). Questo "aggiornamento" ha distinto gli esseri umani dagli animali ma ha anche introdotto nuovi problemi — vale a dire, la sofferenza psicologica.

Capitolo 7: L'Analisi del Buddha—Idee, Emozioni e Sofferenza

Espandendo il capitolo precedente, viene spiegato come la sofferenza umana sorga quando idee o desideri entrano in conflitto con la realtà. Il Buddha classificò le risposte emotive risultanti in tre ampie categorie: avidità, odio e confusione, i modi fondamentali in cui gli esseri umani interagiscono con le loro idee e il mondo.

Capitolo 8: I Due Approcci per Affrontare la Sofferenza

Il relatore riassume le due principali strategie che gli esseri umani impiegano per gestire la sofferenza: cambiare la realtà esterna per farla corrispondere ai nostri desideri, o riconoscere desideri e idee come interni, scegliendo così di non esserne controllati. Il

primo è abituale ed estenuante; il secondo, sostenuto dal Buddha, è un percorso verso la pace.

Capitolo 9: La Semplicità (e la Sfida) del Lasciar Andare

Il lasciar andare le idee è inquadrato come semplice nel concetto ma difficile nella pratica, con l'umanità che si aggrappa abitualmente a desideri e credenze. L'istruzione del Buddha è semplicemente riconoscere i pensieri come pensieri, piuttosto che agire compulsivamente su di essi — una sfida data da millenni di condizionamento.

Capitolo 10: Il Ciclo di Emozione e Azione

Viene sezionato il processo per cui i pensieri creano emozioni e queste provocano azioni. Le emozioni non sorgono a caso ma sono sempre collegate a desideri frustrati o idee che si scontrano con la realtà. Fare un passo indietro da questo processo è identificato come cruciale per rompere il ciclo.

Capitolo 11: L'Istruzione Fondamentale del Buddha

Viene introdotto l'insegnamento essenziale del Buddha: quando incontriamo esperienze sensoriali (vedere, udire, ecc.), dovremmo permettere all'esperienza di essere semplicemente, senza reagire o aggiungere strati di giudizio. Questa consapevolezza non-reattiva è il cuore della pratica buddista.

Capitolo 12: La Storia del Sutra—Praticare la Non-Reattività

Viene raccontata la storia del monaco Malunkyaputta, evidenziando come anche praticanti esperti faticano a comprendere e mettere in atto questa istruzione semplice, ma profonda. L'enfasi è sulla ripetizione e l'allenamento: "In riferimento a ciò che è visto, ci sarà solo ciò che è visto."

Capitolo 13: Mettere in Pratica—Fare un passo Indietro

Vengono delineate le implicazioni pratiche—vedere e permettere a un'esperienza di rimanere esattamente ciò che è, piuttosto che essere travolti da reazioni automatiche. Gli esseri umani sono unici nella capacità di fare una pausa e scegliere una risposta, piuttosto che reagire istintivamente come gli altri animali.

Capitolo 14: Condizioni per Mantenere la Chiarezza

Vengono delineati diversi supporti pratici per rimanere consapevoli e presenti: mantenere un ambiente accogliente, gestire l'energia e cercare relazioni armoniose. Questi creano le condizioni necessarie per evitare schemi reattivi e coltivare la chiarezza.

Capitolo 15: Il Percorso in Avanti—Allenamento e Saggezza

La sessione si conclude sottolineando la natura continua di questo allenamento: coltivare forza mentale, stabilità e la saggezza di non reagire impulsivamente. Viene evidenziata la semplicità originale del messaggio del Buddha, incoraggiando i partecipanti a mantenere menti aperte e chiare e a praticare il "non agire" — ponendo le basi per saggezza e compassione.