



INSEGNAMENTI

Ajahn Chah

INSEGNAMENTI

Ajahn Chah

Insegnamenti
di Ajahn Chah

Pubblicato da Edizioni Santacittarama,
Monastero di Santacittarama,
Località Brulla,
02030 Poggio Nativo (RI), Italy

Questo libro è scaricabile gratuitamente all'indirizzo
www.forestsangha.org e www.santacittarama.org

ISBN 978-888-5706-09-5

Copyright © Associazione Santacittarama 2019

Traduzione italiana di Roberto Paciocco

Titolo originale in inglese:
The Collected Teachings of Ajahn Chah

Pubblicato da Aruno Publications, Regno Unito (www.ratanagiri.org.uk)

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati
“Il dono del Dhamma supera tutti i doni”

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Consultare pagina 789 per maggiori dettagli su diritti e restrizioni relativi a questa licenza.

Prodotto con L^AT_EX typesetting system.

Prima edizione, 2019

Per l'aiuto ricevuto nella preparazione di questo libro
vogliamo esprimere la nostra gratitudine a molte persone,
in particolare al gruppo Kataññutā della Malesia, Singapore e Australia
che ne ha reso possibile la stampa.

INDICE

<i>Prefazione</i>	xì
<i>Nota ai testi</i>	xv
<i>Introduzione</i>	xix
I. PRATICA QUOTIDIANA	
La Via di Mezzo dentro di noi	3
Al di là	11
Convenzione e Liberazione	23
Senza dimora	31
Seduta serale	39
Essere attenti	51
Si può fare	71
Comprendere la sofferenza	87
Il Dhamma va in Occidente	97
Una parola è già abbastanza	113
Rendere buono il cuore	125

Perché siamo qui?	133
La nostra vera casa	145
Le Quattro Nobili Verità	157
Vivere nel mondo	169
Dottrina vuota	179
Trascendenza	193
II. PRATICA FORMALE	
Insegnamenti senza tempo	211
Frammenti di un insegnamento	217
Un dono di Dhamma	227
Vivere con un cobra	235
La Mente Naturale	239
Fatelo!	259
Domande e risposte	269
Pratica costante	285
Attività distaccata	299
Addestrare la mente	313
Tranquillità e visione profonda	315

Il Sentiero in armonia	321
Dove c'è frescura	327
Il monastero della confusione	333
Conoscere il mondo	349
Consigli per la meditazione	365
Acqua ferma che scorre	377
Verso l'incondizionato	391
Chiara visione profonda	409
Imparare ad ascoltare	435
Una pace incrollabile	437
Solo questo	483
III. PRATICA DELLA RINUNCIA	
Che cos'è la contemplazione?	487
La natura del Dhamma	493
I due volti della realtà	501
L'addestramento del cuore	517
Dove l'onda finisce	529
La battaglia del Dhamma	537

Comprendere il Vinaya	543
Un buon livello di pratica	557
Sommersi dai sensi	567
Nel cuore della notte	577
Una sorgente di saggezza	595
Non è sicuro	611
Con tutto il cuore	625
Retto contenimento	651
Soffrire in cammino	665
L'Occhio del Dhamma	695
Il Sentiero verso la pace	711
I gabinetti e il Sentiero	735
Un messaggio dalla Thailandia	759
<i>Glossario</i>	763

PREFAZIONE

Gli insegnamenti del venerabile Ajahn Chah tradotti e resi fruibili in questa edizione sono diretti e chiari. Mi dà molta gioia sapere che una tale saggezza stia per essere ampiamente diffusa.

Ho avuto la grande fortuna di vivere con Ajahn Chah o di stargli vicino tra il 1967 e il 1977, gli anni centrali del suo insegnamento. Dopo aver ricevuto l'ordinazione nel maggio del 1967 nella Thailandia del nord-est, nella provincia di Nong Khai, il mio precettore mi inviò al Wat Nong Pah Pong per la formazione. Fu durante il mio primo ritiro delle piogge (*vassa*) in quel monastero, mentre vivevo sotto la guida di Ajahn Chah, che davvero crebbero la mia fede e la mia fiducia nei riguardi di questo modo di praticare. Durante quei dieci anni ho avuto l'opportunità di studiare e di comprendere la relazione tra il Dhamma e il Vinaya (la disciplina monastica), di sviluppare una visione profonda della vacuità e della forma, e di riconoscere la sofferenza causata dall'ignoranza dei miei attaccamenti ai fenomeni condizionati.

L'approccio di Ajahn Chah all'insegnamento e alla formazione è semplice e pratico. È uno strumento perfetto per rendere chiari le illusioni del sé, le presunzioni culturali e sociali nonché i processi del nostro pensiero. Ora i suoi insegnamenti, originariamente registrati, sono tradotti, disponibili e facilmente raggiungibili. Sono perciò grato sia a chi ha lavorato alla traduzione e alla compilazione sia agli sponsor che hanno reso possibile la distribuzione gratuita.

L'insegnamento del Buddha è un grande dono, ancor più necessario oggi per far fronte ai problemi delle società contemporanee. Che questa raccolta di insegnamenti possa essere di beneficio a molte persone.

Luang Por Sumedho,
novembre 2010

Gli insegnamenti di Ajahn Chah erano disarmanti per la loro immediatezza e stimolanti per la loro rilevanza. Egli avrebbe detto: « Se lasciate andare un po', avrete un po' di pace. Se lasciate andare molto, avrete molta pace. E se lasciate andare del tutto, avrete una pace totale. »

Stare vicino a lui significava essere vicino al miglior amico possibile. Quando eravamo maldestri o sbagliavamo non rideva di noi, rideva con noi. Quando stavamo soffrendo per i dubbi, non ci rimproverava per mancanza di fede, ma ci parlava dei tempi in cui lui stesso aveva dubitato così tanto da pensare che la sua testa sarebbe scoppiata. E se voleva ispirarci diligenza nella pratica, si sedeva in meditazione con noi, recitava i canti con noi e lavorava con noi. Il nostro inciampare e annaspere non erano mai giudicati, ma considerati in un modo che dava dignità ai nostri sforzi, non disperazione. Gli incoraggiamenti di Ajahn Chah a lasciar andare non erano né una tecnica né una toccasana; si trattava piuttosto di condividere la luce che aveva trovato nella sua pratica, per far sì che anche noi potessimo trovare la direzione verso la libertà dalla sofferenza.

Osservando la mole di questa edizione, i lettori potrebbero meravigliarsi del fatto che, sebbene gli insegnamenti fossero stati così semplici, siano state necessarie così tante parole per esprimerli. Questo è dovuto al fatto che siamo in grado di generare confusione in numerosissimi modi. Ajahn Chah conosceva il luogo della pace perfetta ed era contento di dimorarvi. Egli, però, era anche instancabile nei suoi sforzi di guidare gli altri. Vivendo con lui, a volte pareva che ci fosse indicato quel luogo di benessere, un invito a godere i frutti della pratica. Più spesso era come se lui stesse percorrendo la strada al nostro fianco.

Come vedrete, questi insegnamenti non sono un manuale di buddhismo. Qui non troverete neanche le soluzioni a tutti i vostri problemi. Gli insegnamenti di Ajahn Chah mirano a metterci in contatto con le nostre domande più profonde e ad aiutarci ad ascoltarle, pazientemente e gentilmente, fino a quando non si rivela la via da seguire.

I discorsi presenti in questa raccolta sono stati registrati, trascritti e tradotti molti anni fa e sono in un certo qual modo lontani dalla loro fonte.

Ovviamente, se letti con un cuore ricettivo e con una mente raccolta, queste “indicazioni” verso la Verità forniranno ispirazione e istruzioni preziose. L’umiltà, la gioia e la saggezza di Ajahn Chah risplendono nelle sue parole, illuminando il Sentiero mentre lo percorriamo. Sono trascorsi quasi vent’anni da quando Ajahn Chah è morto. Grazie al supporto di sponsor generosi, abbiamo colto questa opportunità di mettere insieme tutti i discorsi disponibili per distribuzione gratuita e di presentarli in una forma che speriamo possa essere facilmente accessibile a tutti coloro che si sentono attratti dalla pace.

Ajahn Munindo,
aprile 2011

NOTA AI TESTI

NOTA AL TESTO INGLESE

Questa raccolta di insegnamenti di Ajahn Chah è il risultato della trascrizione, traduzione e cura redazionale di discorsi originariamente pronunciati da Ajahn Chah in thailandese o in laotiano. Alcuni di essi furono impartiti a seguaci laici e molti, forse la maggior parte, vennero offerti a gruppi monastici, per lo più maschili, che vivevano in Thailandia con lui.

Alcuni fattori influiscono inevitabilmente non solo sul contenuto, ma pure sul tono e sull'intensità espressiva degli insegnamenti originari. Vorrei incoraggiare i lettori a tenere a mente queste circostanze al fine di apprezzare appieno la portata, l'applicabilità e il senso complessivo di questi insegnamenti di Dhamma. In un certo senso, man mano che procedono nella lettura, i laici occidentali dovranno realizzare una loro propria traduzione interiore, individuando gli equivalenti per tutte quelle analogie che coinvolgono gli asiatici bufali d'acqua e il contesto della vita monastico-ascetica nella foresta; d'altra parte, questo genere di riflessione partecipata – contemplare come queste parole possano applicarsi alle nostre stesse vite – corrisponde esattamente al modo di relazionarsi agli insegnamenti incoraggiato da Ajahn Chah.

Tra i suddetti fattori, vi sono in primo luogo le difficoltà connesse alla traduzione dal thailandese, una lingua tonale asiatica profondamente influenzata dal buddhismo, a una lingua europea con le sue eredità culturali. Per di più, diversi traduttori hanno lavorato agli insegnamenti raccolti in questo volume. Le differenti nazionalità e formazioni di questi traduttori comportano inevitabilmente delle variazioni nel tono, nello stile e nel vocabolario dei vari capitoli.

In secondo luogo, in Occidente la cultura buddhista è molto cambiata nel trentennio durante il quale sono state effettuate le traduzioni. Mentre in precedenza i traduttori hanno forse pensato che molti concetti buddhisti

necessitassero di essere trasposti in termini più familiari agli occidentali, oggi vi è una maggiore consapevolezza della visione buddhista del mondo; ad esempio, termini quali “kamma” e “Nibbāna” fanno ora parte del vocabolario inglese. I discorsi raccolti in questo volume manifestano perciò un’ampia gamma di modi di tradurre termini e concetti buddhisti.

In terzo luogo, il contesto monastico buddhista implicava che termini thailandesi e in lingua pāli con significato tecnico costituissero una parte consueta e accettata dello stile d’insegnamento vernacolare. I diversi traduttori hanno preso varie decisioni a proposito di come rendere tali termini tecnici. Ad esempio, nella lingua thailandese la stessa parola può significare sia “cuore” che “mente”, e i traduttori sono stati costretti a scegliere. I lettori dovrebbero rammentarlo qualora incontrino termini utilizzati in modi che a loro sembrano non del tutto consueti o non coerenti in un discorso rispetto a un altro. Spesso alcuni termini sono spiegati nel contesto o con una nota al testo e, in aggiunta, in un *Glossario* che può essere rintracciato alla fine del libro.

Confidiamo di essere riusciti, con i nostri sforzi, a restituire in forma scritta istruzioni orali senza oscurare le intenzioni del maestro. È stato inevitabile ricorrere ad alcuni compromessi, perché diversi sono stati i traduttori che hanno cercato di trovare un equilibrio fra traduzione letterale e traduzione libera. Per questa compilazione abbiamo revisionato alcune delle traduzioni al fine di standardizzare termini e stile. Ci siamo ovviamente attenuti al minimo indispensabile. Ulteriori edizioni di questi scritti potrebbero mirare a un più alto grado di standardizzazione.

Infine, soprattutto nella terza parte, *Pratica della rinuncia*, i discorsi di Ajahn Chah furono pronunciati in un contesto nel quale l’uditorio era per lo più impegnato nella vita celibataria di rinuncia. Questa circostanza inevitabilmente dà un colore netto al modo in cui il Dhamma viene presentato. Inoltre, Ajahn Chah parlò molto spesso solo a uomini. Tale fatto spiega il costante uso di pronomi esclusivamente maschili in molti di questi discorsi; anche se ad alcuni il fatto che un tal genere di linguaggio sia stato lasciato intatto può apparire un ostacolo, a noi è parso inopportuno prenderci la libertà di eliminarlo. Così, ai lettori potrà talvolta essere di nuovo necessario

ricorrere a traduzioni interiori oppure o all'immaginazione, affinché si palesi l'importanza di quegli insegnamenti per la loro stessa vita.

Ajahn Chah insegnò ai monaci riuniti in piccole *sālā* in legno debolmente illuminate da lampade a cherosene. Gli insegnamenti spesso avevano la forma di esortazioni offerte al termine della recitazione del *Pāṭimokkha*, il codice di disciplina monastica, che ha luogo ogni due settimane. Questi insegnamenti erano espressamente rivolti ai monaci residenti, e per questo i lettori laici dovrebbero ricordare di trovarsi al cospetto sia di una pratica di rinuncia buddhista sia di un insieme di insegnamenti di Dhamma. I tre titoli *Pratica quotidiana*, *Pratica formale* e *Pratica della rinuncia* utilizzati per organizzare questi discorsi non devono essere presi troppo alla lettera. In ciascun discorso sono presenti sovrapposizioni e, di conseguenza, non è necessario che ognuno di essi sia letto nell'ordine in cui è stato presentato.

La preparazione e la presentazione di questa compilazione è il frutto del lavoro di un gruppo che si è avvalso del tempo e dell'abilità di numerosi lettori di bozze, tecnici e grafici. Una menzione particolare meritano i contributi di due dei traduttori originari, Paul Breiter e Bruce Evans. Siamo debitori verso tutti coloro che hanno contribuito con il loro tempo e il loro impegno a condurre a completamento questo progetto.

Speriamo sinceramente che, con queste prospettive nel cuore, le parole contenute in questo volume siano utili a ogni lettore e possano essere una condizione per la realizzazione del Nibbāna. Fu con la stessa intenzione che Ajahn Chah parlò per tanti anni. Che queste intenzioni possano maturare nella vita del lettore e condurlo alla pace e alla libertà complete.

I compilatori

NOTA AL TESTO ITALIANO

È opportuno illustrare sia i criteri soggiacenti alla traduzione dall'inglese all'italiano sia qualche scelta redazionale. Nel testo degli *Insegnamenti* di Ajahn Chah gli interventi sono rarissimi: sono stati ritenuti necessari solo quando inevitabili per aiutare il lettore nella comprensione. D'altra parte,

nella traduzione sono state di proposito utilizzate le parole più semplici, per evitare che i testi avessero un tono ricercato o intellettualistico. Sono state lasciate spesso inalterate le ripetizioni di concetti e di parole, connesse al tenore orale dell'esposizione. Di tanto in tanto la punteggiatura è stata ritoccata, e talora è stato aggiunto o eliminato qualche capoverso.

Per molti dei discorsi presenti negli *Insegnamenti*, ai differenti traduttori dal thailandese all'inglese si sono in passato sovrapposti vari traduttori italiani che hanno lavorato sui testi in inglese. Questa traduzione, effettuata da una sola persona ma con la collaborazione di altre, è stata realizzata del tutto indipendentemente dalle precedenti traduzioni italiane al fine di uniformare – come auspicato pure nella *Nota al testo* dell'edizione inglese – le variazioni di stile e di vocabolario.

In apertura sono state tradotte entrambe le *Prefazioni*, sia quella di Ajahn Sumedho, presente nell'edizione in tre volumi, sia l'altra di Ajahn Munindo, disponibile invece nell'edizione in volume unico. L'*Introduzione* di Ajahn Amaro è tradotta dal testo ampliato, rivisto dallo stesso autore e pubblicato successivamente a parte con il titolo *An Introduction to the Life and Teachings of Ajahn Chah* (Amaravati Publications 2012).

Negli *Insegnamenti* i termini in lingua pāli sono stati resi in corsivo – ad eccezione di “Buddha”, “Dhamma”, “Saṅgha”, “Vinaya”, “Nibbāna” e “kamma”, che invece sono in tondo – e compaiono nella forma tematica oppure al nominativo singolare o plurale, in base al contesto. Questi termini, insieme ad altri concetti di rilievo, sono brevemente spiegati alla fine del volume, nel *Glossario*, e nelle note a piè di pagina, che da quest'ultimo sono per lo più riprese. Sia nel *Glossario* sia nelle note predomina invece la forma tematica, un fatto che spiega alcune difformità tra il testo e le note. Per quanto concerne il *Glossario*, si è talora ritenuto necessario ampliare qualche voce e aggiungerne altre.

Fra i tanti che hanno contribuito a questa edizione italiana, i lettori siano grati anche a bhikkhu Mahāpañño, che ha rivisto il testo con grande accuratezza, a Mario Bracchetti e a Sara Bellettato, che hanno contribuito alla revisione e, infine, ad Antonella Serena Comba, che ha collaborato alla stesura del *Glossario*.

INTRODUZIONE

UNA SERA NEL NORD-EST DELLA THAILANDIA

La notte sta scendendo rapidamente. La foresta risuona dell'ondoso brusio di innumerevoli grilli e dell'inquietante e crescente gemito delle cicale tropicali. Poche stelle si intrufolano fiocamente tra le cime degli alberi. Nella crescente oscurità, un paio di lanterne a cherosene producono una pozza di caldo chiarore, illuminando l'area all'aperto sottostante una capanna issata su pali di legno. Sotto il bagliore, due dozzine di persone sono raccolte attorno a un monaco, piccolo ma di solida costituzione, che siede a gambe incrociate su una grande sedia di vimini. Una pace vibrante è nell'aria. Il venerabile Ajahn Chah sta insegnando.

Il gruppo riunito è per alcuni aspetti eterogeneo. Accanto ad Ajahn Chah – o Luang Por,^{*} venerabile padre, come è affettuosamente chiamato dai suoi allievi – vi sono i *bhikkhu*, ossia i monaci, e i novizi. La maggior parte di loro è thailandese o laotiana, ma ve ne sono alcuni dalla pelle chiara: un canadese, due statunitensi, un giovane australiano e un inglese. Di fronte ad Ajahn Chah siede una ben curata coppia di mezz'età, lui in giacca e pantaloni e lei ingioiellata e acconciata alla moda; stanno cogliendo l'opportunità – lui è un membro del Parlamento thailandese e proviene da una lontana provincia, e ora si trova in zona per questioni ufficiali – per venire a porgere i loro omaggi a Luang Por e per fare offerte al monastero.

Un po' più indietro, da entrambi i lati, è sparso un consistente gruppo di persone che abitano nei villaggi dei dintorni. Le magliette e le bluse che indossano sono usurate e la pelle delle loro magre membra è scura e bruciata dal sole, aggrinzita, cotta come la povera terra di questa regione. Luang Por, da bambino, con alcuni di loro aveva giocato, aveva catturato rane e si era arrampicato sugli alberi; altri li aveva aiutati – ed era stato da loro aiutato

^{*}Luang Por (in thailandese หลวงพ่อ). “Venerabile padre”; è un'espressione che viene utilizzata in Thailandia per rivolgersi ai monaci anziani.

– prima di diventare *bhikkhu* quando arrivava l'annuale turno di piantare il riso e poi di mieterlo nei campi alla fine del monsone.

Da un lato, nei pressi del retro, c'è una professoressa di Friburgo, giunta in Thailandia per studiare il buddhismo con un'amica del suo gruppo di Dhamma; una monaca statunitense della sezione femminile del monastero è venuta con lei per guidarla tra i sentieri della foresta e per farle da traduttrice. Accanto a loro siedono tre o quattro altre monache più anziane del monastero, che hanno deciso di cogliere l'opportunità per venire a chiedere consiglio a Luang Por su un problema della comunità femminile e per domandargli di visitare – sono già passati molti giorni dall'ultima volta che lo ha fatto – il lato della foresta nel quale dimorano e di offrire un discorso di Dhamma al loro gruppo. Sono rimaste già per un paio d'ore e perciò, dopo aver prestato omaggio, hanno preso congedo insieme alle altre visitatrici provenienti dalla sezione monastica femminile: devono tornare prima che sia buio e sono già un po' in ritardo.

Sempre nei pressi del retro, quasi sul limitare della pozza di luce, siede con il volto severo un uomo sulla trentina. Per metà è girato di lato, come se si senta a disagio e quasi che la sua presenza sia provvisoria. È un “duro” del luogo, un *nak leng*.^{*} Profondamente sprezzante nei riguardi di tutto quanto possa essere religioso, seppur a denti stretti nutre tuttavia per Luang Por un rispetto che nasce sia dalla reputazione di imperturbabilità, forza e resistenza dell'*ajahn* sia dal fatto che se i fedeli si recano da lui è perché si tratta di una persona genuina. « Nell'intera provincia, è probabilmente l'unico cui valga la pena di prostrarsi. »

È arrabbiato e sconvolto. È infelice. Una settimana prima, il suo amato fratello minore, che faceva parte della sua banda e insieme al quale aveva superato mille difficoltà, s'è ammalato di malaria cerebrale e, in pochi giorni, è morto. Da allora è come se una lancia gli avesse trafitto il cuore e nulla al mondo ha più senso, o sapore. « Se fosse stato accoltellato, almeno lo avrei potuto vendicare. Che posso fare? Rintracciare la zanzara che lo ha punto e ucciderla? » Un amico gli ha detto: « Perché non vai a trovare Luang Por Chah? » Così, eccolo qui.

^{*}In thailandese นกเลิง.

Quando Luang Por giunge a un punto importante del suo discorso fa un ampio sorriso e alza un bicchiere per illustrare la sua analogia. Ha notato la rigida e desolata figura del giovane nell'ombra. Come se stesse riavvolgendo il filo di una canna da pesca per catturare un pesce forte e scaltro, presto riesce in un qualche modo a convincerlo a venire in prima fila. Subito dopo, il *nak leng* piange come un bambino, mentre Luang Por gli tiene la testa fra le mani. L'uomo ride della sua stessa arroganza e auto-ossessione, e capisce di non essere stato il primo o il solo ad avere perso una persona cara: le lacrime di rabbia e dolore si sono trasformate in lacrime di sollievo.

Tutto ciò avviene alla presenza di venti estranei, e ora l'atmosfera è di sicurezza e fiducia. Perché sebbene le persone qui riunite provengano da differenti ceti sociali e da diverse parti del mondo, sono tutte accomunate in questo momento e in questo luogo dall'essere *saha-dhammika*, "compagni di viaggio nel Dhamma" o, per usare un'altra espressione vernacolare buddhista, "tutti fratelli e sorelle nella vecchiaia, malattia e morte", e appartengono perciò alla stessa famiglia.

Questo genere di situazioni si verificò innumerevoli volte durante i trent'anni d'insegnamento di Ajahn Chah. È significativo che sia nelle più lunghe esposizioni legate a occasioni formali sia in dialoghi di tal genere, all'impronta, il fluire dell'insegnamento e la scelta di coloro ai quali esso doveva essere specificamente indirizzato fossero del tutto spontanei e imprevedibili. Per molti aspetti, quando Ajahn Chah insegnava era come un maestro musicista che guida il flusso dell'armonia e la produce in assoluta aderenza alle caratteristiche e agli stati d'animo delle persone con le quali si trova. Integrava le loro parole, sentimenti e interrogativi nel crogiolo del suo cuore e lasciava che le risposte sgorgassero liberamente.

Quale che fosse il tipo di persone che si raccoglieva attorno a lui, con identica impassibilità poteva usare come esempio i modi giusto e sbagliato di sbucciare un mango e, subito dopo, descrivere la natura della Realtà Ultima. Poteva essere burbero e freddo con le persone tronfie e, il momento successivo, incantevole e gentile con quelle timide; oppure, raccontare una barzelletta con un vecchio amico del villaggio e, poi, guardare negli occhi un corrotto colonnello di polizia e parlargli con sincerità della centrale importanza dell'onestà nel Sentiero del Buddha. Poteva rimproverare un *bhikkhu*

perché indossava l'abito in modo sciatto e poi, nel volgere di pochi minuti, lasciare che la sua stessa veste, scivolatagli dalla spalla, scoprisse la sua pancia tonda.

Una domanda intelligente posta da un accademico alla ricerca di discussioni filosofiche di alto livello per mostrare il suo acume, facilmente induceva Luang Por a rimuoversi la dentiera e a passarla all'assistente *bhikkhu* affinché gli desse una pulita. L'interlocutore avrebbe così dovuto superare la prova: il grande maestro rispondeva al suo profondo quesito con le ampie labbra ripiegate all'indietro, sulle gengive, prima che la dentiera, ripulita, fosse rimessa al suo posto ...

La maggior parte delle volte Ajahn Chah impartiva i suoi insegnamenti in riunioni spontanee, ma offriva molto generosamente la sua saggezza anche in occasioni più formali, come dopo la recitazione delle regole per i *bhikkhu*, oppure all'intera assemblea di laici e monaci nella notte di settimanale osservanza lunare. Ovviamente, sia che si trattasse di insegnamenti per il primo o per il secondo tipo di riunioni, Ajahn Chah non pianificava mai nulla. Non una sola sillaba di ciò che insegnava era annotata prima di iniziare a parlare. Pensava che questo fosse un principio estremamente importante, perché il compito dell'insegnante consisteva nel togliersi di mezzo, e lasciare che il Dhamma sorgesse in accordo con le necessità del momento. Diceva: « Se non è vivo nel presente, non è Dhamma. »

Una volta invitò il suo primo discepolo occidentale, Ajahn Sumedho, a tenere un discorso all'assemblea di monaci e di laici del monastero principale, il Wat Pah Pong. Fu una prova traumatizzante: si trattava non solo di parlare a circa duecento persone abituate all'alto standard di arguzia e di saggezza di Ajahn Chah, ma per di più in thailandese, una lingua che Ajahn Sumedho aveva iniziato a imparare solo tre o quattro anni prima. Nella sua mente si affollarono idee e paure. In quei giorni stava leggendo testi riguardanti i Sei Regni della cosmologia buddhista e i correlati stati psicologici: l'ira e i regni infernali, la felicità sensoriale e i regni paradisiaci, e così via. Decise che sarebbe stato un buon argomento e pensò al modo opportuno di esprimere tutte le sue idee.

Quando giunse la notte fatidica, Ajahn Sumedho tenne il suo discorso e ritenne che fosse andata piuttosto bene. Il giorno seguente molti membri del Saṅgha si recarono da lui per dirgli quanto avessero apprezzato le sue parole. Si sentì sollevato e abbastanza soddisfatto di se stesso. Un po' di tempo dopo, in un momento di tranquillità, Ajahn Chah catturò la sua attenzione, lo fissò negli occhi e gli disse con gentilezza: « Non farlo mai più. » Questo modo di insegnare non era tipico solo di Ajahn Chah, ma era adottato da tutta la cosiddetta Tradizione Thailandese della Foresta. Perciò, può essere utile descrivere le caratteristiche e le origini di questo lignaggio, per mostrare un po' il significato del contesto dal quale scaturì la saggezza di Ajahn Chah.

LA TRADIZIONE DELLA FORESTA

In relazione alla meditazione, la Tradizione della Foresta è in un certo qual senso addirittura precedente al Buddha. Prima dei suoi tempi, in India e nella regione dell'Himalaya, non era inconsueto per coloro che cercavano la liberazione spirituale abbandonare la vita delle città e dei villaggi per recarsi nella natura incontaminata di montagne e foreste. In quanto gesto per lasciarsi alle spalle i valori del mondo, ciò recava in sé un senso perfettamente compiuto: la foresta era un posto selvaggio e naturale, e lì si potevano incontrare solo criminali, folli, emarginati e rinuncianti sulla via della spiritualità. Si trattava di un ambiente estraneo all'influsso delle regole culturali materialistiche, quindi ideale alla coltivazione degli aspetti spirituali che le trascendevano.

Quando all'età di 29 anni il *bodhisatta*^{*} abbandonò la vita del palazzo, lo fece per trasferirsi nella foresta e addestrarsi nelle discipline yoga praticate in quel tempo. La storia di come Egli, insoddisfatto dagli insegnamenti dei suoi primi istruttori, li lasciò per cercare la sua propria strada per la Liberazione è nota. Vi riuscì, scoprendo all'ombra dell'albero della bodhi, sulla riva del fiume Nerañjara, nel luogo ora chiamato Bodh-Gaya nello stato del Bihar in India, quel primario fondamento della Verità che chiamò “la Via di Mezzo”.

Spesso si afferma che il Buddha nacque in una foresta, ottenne l'Illuminazione in una foresta, visse e insegnò per tutta la vita in una foresta e, infine,

^{*}*bodhisatta*. Un essere che si impegna per raggiungere il Risveglio.

morì in una foresta. Quando gli era possibile scegliere, era l'ambiente che preferiva perché, come Egli diceva: « I *Tathāgata** provano diletto nei luoghi isolati. » Il lignaggio ora conosciuto come Tradizione Thailandese della Foresta cerca di vivere nello spirito della via abbracciata dal Buddha stesso, e di praticare in accordo con gli stessi criteri da Lui incoraggiati durante la sua vita. Si tratta di un ramo della Scuola Meridionale del Buddhismo, più comunemente denominato “Theravāda”.

Secondo quanto ci dicono le pur approssimative narrazioni storiche, pochi mesi dopo la morte del Buddha fu tenuto un grande concilio di anziani per stabilire e formalizzare gli Insegnamenti – i discorsi e le regole monastiche – in una vernacolare forma standardizzata detta *pālibhāsa*, “il linguaggio dei testi”. Gli insegnamenti di Dhamma formulati in tal modo durante il secolo successivo formano il nucleo del Canone in lingua pāli, la base comune per varie scuole buddhiste successive. Cento anni dopo fu tenuto un secondo concilio che, per tentare di mettere tutti d'accordo, tornò nuovamente su tutti gli Insegnamenti.

Ovviamente fu proprio allora che, come si è scoperto, avvenne il più rilevante scisma nel Saṅgha. La maggioranza volle modificare alcune delle regole, anche permettendo ai monaci di usare il denaro. In relazione ai cambiamenti proposti, un piccolo gruppo fu cauto e pensò: « Bene, che abbia senso o meno, vogliamo fare le cose nel modo in cui le fecero il Buddha e i suoi primi discepoli. » I suoi membri sono conosciuti in sanscrito come *sthavira* e in pāli come *thera*, “anziani”. Dopo centotrenta anni circa, diedero origine alla Scuola del Theravāda. “Theravāda”, che significa letteralmente “la Via degli Anziani”, da allora ha proprio questa caratteristica costante. L'etica della tradizione può essere racchiusa nella frase “nel bene e nel male, questa è la via fissata dal Buddha, e così noi faremo”. Perciò, può essere riscontrato da sempre in essa un tratto particolarmente “conservatore”.

Com'è avvenuto per tutte le tradizioni religiose e le istituzioni dell'uomo, col trascorrere del tempo numerosi furono i rami che germogliarono dalla radice del Buddha. È stato detto che circa 250 anni dopo di Lui, durante l'impero di Asoka, vi furono fino a diciotto scuole e lignaggi in India, e forse più,

* *Tathāgata*. Letteralmente, “così andato”, “così venuto”.

con divergenti modi di vedere il *Buddhasāsana*, la dottrina del Buddha. Un lignaggio si stabilì nello Sri Lanka, a una certa distanza dal fermento culturale dell'India, dove giungevano influssi religiosi dall'Occidente e dall'Oriente e andava contestualmente verificandosi un risveglio del brāhmaṇesimo che si aggiungeva all'agitarsi di nuove forme del pensiero buddhista. Tale lignaggio si sviluppò per conto proprio, e fu meno soggetto a influssi e stimoli. Formulò i propri commenti e interpretazioni delle Scritture in lingua pāli senza l'intenzione di sviluppare nuove forme che rispecchiassero sollecitazioni provenienti da altre fedi, ma con lo scopo di aggiungere alcuni dettagli. Alcuni di essi avevano caratteristiche fiabesche, miranti a catturare il cuore della gente comune, altri erano più filosofici e metafisici, di genere erudito.

Anche il buddhismo *theravādin* tuttavia si cristallizzò. Nonostante guerre, carestie e altri rivolgimenti culturali del subcontinente indiano, il Theravāda è sopravvissuto fino ai nostri giorni, soprattutto perché si consolidò originariamente nell'isola di Sri Lanka, un rifugio più sicuro di molti altri. Anche altre furono le scuole buddhiste che qui operarono, ma il buddhismo *theravādin* fu continuamente rigenerato e conservato quale principale religione dell'isola.

Questo lignaggio si diffuse infine, in tempi differenti, in tutto il sud-est asiatico, allorché furono invitati missionari dallo Sri Lanka e dall'India. Raggiunse la Birmania e in seguito la Thailandia, la Cambogia e il Laos e, da ultimo, arrivò da tali territori pure in Occidente. Durante questa diffusione geografica della tradizione *theravādin*, si continuò a guardare al Canone in pāli come normativo. Quando il lignaggio si stabilì in nuovi paesi, vi fu sempre un forte senso di deferenza e venerazione per gli insegnamenti originali, come pure rispetto per lo stile di vita incarnato dal Buddha e dal Saṅgha originario, i monaci dei primi tempi che dimoravano nella foresta.

Tale modello, utilizzato in quegli anni e da allora in poi impiegato per così tanti secoli, ebbe ovviamente un gran numero di momenti sia propizi sia sfavorevoli. Talora la religione si affievolì nello Sri Lanka e allora, per rivitalizzarla, vi arrivarono monaci dalla Thailandia. Quando poi ebbe la tendenza a smorzarsi in quest'ultimo territorio, furono monaci provenienti dalla Birmania a rafforzarla. I seguaci del Theravāda si supportarono vicendevolmente

nei secoli e, così, questa tradizione riuscì a mantenersi a galla per larga misura nella sua forma originale.

Assieme alla degenerazione, un altro aspetto problematico di questi cicli fu il successo. Quando la religione si sviluppò bene, spesso i monasteri si arricchirono e l'intero sistema si corruppe, divenne "obeso" e iniziò a crollare sotto il suo stesso peso. Si verificava allora la scissione di un gruppo che – affermando: « Torniamo alle cose essenziali » – si allontanava nella foresta e tornava di nuovo ai modelli originari, mantenendo i precetti monastici, praticando la meditazione e studiando gli insegnamenti originari.

È significativo notare che questo ciclo di progresso, enfiagione, corruzione e riforma si sia verificato numerose volte nel corso dei secoli in molte altre nazioni buddhiste. È impressionante quanto le vite e la pratica di luminari quali il venerabile Patrul Rimpoche nel Tibet e il venerabile maestro Xu Yun in Cina – entrambi della fine del XIX e degli inizi del XX secolo – siano in completo accordo con lo spirito della Tradizione della Foresta. Entrambi scelsero di vivere in grande semplicità, osservarono la disciplina monastica molto rigorosamente, furono esperti meditanti e maestri molto dotati. Evitarono in larga misura gli oneri gerarchici e responsabilità ufficiali, ma inevitabilmente ascesero a posizioni di grande influenza mediante il potere puro della saggezza e della virtù. Questo è esattamente il modello di vita incarnato anche dai grandi maestri della Tradizione Thailandese della Foresta.

Intorno alla metà del XIX secolo, il buddhismo in Thailandia era caratterizzato da una ricca varietà di pratiche e tradizioni regionali, ma lo standard generale della vita spirituale si era in certo qual modo corrotto, la disciplina monastica si era rilassata e gli insegnamenti di Dhamma erano fusi con caotici elementi tantrici e animistici, senza contare il fatto che quasi nessuno praticava più la meditazione. Inoltre – e forse proprio questa è la cosa più importante – la posizione ortodossa, rappresentata da studiosi e non solo da monaci negligenti, poco colti o confusi, affermava che non era possibile ai nostri giorni realizzare il Nibbāna e nemmeno conseguire i *jhāna*, i vari livelli di assorbimento meditativo. I rianimatori della Tradizione della Foresta rifiutavano di accettarlo. Era anche una delle ragioni per cui erano considerati dalla gerarchia ecclesiastica di quegli anni alla stregua di dissidenti

e piantagrane, mentre molti di loro, compreso Ajahn Chah, erano conseguentemente disprezzati – lo era anche il loro ritornello: « Non otterrai la saggezza dai libri » – dalla maggior parte dei monaci eruditi del loro stesso lignaggio *theravādin*.

È necessario precisare questo punto, per evitare che induca perplessità il fatto che Ajahn Chah possa aver avuto un'attitudine tanto negativa nei riguardi dello studio, soprattutto perché, in quanto appartenente alla tradizione *theravādin*, si suppone che egli dovesse invece nutrire grande venerazione per la parola del Buddha. È in questione un motivo cruciale, che caratterizza i monaci appartenenti alla Tradizione della Foresta: la determinazione a focalizzare l'attenzione sullo stile di vita e sull'esperienza personale, piuttosto che sui libri e soprattutto sui Commenti al Canone in pāli. Si potrebbe pensare che una tale attitudine possa essere presuntuosa e arrogante, o un'espressione di gelosia di una mente poco colta per altre migliori: non è così, se si riesce a comprendere che proprio le interpretazioni degli studiosi stavano trascinando il buddhismo in un abisso. In poche parole, era proprio il tipo di situazione a rendere il panorama spirituale maturo per il rinnovamento: fu da questo fertile terreno che emerse la rinascita della Tradizione della Foresta.

La Tradizione Thailandese della Foresta non sarebbe così com'è oggi se non vi fosse stato l'influsso di un grande maestro in particolare. Si tratta del Venerabile Ajahn Mun^{*} Bhuridatta. Nacque nel 1870 nella provincia di Ubon, dove la Thailandia s'incontra con il Laos e la Cambogia. Allora era, e lo è ancora, una delle zone più povere del paese, ma pure quella in cui la durezza della terra e il carattere affabile delle persone hanno indotto nel mondo una spiritualità di rara profondità.

Ajahn Mun era un giovane di mente vivace. Eccelleva nel *mor lam*,** l'arte locale di comporre canzoni popolari in versi, ed era anche fortemente attratto dalla pratica spirituale. Subito dopo l'ordinazione a *bhikkhu*, cercò il Venerabile Ajahn Sao, uno dei rari monaci della foresta del luogo, e gli chiese di insegnargli la meditazione. Si era pure reso conto del fatto che una rigorosa adesione alla disciplina monastica sarebbe stata fondamentale per i suoi

^{*}Nella traduzione si è scelto di lasciare “Mun”, come di solito si rinviene nei testi inglesi. Si avverte il lettore italiano che, però, l'esatta pronuncia thailandese è “Màn”.

^{**}In thailandese หมอลำ.

progressi spirituali. Divenne discepolo di Ajahn Sao e si dedicò alla pratica con grande vigore.

Se oggi, dal nostro punto di vista, queste due cose – disciplina rigorosa e meditazione – potrebbero sembrarci scontate, allora la disciplina era diventata piuttosto trasandata in tutta la regione e la meditazione era considerata con grande sospetto. Probabilmente solo chi era interessato alla magia nera era abbastanza folle per avvicinarsi alla meditazione, e si riteneva probabile che essa conducesse alla pazzia o causasse possessioni spiritiche.

Col tempo Ajahn Mun riuscì a spiegare con successo e a dimostrare l'utilità della meditazione a molte persone, e divenne anche un esempio di un più alto standard di vita per la comunità monastica. Inoltre egli divenne il più considerato maestro spirituale della Thailandia, nonostante il fatto che visse in luoghi remoti. Quasi tutti i più esperti e venerati maestri di meditazione thailandesi del XX secolo furono o suoi diretti discepoli o ne subirono profondamente l'influsso. Tra essi, Ajahn Chah.

AJAHN CHAH

Ajahn Chah nacque in una famiglia grande e agiata, in un villaggio della Thailandia nord-orientale. Dietro sua stessa iniziativa, alla tenera età di nove anni scelse di lasciare la casa paterna e andò a vivere nel monastero del luogo. Fu ordinato novizio e, sentendo il richiamo della vita religiosa, a vent'anni ricevette l'ordinazione completa. In quanto giovane *bhikkhu*, studiò i fondamenti del Dhamma, la disciplina e altre scritture.

In seguito, insoddisfatto del blando standard di vita nel tempio del suo villaggio, e desiderando una guida nella meditazione, abbandonò questi luoghi piuttosto sicuri e intraprese la vita del *bhikkhu* errante, in continuo *tudong*.^{*} Cercò vari maestri locali di meditazione e praticò sotto la loro guida. Peregrinò per un certo numero di anni come fanno i *bhikkhu* che seguono le pratiche ascetiche, dormendo in foreste, caverne e luoghi di cremazione, e

^{*} *tudong* (in thailandese ตูตง). La pratica ascetica di errare a piedi, nelle campagne, in pellegrinaggio o alla ricerca di posti tranquilli per ritiri solitari, vivendo di cibo offerto in elemosina.

trascorse un breve ma illuminante periodo con lo stesso Ajahn Mun. Questa è la descrizione di quell'incontro altamente significativo, tratta dall'ancora inedita biografia di Luang Por Chah, *Upalamani* – un gioco di parole che significa sia “Il gioiello della provincia di Ubon” sia “Il gioiello nel loto” – scritta da Phra Ong Neung.*

Alla fine del Ritiro delle Piogge,** insieme ad altri tre monaci, un novizio e due laici, Ajahn Chah si incamminò per tornare nell'Isan, il nord-est della Thailandia. Interruppero il viaggio a Bahn Gor e, dopo pochi giorni di riposo, iniziò la lunga escursione di 250 chilometri verso nord. Il decimo giorno raggiunsero l'elegante *stūpa* bianco di That Phanom, un antico luogo di pellegrinaggio sulle rive del Mekong, e prestarono omaggio alle reliquie del Buddha lì custodite. Continuarono il loro itinerario per tappe, cercando monasteri della foresta ubicati lungo il cammino, nei quali trascorrere la notte. Anche così era un viaggio arduo, e il novizio e un laico chiesero di tornare indietro. Quando finalmente arrivarono al Wat Peu Nong Nahny, ove dimorava il Venerabile Ajahn Mun, il gruppo si era ridotto a soli tre monaci e un laico.

Allorché entrarono nel monastero, Ajahn Chah fu immediatamente colpito dall'atmosfera serena e appartata. L'area centrale, nella quale si trovava una piccola *sālā*, un luogo di ritrovo in legno, era perfettamente ramazzata, immacolata, e i pochi monaci che furono in grado di vedere erano silenziosamente intenti a svolgere, con grazia misurata e composta, le loro faccende quotidiane. C'era un qualcosa nel monastero che lo rendeva diverso da tutti gli altri nei quali era stato prima di allora: il silenzio era stranamente denso e vibrante. Ajahn Chah e i suoi compagni furono accolti educatamente e, dopo essere stati informati su dove avrebbero dovuto

* La biografia di Ajahn Chah in thailandese è nel frattempo stata pubblicata, e ora è anche disponibile una biografia in inglese scritta da Ajahn Jayasaro, dal titolo *Stillness Flowing. The Life and Teachings of Ajahn Chah* (Panyaprateep Foundation 2017); la traduzione italiana di quest'ultima è in corso.

** L'annuale periodo di tempo di tre mesi, che in India corrisponde a quello dei primi tre mesi monsonici, durante i quali i monaci hanno la regola dell'obbligo di residenza in monastero, un periodo che tradizionalmente è dedicato a una formazione più intensiva.

lasciare i loro *glot*,^{*} fecero un bagno di benvenuto per ripulirsi dalla sporcizia del viaggio.

Verso sera, i tre giovani monaci, con il *saṅghāṭī*^{**} ordinatamente ripiegato sulla loro spalla sinistra e con il cuore che oscillava tra appassionata attesa e freddo timore, si incamminarono verso la *sālā* per rendere omaggio ad Ajahn Mun. Avanzando lentamente sulle ginocchia verso il grande maestro, affiancato da entrambi i lati dai *bhikkhu* del monastero, Ajahn Chah avvicinò una figura anziana ed esile, di presenza invincibilmente adamantina. È facile immaginare gli occhi senza fondo di Ajahn Mun, mentre con il suo sguardo penetrante forava Ajahn Chah, prostratosi per tre volte e poi sedutosi più in basso a conveniente distanza. La maggior parte dei monaci era seduta in meditazione, a occhi chiusi; uno sedeva dietro Ajahn Mun, a poca distanza, e con un ventaglio allontanava dolcemente da lui le zanzare della sera.

Alzando lo sguardo, Ajahn Chah notò sia la clavicola di Ajahn Mun, che prominente al di sopra dell'abito sporgeva attraverso il pallido incarnato, sia le sue labbra sottili che, tinte di rosso dal succo di betel, erano in forte contrasto con la strana luminosità della sua presenza. Seguendo un'usanza da tempo onorata tra i monaci buddhisti, inizialmente Ajahn Mun chiese ai visitatori da quanto tempo indossavano l'abito monastico, in quale tempio praticavano e i particolari del loro viaggio. Avevano dubbi sulla pratica? Ajahn Chah deglutì. Sì, lui ne aveva. Aveva cominciato a studiare i testi del Vinaya con grande entusiasmo, ma poi si era scoraggiato. La disciplina sembrava troppo minuziosa per essere concreta; non pareva possibile osservare ogni singola regola. Quale criterio seguire?

Quale principio basilare, Ajahn Mun consigliò Ajahn Chah di avvalersi dei “Due Guardiani del Mondo”, *hiri* e *ottappa*, il senso di

^{*} *glot* (in thailandese กิ๊ต). Ombrello con una zanzariera tutt'intorno all'estremità, utilizzato sia per la meditazione sia come riparo dai monaci che intraprendono il *tudong*; viene appeso ai rami degli alberi così da poterlisi sedere sotto, al riparo dagli insetti.

^{**} *saṅghāṭī*, in thailandese สังฆาฏี. La veste esterna a doppio strato che costituisce, assieme alla veste superiore e inferiore, l'abito completo da monaco; generalmente viene portata ripiegata lungo la spalla sinistra in situazioni cerimoniali.

vergogna e l'intelligente timore delle conseguenze. In presenza di queste due virtù, tutto il resto sarebbe venuto da sé. Poi, con gli occhi socchiusi, cominciò a parlare del triplice addestramento di *sīla*, *samādhi* e *paññā*, delle Quattro Basi del Potere Psicico e dei Cinque Poteri Spirituali^{*}, mentre, man mano che procedeva, la sua voce diveniva più potente e veloce, come se stesse ingranando marce sempre più alte. Con autorità assoluta, descrisse “il modo in cui le cose sono secondo Verità” e il Sentiero verso la Liberazione. Ajahn Chah e i suoi compagni sedevano, completamente rapiti. In seguito, Ajahn Chah disse che, sebbene fosse esausto per la giornata trascorsa in viaggio, ascoltando il discorso di Dhamma di Ajahn Mun la stanchezza scomparve e la mente gli divenne serena e chiara, e sentì come se stesse fluttuando in aria, al di sopra del luogo in cui sedeva. Era notte tarda quando Ajahn Mun disse che l'incontro era finito e Ajahn Chah tornò, ardente, sotto il suo *glot*.

La seconda notte Ajahn Mun diede altri insegnamenti, e Ajahn Chah percepì che i suoi dubbi sulla pratica erano spariti. Provava una gioia e un rapimento nel Dhamma mai sentiti in precedenza. Ora, doveva solo mettere in pratica quanto sapeva. Uno degli insegnamenti di quelle due sere che più lo aveva ispirato era stata l'esortazione a rendersi *sītibhūto*, ossia testimone della Verità. Però, la spiegazione più chiarificatrice, quella che gli fornì il necessario contesto, e un fondamento per la pratica che gli era fino a quel momento mancato, fu la distinzione tra la mente stessa e gli stati transitori della mente che, all'interno di essa, sorgono e scompaiono.

« Tan Ajahn Mun disse che sono semplici stati. Se non si capisce questo, li prendiamo per reali, per la mente stessa. Non appena egli lo disse, le cose divennero improvvisamente chiare. Supponiamo che nella mente sia presente la felicità; è una cosa diversa dalla mente stessa, è a un livello differente. Se lo vedi, allora puoi fermare le cose, puoi posarle. Quando le realtà convenzionali sono viste per quello che sono, questa è la Verità ultima. La maggior parte delle persone

^{*}In pāli rispettivamente *iddhipāda* e *bala*; per questi due termini e per *sīla*, *samādhi* *paññā*, il cui significato sarà spiegato poco più avanti, si veda il *Glossario*, p. 771.

mette tutto insieme come se si trattasse della mente stessa, ma in realtà sono stati della mente mescolati con la conoscenza di essi. Se si comprende questo, allora non rimane molto da fare. »

Il terzo giorno Ajahn Chah rese omaggio a Luang Por Mun e condusse di nuovo il suo piccolo gruppo nella solitaria foresta di Poopahn. Si lasciò alle spalle Nong Peu e non vi sarebbe più tornato, ma il suo cuore era pieno di un'ispirazione che sarebbe rimasta con lui per il resto dei suoi giorni.

Nel 1954, dopo numerosi anni di spostamenti e di pratica, fu invitato a stabilirsi nella fitta foresta nei pressi del suo villaggio natale, Bahn Gor. Era un bosco disabitato, noto come luogo di dimora di cobra, tigri e fantasmi, e per questo – diceva – era il posto perfetto per un *bhikkhu* della foresta. Un numero sempre maggiore di *bhikkhu*, monache e laici giunse ad ascoltare i suoi insegnamenti e si fermò per praticare con lui: attorno ad Ajahn Chah si costituì un grande monastero. Ora i suoi discepoli, che praticano e insegnano meditazione, si trovano in più di 300 monasteri affiliati, presenti nelle montagne e nelle foreste di tutta la Thailandia e d'Occidente.

Benché Ajahn Chah sia morto nel 1992, l'addestramento da lui ideato è ancora praticato al Wat Pah Pong e nei monasteri affiliati. Di norma, la meditazione di gruppo è praticata due volte al giorno e talvolta l'insegnante più anziano tiene un discorso. Il cuore della meditazione, però, sta nel modo di vita. I monaci svolgono lavoro manuale, tingono e cuciono i loro abiti, si occupano personalmente di quanto è indispensabile, e mantengono immacolati gli edifici e il suolo del monastero. Vivono in modo estremamente semplice, osservano i precetti ascetici, mangiando una volta al giorno dalla ciotola per la questua e limitando i loro beni e abiti. Ogni *bhikkhu* e ogni monaca vive e medita in solitudine in capanne singole, sparse per tutta la foresta, nei pressi delle quali pratica la meditazione camminata su sentieri mantenuti ben puliti sotto gli alberi.

In alcuni monasteri occidentali, e in pochi di quelli thailandesi, l'ubicazione del centro monastico comporta talune piccole variazioni: ad esempio, il monastero in Svizzera si trova in un ex-albergo di legno, ai margini di un villaggio di montagna. A parte queste differenze, il tono certo dominante è

dato proprio dallo stesso spirito di semplicità, calma e scrupolosità. La disciplina è osservata rigorosamente, consentendo a ognuno di condurre una vita semplice e pura in una comunità regolata armoniosamente, nella quale virtù, meditazione e comprensione possano essere abilmente e continuamente coltivate.

Assieme all'esperienza monastica vissuta entro i limiti di località prestabilite, la pratica del *tudong* – errare a piedi, nelle campagne, in pellegrinaggio o alla ricerca di posti tranquilli per ritiri solitari – è ancora considerata un esercizio spirituale di centrale importanza. Sebbene le foreste stiano rapidamente scomparendo in tutta la Thailandia, e le tigri con le altre creature selvagge che spesso si incontravano nei *tudong* del passato siano diminuite al punto da essere quasi estinte, è ancora possibile continuare questo modo di vita e di pratica.

Questa pratica, infatti, è stata conservata non solo da Ajahn Chah, dai suoi discepoli e da molti altri monaci della Tradizione della Foresta in Thailandia. È sostenuta anche dai suoi monaci e dalle sue monache in molti paesi d'Occidente e in India. In tutte queste situazioni è ancora osservato un rigoroso standard di vita: sostentarsi unicamente mediante il cibo liberamente offerto dalla gente del posto durante la questua, mangiare solo tra l'alba e mezzogiorno, non portare con sé del denaro e non farne uso, dormire ovunque vi sia un ricovero. La saggezza è un modo di vivere e di essere, e Ajahn Chah si applicò a preservare uno stile di vita monastica semplice in tutte le sue dimensioni, in modo che anche oggi le persone possano studiare e praticare il Dhamma.

L'INSEGNAMENTO DI AJAHN CHAH AGLI OCCIDENTALI

Secondo un racconto ben attestato e ampiamente diffuso, poco prima che Ajahn Sumedho, da poco ordinato *bhikkhu*, giungesse nel 1967 al Wat Pah Pong per chiedere di essere addestrato sotto la guida del maestro thailandese, Ajahn Chah iniziò la costruzione di una nuova *kuṭī* – una capanna per la meditazione – nella foresta. Allorché le travi che componevano i montanti angolari furono collocate al loro posto, uno degli abitanti del villaggio che stava collaborando alla costruzione chiese: « Eh, Luang Por, come mai la

stiamo costruendo così alta? Il tetto è molto più su di quanto dovrebbe. » Era perplesso, perché tali strutture erano di norma destinate a offrire abbastanza spazio a una persona per viverci comodamente: le regole prevedevano circa due metri e mezzo per tre metri, con la sommità del tetto a poco più di due metri. « Non ti preoccupare, non andrà sprecato », rispose Ajahn Chah. « Un giorno qui verranno alcuni monaci *farang* – ossia occidentali – e loro sono molto più alti di noi. »

Negli anni seguenti all'arrivo di questo primo discepolo, dall'Occidente vi fu un lento ma costante flusso di persone che continuò a varcare i cancelli dei monasteri di Ajahn Chah. Fin dall'inizio, egli non volle che gli stranieri fossero oggetto di un trattamento particolare, lasciò che si adattassero al clima, al cibo e alla cultura come meglio potevano, e decise di utilizzare tutti i loro disagi come nutrimento per lo sviluppo della saggezza e della paziente sopportazione, due delle qualità da lui ritenute centrali per qualsiasi progresso spirituale.

Nonostante il primario valore attribuito a un comune e armonioso standard di vita – per tutta la comunità monastica, senza che gli occidentali fossero in alcun modo ritenuti speciali – nel 1975 le circostanze fecero sì che fosse fondato, non lontano dal Wat Pah Pong, il Wat Pah Nanachat: il Monastero Internazionale della Foresta, il luogo per la pratica degli occidentali. Ajahn Sumedho e un piccolo gruppo di altri *bbikkhu* occidentali erano alla ricerca di un posto per temprare nel fuoco le loro ciotole per la questua, e a tal fine fu loro suggerita la foresta nei pressi del villaggio di Bung Wai. La si poteva raggiungere a piedi dal Wat Pah Pong e vi era una gran quantità di bambù da ardere, e inoltre vi erano dei fedeli del villaggio che erano da lungo tempo discepoli di Ajahn Chah e che sarebbero stati ben contenti di dare una mano. Ajahn Chah li fece andare con un sorriso e disse loro che non vi era alcuna fretta di tornare.

Nel giro di pochi giorni gli abitanti del villaggio costruirono un ricovero con un tetto di paglia, ove il gruppo di monaci occidentali poteva riunirsi per i pasti e per la meditazione. Circa un mese dopo, erano pronti a iniziare la costruzione degli edifici che avrebbero ospitato i monaci e consentito loro di stanziarsi in quel luogo. Il progetto fu approvato da Ajahn Chah, e questi furono gli inizi di un monastero appositamente dedicato all'addestramento

del crescente numero di occidentali interessati a intraprendere la pratica monastica. Non molto tempo dopo, nel 1976, Ajahn Sumedho fu invitato a recarsi a Londra per fondare un monastero *theravādin* in Inghilterra. Ajahn Chah lo raggiunse l'anno seguente e gli diede il permesso di risiedere, insieme a un piccolo gruppo di monaci, nell'Hampstead Buddhist Vihāra di Londra, una casa che dava su una trafficata strada a nord della città. Pochi anni dopo si trasferirono in campagna e vennero fondati numerosi altri monasteri affiliati.

Da allora, molti dei primi discepoli occidentali di Ajahn Chah furono impegnati a fondare monasteri e a diffondere il Dhamma in vari continenti. Sorsero monasteri in Australia, Nuova Zelanda, Svizzera, Italia, Canada e Stati Uniti. Lo stesso Ajahn Chah si recò due volte in Europa e in America settentrionale, nel 1977 e nel 1979, e supportò con tutto il cuore queste nuove fondazioni. Una volta disse che il buddhismo in Thailandia era come un vecchio albero, un tempo pieno di vigore e ricco di frutti, ma che adesso era invecchiato al punto da riuscire a produrne solo pochi, piccoli e amari. Al contrario, paragonò il buddhismo in Occidente a un giovane alberello, pieno di energia giovanile e potenzialmente in crescita, ma con la necessità di essere accudito nel modo giusto e aiutato a svilupparsi.

Allo stesso modo, durante la sua visita negli Stati Uniti nel 1979, disse: « L'Inghilterra è un buon posto per fondare il buddhismo in Occidente, ma è anch'essa un luogo di antica cultura. Invece gli Stati Uniti hanno l'energia e la flessibilità di un giovane paese – tutto è nuovo qui – ed è qui che il Dhamma può veramente prosperare. » Parlando a un gruppo di giovani statunitensi che avevano appena aperto un centro di meditazione buddhista, aggiunse questo ammonimento: « Solo se non avrete timore di sfidare i desideri e le opinioni dei vostri discepoli* riuscirete davvero a diffondere il Buddha-Dhamma. Se lo farete, avrete successo; se non lo farete, se modificherete gli Insegnamenti e la pratica per adeguarla alle abitudini correnti e alle opinioni delle persone per un'errata volontà di compiacerli, fallirete nel vostro dovere di essere utili nel migliore dei modi possibili. »

Prima di descrivere i punti nodali degli insegnamenti di Ajahn Chah può essere di giovamento, soprattutto per chi non ha familiarità con il

* Letteralmente, “di trafiggere i loro cuori”.

buddhismo *theravādin* in generale, o con la Tradizione Thailandese della Foresta in particolare, cominciare presentando qualche termine chiave e alcuni punti di vista e concetti presenti in entrambi. Gli insegnamenti di Ajahn Chah e il suo modo di insegnare sono da collocare nel contesto di questa tradizione, ed è utile avere un'idea di massima di queste radici fondamentali per capire meglio come Ajahn Chah sia stato in grado di applicarle e illustrarle.

LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

Sebbene nelle varie tradizioni siano numerosi i volumi contenenti i discorsi del Buddha, si dice pure che il suo Insegnamento è tutto contenuto nel suo primo discorso, quello della “Messa in Moto della Ruota del Dhamma”,* tenuto poco dopo la sua Illuminazione nel Parco delle Gazzelle nei pressi di Varanasi per i suoi cinque compagni asceti. In questo breve discorso – sono necessari solo venti minuti per recitarlo – il Buddha espose le caratteristiche della Via di Mezzo e le Quattro Nobili Verità. Questo insegnamento è presente in tutte le tradizioni buddhiste, e proprio come una ghianda contiene in sé il codice genetico di ciò che assumerà la forma di una grande quercia, allo stesso modo si potrebbe dire che pure la miriade di insegnamenti buddhisti derivi da questa essenziale matrice di saggezza.

Le Quattro Nobili Verità sono formulate come una diagnosi medica della tradizione ayurvedica: i sintomi della malattia, la causa, la prognosi e la cura. Il Buddha si avvale sempre di strutture e forme familiari alla gente dei suoi tempi, e in questo caso, impostò la descrizione in questo modo.

La Prima Nobile Verità è che c'è il “sintomo”, *dukkha*: percepiamo un senso di incompletezza, d'insoddisfazione, di sofferenza. Ci possono essere momenti e anche lunghi periodi durante i quali proviamo una felicità di natura ordinaria o perfino trascendente, ma altre volte il cuore è scontento. Ciò può variare tra i due estremi di un'ampia scala, una profonda angoscia da un lato e, dall'altro, la più tenue sensazione che la felicità che stiamo vivendo non durerà a lungo: tutto ciò può essere definito *dukkha*.

* *Dhammacakkappavattana Sutta*, in S. 56:11.

A volte alcuni leggono questa Prima Verità travisandola, come se si trattasse di un'affermazione assoluta, come a dire che la realtà è *dukkha* in ogni sua dimensione. L'affermazione è intesa come un giudizio di valore per qualsiasi cosa, ma non è questo il suo significato. Se così fosse, ciò indicherebbe che non vi è speranza di Liberazione per nessuno, e che comprendere la Verità di come sono le cose, il Dhamma, non potrebbe condurre alla pace e alla felicità permanenti che, secondo l'intuizione del Buddha, tale comprensione produce. Ciò che più conta, perciò, è che queste sono verità *nobili*, non *assolute*. Sono nobili nel senso che, sebbene siano relative, quando sono comprese ci conducono alla realizzazione dell'Assoluto o della Realtà Ultima.

La Seconda Nobile Verità è che la causa di *dukkha* è la brama centrata sull'io, *taṇhā* in pāli – in sanscrito, *trśna* – che letteralmente significa “sete”. È questa brama, questa avidità, la causa di *dukkha*. Può trattarsi di brama per i piaceri dei sensi, brama di diventare qualcosa e di identificarsi con qualcosa, oppure di non essere, desiderare di scomparire, di annullarsi o di sbarazzarsi di qualcosa. Le dimensioni della brama sono numerose e sottili.

La Terza Nobile Verità è la prognosi, *dukkha-nirodha*. *Nirodha* significa “cessazione” e indica che questa esperienza di *dukkha*, di incompletezza, può venir meno, può essere trascesa. Può terminare. In altre parole, *dukkha* non è una realtà assoluta, è solamente un'esperienza temporanea, dalla quale il cuore può essere liberato.

La Quarta Nobile Verità è quella del Sentiero, il modo in cui ci muoviamo dalla Seconda alla Terza Verità, dalla causa di *dukkha* alla sua cessazione. La cura è il Nobile Ottuplice Sentiero, che può essere riassunto come virtù, concentrazione e saggezza.

LA LEGGE DEL KAMMA

Uno dei fondamenti della visione buddhista del mondo consiste nell'invio- labilità della legge di causa ed effetto: a ogni azione corrisponde un risultato. Questo si applica non solo al regno della realtà fisica, ma anche – ed è ciò che più conta – ai regni psicologici e sociali.

Il Buddha comprese la natura della realtà e ciò lo condusse a vedere la connotazione morale dell'universo. Le buone azioni fanno maturare risultati piacevoli, atti dannosi fanno maturare risultati dolorosi: la natura funziona così. Gli effetti possono giungere subito dopo l'atto oppure in un futuro davvero lontano, ma un effetto che riecheggerà la causa, debole o forte che sia, seguirà necessariamente. In lingua pāli questa diade "azione-risultati" è chiamata *kamma-vipāka* e ha un significato prossimo al più familiare termine sanscrito *karma*.

Il Buddha chiarì che l'elemento chiave del kamma è l'intenzione, come affermano le parole iniziali del *Dhammapada*, il testo più famoso e amato di tutte le scritture *theravādin*:

Tutto ciò che siamo è generato dalla mente.
È la mente che traccia la strada.
Come la ruota del carro segue
l'impronta del bue che lo traina
così la sofferenza ci accompagna
quando sventatamente parliamo o agiamo
con mente impura.

Tutto ciò che siamo è generato dalla mente.
È la mente che traccia la strada.
Come la nostra ombra incessante ci segue
così ci segue il benessere
quando parliamo o agiamo
con purezza di mente.*

Questa comprensione, imparata in tenera età e data per scontata nella maggior parte dell'Asia, risuona in varie forme nella maggior parte degli insegnamenti di Dhamma. Sebbene sia quasi un articolo di fede nel mondo buddhista, è certamente anche una legge che ognuno, invece di accettarla ciecamente per fiducia nei riguardi del maestro o in quanto imperativo culturale cui adeguarsi, può conoscere per esperienza personale.

*Dh. vv. 1-2.

Allorché Ajahn Chah incontrò gli occidentali che affermavano di non credere nel kamma così come lui ne parlava, invece di criticarli o di respingerli come detentori di “errata visione” e costringerli a pensare come lui, si interessò al fatto che qualcuno potesse vedere le cose in modo differente. Chiese di descrivergli come pensavano che stessero le cose e assunse proprio quel punto di partenza per i suoi insegnamenti.

TUTTO È INCERTO

Un altro degli insegnamenti centrali e spesso ripetuti è quello delle Tre Caratteristiche dell'esistenza. Dal secondo discorso tenuto dal Buddha – l'*Anattalakkhaṇa Sutta*^{*} – e nel prosieguo per tutto il suo Insegnamento, Egli illustrò il fatto che tutti i fenomeni, sia interni sia esterni, sia mentali sia fisici, hanno tre qualità invariabili: *aniccā-dukkha-anattā*, impermanenza, incompletezza, non-sé. Tutto è in costante cambiamento, nulla può essere soddisfacente e affidabile in modo durevole, niente si può dire che sia davvero nostro e nemmeno si può affermare chi e cosa siamo in senso assoluto. E allorché queste tre qualità sono state viste e conosciute per esperienza diretta, si può davvero dire che siamo all'alba della conoscenza.

Aniccā è il primo membro della triade che forma la conoscenza, e Ajahn Chah costantemente sottolineò per anni che la contemplazione di tale triade è il primario varco d'accesso alla saggezza. Così afferma in uno dei suoi discorsi, *Acqua ferma che scorre*:

Quando parliamo di “incertezza”, stiamo parlando del Buddha. Il Buddha è il Dhamma. Il Dhamma è la caratteristica dell'incertezza. Chi vede l'incertezza delle cose, vede quella che è la loro realtà immutabile. È così che è il Dhamma. E questo è il Buddha. Se vedete il Dhamma vedete il Buddha, vedendo il Buddha vedete il Dhamma. Se conoscete *aniccā*, l'incertezza, lascerete andare le cose e non vi aggrapperete a nulla.

Una caratteristica dell'insegnamento di Ajahn Chah è che, al posto di *aniccā*, egli utilizzò abitualmente la meno consueta interpretazione di “incertezza”,

^{*}S. 22:59.

in thailandese *mai neh*.^{*} Mentre “impermanenza” può avere una sfumatura più astratta o tecnica, “incertezza” descrive meglio ciò che il cuore prova quando incontra la qualità del cambiamento.

SCELTA ESPRESSIVA: “SÌ” O “NO”

Una delle caratteristiche più suggestive degli insegnamenti del Theravāda è che sia la Verità sia la strada che a questa conduce sono entrambe spesso indicate parlando di ciò che esse non sono, piuttosto che di ciò che sono. Nel linguaggio teologico cristiano si parla di “metodo apofatico” – dire ciò che Dio non è – in contrasto con il “metodo catafatico” – dire ciò che Dio è.

Quest’approccio apofatico, conosciuto anche come “via negativa”, fu utilizzato nel corso dei secoli da un certo numero di illustri cristiani; viene subito in mente il famoso mistico e teologo san Giovanni della Croce. Quale esempio di tale approccio, così si procede nella sua *Salita al Monte Carmelo* per descrivere il metodo spirituale più diretto, ossia su per la montagna: « Nulla, nulla, nulla, nulla e, perfino sulla Montagna, nulla. »

Il Canone in pāli ha per molti aspetti lo stesso sapore della “via negativa” e, per questo, taluni lettori hanno spesso frainteso la visione della vita in esso contenuta come nichilistica. Niente potrebbe essere più lontano dal vero, ma è facile comprendere come un tale errore sia possibile, soprattutto se si proviene da una cultura impegnata ad affermare la vita.

La storia vuole che, poco dopo l’Illuminazione, il Buddha fosse in cammino su una strada che attraversava la campagna del Magadha per ritrovare i cinque compagni con i quali aveva praticato in austerità prima di andare alla ricerca della Verità da solo, per conto suo. Per strada un altro asceta itinerante, di nome Upaka, vide avvicinarsi il Buddha e ne fu grandemente colpito. Il Buddha aveva non solo l’apparenza di un nobile principe guerriero per il portamento regale che gli proveniva dalla sua educazione. Oltre a essere alto più di un metro e ottanta era straordinariamente gentile e, benché fosse vestito di stracci come gli asceti itineranti, risplendeva radioso. Upaka ne fu impressionato:

^{*}In thailandese ไฉน.

« Chi sei, amico? Il tuo volto è così chiaro e luminoso, il tuo portamento è gentile e sereno. Certamente devi aver scoperto una qualche grande verità. Chi è il tuo maestro, amico, e cosa hai scoperto? »

Il Buddha, che da poco aveva conseguito il Risveglio, rispose: « Io sono Colui che tutto ha trasceso, il Conoscitore di tutto. Non ho maestro. In tutto il mondo io solo sono perfettamente illuminato. Non c'è nessuno che me l'abbia insegnato. Vi sono giunto per mezzo dei miei sforzi. »

« Vuoi intendere che pretendi di avere ottenuto la vittoria sulla nascita e sulla morte? »

« Infatti, amico, io sono il Vittorioso; e ora, in questo mondo di cecità spirituale, vado a Varanasi a suonare il tamburo di Ciò che Non Muore. »

« Bene, buon per te amico », disse Upaka e, scuotendo il capo, andò via e prese un'altra direzione.*

Questo incontro fece comprendere al Buddha che semplici dichiarazioni sulla Verità non necessariamente fanno sorgere la fede e, quando si cerca di comunicarla agli altri, possono anche non essere efficaci. Così, quando raggiunse il Parco delle Gazzelle nei pressi di Varanasi e incontrò i suoi precedenti compagni, Egli adottò un metodo molto più analitico – *vibhajjā-vada*, in pāli – e così formulò le Quattro Nobili Verità. Ciò rifletteva lo spostamento di piano dall'espressione “io ho realizzato la completezza” a “investighiamo affinché tutti conoscano l'incompletezza”.

Nel secondo discorso del Buddha – l'*Anattalakkhaṇa Sutta* – che fu pure pronunciato nel Parco delle Gazzelle nei pressi di Varanasi e che indusse tutti e cinque i suoi compagni a realizzare l'Illuminazione, tale metodo della “via negativa” si mostra con grandissima chiarezza. Non è questo il luogo per analizzare dettagliatamente questo *sutta*,** però, in breve, potremmo dire che

*Vin. Mv. 1:6.

** *sutta*. Letteralmente, “filo”. Un discorso o sermone del Buddha o dei discepoli suoi contemporanei.

il Buddha utilizza come tema la ricerca del sé – *attā* in pāli, *ātman* in sanscrito – e, avvalendosi di un metodo analitico, dimostra che un “sé” non può essere rintracciato in alcun elemento del corpo o della mente.

Dopo averlo dimostrato, il Buddha afferma: « Il saggio e nobile discepolo diventa distaccato nei riguardi del corpo, delle sensazioni, delle percezioni, delle formazioni mentali e della coscienza. » Così, il cuore si libera. Una volta che lasciamo andare ciò che non siamo, appare la natura di ciò che è reale. E siccome quella realtà è al di là di ogni descrizione, è più opportuno e meno fuorviante non descriverla: questa è l'essenza della “via della negazione”.

Soprattutto nella tradizione *theravādin*, la parte del leone nell'insegnamento del Buddha la fanno l'indicazione della “natura” del Sentiero e il miglior modo di percorrerlo, non una magnificazione poetica della meta finale. Per gran parte, questo è vero anche per lo stile di Ajahn Chah. Egli evitò quanto più possibile di parlare dei livelli di conseguimento e di assorbimento meditativo, sia per contrastare il materialismo spirituale – progresso mentale, competitività e gelosia – sia per far sì che gli occhi della gente guardassero verso ciò di cui più aveva bisogno: il Sentiero.

Ajahn Chah, quando l'occasione lo richiedeva, parlava con notevole prontezza e immediatezza della Realtà Ultima, indipendentemente dal fatto che quanti erano riuniti per ascoltarlo fossero giovani o anziani, laici o monaci. Ovviamente, se riteneva che in una persona non ci fosse sufficiente maturità per comprendere – anche in questo caso non importava se avesse ricevuto o meno l'ordinazione monastica – e insisteva nel porre domande su questioni riguardanti la Trascendenza, egli poteva rispondere come fece una volta, quando gli venne chiesto se ci fosse qualcosa oltre ai cinque *khandhā*, ossia oltre alla convenzione mente-corpo. « Non è nulla e non lo chiamiamo nulla, questo è tutto quello che ci deve essere. Piantatela con tutto. » Letteralmente: « Se lì non c'è niente, allora datelo semplicemente in pasto ai cani! »

L'ENFASI SULLA RETTA VISIONE E SULLA VIRTÙ

Se gli si chiedeva quali fossero per lui gli elementi essenziali dell'insegnamento, spesso Ajahn Chah rispondeva che la sua esperienza gli aveva

mostrato che ogni progresso spirituale dipendeva dalla Retta Visione e dalla purezza della condotta. Della Retta Visione, una volta il Buddha disse: « Non vi è fattore più utile della Retta Visione per far sorgere stati mentali benefici. »*

Instaurare la Retta Visione significa in primo luogo avere un'affidabile mappa del terreno della mente e del mondo – soprattutto per valutare tenendo conto della legge del kamma – e, in secondo luogo, osservare l'esperienza alla luce delle Quattro Nobili Verità, per poi trasformare quel fluire di percezioni, pensieri e umori in combustibile per la visione profonda.** Questi quattro cardini diventano le direzioni della bussola che utilizziamo per orientare la nostra comprensione e, perciò, per guidare le nostre azioni e intenzioni.

Ajahn Chah pensava che *sīla*, la virtù, fosse il gran protettore del cuore e incoraggiava un sincero impegno nei Precetti da parte di tutti coloro che prendevano seriamente la ricerca della felicità e miravano a una vita sapientemente vissuta, sia che fossero in questione i Cinque Precetti dei laici o gli Otto, Dieci o 227 Precetti dei vari livelli della comunità monastica.*** Azioni e linguaggio virtuosi – *sīla* – mettono direttamente il cuore in sintonia con il Dhamma e divengono così il fondamento per la concentrazione, per la visione profonda e, infine, per la Liberazione.

Per molti aspetti *sīla* è il corollario esteriore delle qualità interiori della Retta Visione, e tra loro vi è una relazione di reciprocità. Se comprendiamo la causalità e vediamo le relazioni tra brama e *dukkha*, le nostre azioni avranno allora certo una maggiore possibilità di essere armoniose e contenute; similmente, se le nostre azioni e il nostro linguaggio sono rispettosi, onesti e non violenti, creiamo dentro di noi i presupposti della pace e ci risulterà molto più agevole vedere le leggi che governano la mente e come queste funzionino, così che la Retta Visione si svilupperà con maggiore facilità.

Uno dei risultati specifici di questa relazione di reciprocità – Ajahn Chah ne parlò costantemente – risiede nel fatto che, nonostante l'intrinseca vacuità di

* A. 1:16:2.

** Per uniformarsi ad una interpretazione diffusa, con “visione profonda” viene tradotto qui come altrove nel testo italiano il termine inglese “insight”.

*** Si veda la voce *Precetti* nel *Glossario*, p. 779.

tutte le convenzioni, quali ad esempio il denaro, il monachesimo, i costumi sociali, esse necessitano comunque di essere del tutto rispettate. Ciò può suonare in un certo qual modo paradossale, ma egli considerò la Via di Mezzo come sinonimo per risolvere questo enigma. Se ci attacchiamo alle convenzioni, esse saranno gravose e ci limiteranno, ma se cerchiamo di sfidarle o di negarle ci sentiremo perduti, in conflitto e confusi. Egli vide che con il giusto atteggiamento entrambi tali aspetti potevano essere evitati in un modo naturale e liberatorio, né forzato né compromissorio.

Fu probabilmente a causa della sua profonda comprensione di tutto questo che Ajahn Chah fu in grado di essere come monaco buddhista sia straordinariamente ortodosso e austero sia completamente rilassato e libero dalle stesse regole che osservava. Molti di coloro che lo incontrarono ebbero l'impressione che egli fosse la persona più felice del mondo, forse un'ironia per un uomo che mai nella sua vita aveva provato il sesso, non aveva denaro, non aveva mai ascoltato musica, era sempre a disposizione della gente da diciotto a venti ore al giorno, dormiva su una sottile stuoia, era diabetico e affetto da varie forme di malaria, e si deliziava del fatto che il Wat Pah Pong fosse considerato il posto dove il cibo era il peggiore del mondo.

INSEGNARE AI LAICI, INSEGNARE AI MONACI

Le occasioni in cui gli insegnamenti di Ajahn Chah potevano essere applicati sia ai laici sia ai monaci erano certo numerose, ma vi erano anche molti altri casi nei quali non era così. Una tale distinzione non era dovuta al fatto che alcuni insegnamenti fossero “segreti” o per certi versi più “alti”, ma piuttosto alla necessità di parlare in modi che fossero appropriati e utili per chi di volta in volta si trovava ad ascoltare.

Rispetto ai monaci, i praticanti laici avrebbero ovviamente avuto una diversa gamma di preoccupazioni e condizionamenti durante la loro vita quotidiana: per esempio, cercare di trovare il tempo per praticare la meditazione formale, conservare una fonte di reddito, vivere in coppia. Inoltre, più in particolare, la comunità laica non si era impegnata nei voti per una vita di rinuncia. Un discepolo laico di Ajahn Chah si sarebbe mediamente impegnato nello standard di rispettare i Cinque Precetti mentre, in contesto monastico,

i Precetti erano Otto, Dieci o 227 a seconda dei vari livelli della comunità religiosa.

Insegnando solo ai monaci, era molto più rilevante lo specifico utilizzo della vita di rinuncia quale metodo chiave di addestramento; la formazione avrebbe perciò coinvolto gli ostacoli, le insidie e le glorie connesse a quel genere di vita. Dal momento che l'età media dei componenti di una comunità monastica in Thailandia si aggira di norma tra i 25 e i 30 anni, e che i precetti concernenti la castità sono osservati in modo estremamente severo, vi era una naturale necessità per Ajahn Chah di orientare l'irrequietezza e l'energia sessuale di sovente sperimentate dai suoi monaci. Se ben indirizzati, i singoli sarebbero stati in grado di contenere e di impiegare quell'energia, e di trasformarla per contribuire a sviluppare concentrazione e saggezza.

I toni di alcuni dei suoi discorsi ai monaci potrebbero in qualche caso essere considerati ben più aspri di quelli rivolti alla comunità laica. Questo modo di esprimersi rappresenta un aspetto del caratteristico stile “senza compromessi”, tipico di molti maestri della Tradizione Thailandese della Foresta. È un modo di parlare che mira a risvegliare il “cuore guerriero”, quell'atteggiamento nei riguardi della pratica spirituale che rende pronti a sopportare ogni difficoltà, saggi, pazienti e fedeli, indipendentemente da quanto le cose si facciano difficili.

Talora i toni di un tal modo di esprimersi possono risultare troppo duri o combattivi; chi ascoltava questi insegnamenti teneva ovviamente fermo nella mente che lo spirito soggiacente a un tale linguaggio mirava sempre a incoraggiare, ad allietare il cuore e a fornire energia di supporto per affrontare le multiformi sfide necessarie per liberare il cuore da ogni avidità, odio e illusione. Come Ajahn Chah disse una volta: « Tutti coloro che si impegnano seriamente nella pratica spirituale devono attendersi di sperimentare una gran quantità di attriti e difficoltà. » Il cuore viene addestrato per andare contro l'intensa corrente delle abitudini incentrate sul sé, ed è perciò naturale che sia sballottato.

Per concludere su quest'aspetto degli insegnamenti di Ajahn Chah, in particolare quelli che si possono definire “più alti” o “trascendenti”, significativamente egli non ritenne che ai monaci fosse riservato un qualcosa di

specifico. Se sentiva che un gruppo di persone era pronto per il più alto livello d'insegnamento, lo impartiva in modo libero e aperto. Ad esempio, in uno dei suoi discorsi per un gruppo di laici osservò: « Di questi tempi la gente va lontano per studiare, in cerca del bene e del male. Ma nulla sanno di ciò che è al di là del bene e del male » e proseguì offrendo esaustive istruzioni per trascendere tale dualismo. Come il Buddha, Ajahn Chah non era un “maestro dal pugno chiuso”,* un maestro che trattiene qualcosa per sé, e faceva le sue scelte su cosa insegnare sulla sola base di ciò che sarebbe stato utile ai suoi ascoltatori, indipendentemente dal numero dei precetti che osservavano e della loro affiliazione religiosa, ammesso che ne avessero una.

CONTRASTARE LA SUPERSTIZIONE

Una delle caratteristiche che più rese noto Ajahn Chah era la sua arguzia nel dissolvere la superstizione che in Thailandia è connessa alla pratica buddhista. Egli criticò fortemente i ciondoli magici, gli amuleti e la divinazione che tanto pervadono quella società. Raramente parlò di vite passate o future, di altri regni dell'esistenza e di esperienze psichiche. Chiunque si recasse da lui per chiedergli un suggerimento sul prossimo numero vincente della lotteria – una richiesta molto comune dei thailandesi che vanno a trovare famosi maestri – otteneva in genere scarsissima attenzione.

Egli pensava che il Dhamma stesso fosse il gioiello più inestimabile per fornire autentica protezione e sicurezza nella vita, un gioiello che era però continuamente trascurato per l'ottenimento di lievi miglioramenti nel *samsāra*. Mosso da un genuino sentimento di gentilezza per gli altri, sottolineò ripetutamente l'utilità e la fattibilità della pratica buddhista, contrastando la comune credenza che il Dhamma fosse troppo elevato o astruso per una persona comune. Le sue critiche miravano non ad abbattere infantili dipendenze da buona sorte e magici amuleti. Egli piuttosto voleva che le persone investissero in qualcosa che si sarebbe rivelato di vera utilità.

Alla luce di questo impegno durato tutta una vita, nel 1993 circostanze dai risvolti ironici accompagnarono il suo funerale. Egli morì il 16 gennaio del

* *Mahāparinibbāna Sutta*, in D. 16.

1992 e il suo funerale si svolse esattamente un anno dopo. Lo *stūpa* commemorativo ebbe 16 colonne, fu alto 32 metri e venne dotato di fondamenta profonde 16 metri. Di conseguenza, un gran numero di persone della provincia di Ubon acquistò biglietti della lotteria che recassero contemporaneamente i numeri uno e sei. Il giorno dopo i titoli dei quotidiani locali proclamarono: « L'ultimo regalo di Luang Por Chah ai suoi discepoli. I 16 hanno fatto piazza pulita e qualche scommettitore è perfino andato in bancarotta. »

UMORISMO

Questo aneddoto ci conduce infine a un'altra caratteristica dello stile d'insegnamento di Ajahn Chah. Egli era un uomo sorprendentemente arguto, un attore per natura. Benché potesse essere sia davvero freddo e minaccioso sia sensibile e gentile nei suoi modi di esprimersi, nell'insegnamento egli utilizzò anche un alto grado di umorismo. Aveva un modo tutto suo di far lavorare l'arguzia nei cuori dei suoi ascoltatori, non tanto per divertire, ma per facilitare la trasmissione di verità che altrimenti non sarebbero state accolte così facilmente. Il suo spirito e il suo occhio, esperti nelle tragicomiche assurdità della vita, consentivano alle persone di vedere le situazioni in modo da poter ridere di se stesse, guidate da una più saggia prospettiva.

Ciò poteva avvenire a riguardo del comportamento, come in una sua famosa esibizione sui numerosi modi sbagliati in cui i monaci portano la *yarm** – a tracolla sulla schiena, avvolta attorno al collo, stretta nel pugno, trascinata sul terreno – oppure ... in relazione a qualche dolorosa lotta personale. Una volta un giovane *bbikkhu* andò da lui davvero abbattuto. Aveva visto le pene del mondo e l'orrore degli esseri intrappolati nella nascita e nella morte, e aveva deciso: « Non sarò mai più in grado di ridere, tutto è così triste e doloroso. » Dopo tre quarti d'ora, grazie a una vignetta su un giovane scoiattolo che cadeva in continuazione durante i suoi sforzi per imparare ad arrampicarsi sugli alberi, il monaco, scosso da una risata che sembrava non dover più cessare, si rotolava sul pavimento stringendosi i fianchi, mentre le lacrime gli scendevano in volto.

* *yarm* (in thailandese ยี่งาม). Borsa tipica utilizzata dai monaci.

GLI ULTIMI ANNI

Durante il Ritiro delle Piogge del 1981 Ajahn Chah si ammalò gravemente, sembrerebbe per una qualche forma di colpo apoplettico. Negli ultimi anni la sua salute era stata traballante, aveva avuto vertigini e problemi di diabete, ed era giunto il crollo. Nei mesi immediatamente successivi ricevette vari tipi di cure, incluse alcune operazioni, ma tutto questo non servì a nulla. Peggiorò continuamente, fino a che, intorno alla metà dell'anno seguente, a parte qualche piccola possibilità di movimento per una mano, si paralizzò e perse la facoltà della parola. Poteva ancora battere le palpebre.

Rimase in queste condizioni per dieci anni, ma diminuirono lentamente le poche aree del corpo che poteva controllare, fino a che andò perduta ogni possibilità di movimento volontario. Durante questo periodo si disse spesso che egli stava ancora insegnando ai suoi discepoli: non aveva incessantemente ripetuto che ammalarsi e decadere è nella natura del corpo, e che nessuno può esercitare su di esso alcun controllo?

Ebbene, è esattamente in questione proprio una lezione fondamentale: né un grande maestro e nemmeno il Buddha stesso possono sfuggire alle inesorabili leggi della natura. Come sempre, il compito è quello di trovare pace e libertà mediante la non identificazione con le forme in mutamento.

Durante questo periodo, nonostante le sue gravi limitazioni, Ajahn Chah riuscì occasionalmente a insegnare non solo in quanto esempio dell'incertezza dei processi della vita e offrendo ai suoi monaci e novizi l'opportunità di fornirgli assistenza infermieristica. I *bhikkhu* erano soliti lavorare a turno, tre o quattro per volta, per provvedere alle esigenze fisiologiche di Ajahn Chah, che necessitava di assistenza giornaliera ventiquattr'ore su ventiquattro.

Durante un turno di assistenza due monaci si misero a discutere, dimenticandosi completamente – come spesso avviene attorno a persone paralizzate o in stato comatoso – che l'altro occupante della stanza potesse essere del tutto conscio di quel che stava accadendo. Se Ajahn Chah fosse stato completamente attivo, sarebbe stato impensabile che si fossero messi a battibeccare di fronte a lui. Man mano che le parole si facevano più roventi, un moto di agitazione iniziò a palesarsi nel letto e attraversò la stanza. Improvvisamente Ajahn Chah tossì in modo violento e – secondo i racconti – un consistente

grumo di muco, attraversando la stanza, passò attraverso i due monaci e andò a schiacciare sul muro proprio accanto a loro. L'insegnamento era stato debitamente impartito e la discussione si concluse in modo brusco e imbarazzato.

Durante il decorso della malattia, la vita dei monasteri continuò come prima. Il fatto che il Maestro ci fosse e al tempo stesso non ci fosse contribuì in uno strano modo ad aiutare la comunità ad adattarsi a prendere decisioni collegiali e a concepire la vita monastica senza che l'amato insegnante fosse al centro di tutto. Dopo la morte di un così grande anziano, non è inusuale che le cose si dissolvano rapidamente e che i discepoli vadano ognuno per la propria strada, così che la sua eredità svanisce nel corso di una o due generazioni. È forse una testimonianza di quanto Ajahn Chah abbia ben addestrato le persone a essere autosufficienti il fatto che, quando si ammalò, i monasteri affiliati erano circa 75 e che, dopo il suo decesso, crebbero a più di 100, mentre ora sono aumentati a più di 300 in Thailandia e in tutto il mondo.

Dopo la sua scomparsa nel 1992, la sua comunità monastica organizzò il funerale. Conservando lo spirito della sua vita e del suo insegnamento, questo evento non fu solo una cerimonia, ma anche un'occasione per ascoltare e per praticare il Dhamma. Durò dieci giorni e più, con numerosi periodi di meditazione di gruppo e discorsi quotidiani d'istruzione, tenuti da molti dei più esperti e realizzati insegnanti di Dhamma thailandesi.

Circa 6.000 monaci, 1.000 monache e più di 10.000 laici si accamparono nella foresta nel periodo durante il quale si svolse la pratica. Oltre a costoro, circa un milione di persone giunse al monastero. In 400.000, compresi il re e la regina e il primo ministro della Thailandia, vennero nel giorno della sua cremazione.

Nello spirito dei principi esposti da Ajahn Chah nel corso di tutta la sua attività d'insegnamento, per tutto questo tempo non venne richiesto un solo centesimo: il cibo fu gratuitamente offerto a tutti grazie a 42 cucine, gestite e approvvigionate da molti dei monasteri affiliati; furono regalati libri di Dhamma per un valore superiore a 200.000 euro; una ditta del posto distribuì tonnellate di acqua imbottigliata e i proprietari delle compagnie

locali di autobus e di autotrasporti si incaricarono di portare ogni mattina i monaci per la questua nei villaggi e nelle città delle vicinanze. Fu una grande festa della generosità e un modo appropriato per dire addio a un grand'uomo.

Ajahn Amaro

Parte I

PRATICA QUOTIDIANA

LA VIA DI MEZZO DENTRO DI NOI

Il discorso fu pronunciato nel 1970 per una riunione di monaci e laici, nel dialetto del nord-est della Thailandia.

Il buddhismo insegna ad abbandonare il male e a praticare il bene. Poi, quando il male è stato abbandonato e il bene è impiantato, dobbiamo lasciar andare sia il bene sia il male. Abbiamo già ascoltato abbastanza sugli stati mentali salutari e su quelli non salutari per capire qualcosa in proposito. Perciò vorrei parlare della Via di Mezzo, ossia del sentiero per trascenderli entrambi. Tutti i discorsi di Dhamma e gli insegnamenti del Buddha hanno un obiettivo: mostrare la via per uscire dalla sofferenza a coloro che non sono ancora riusciti ad abbandonarla. Gli insegnamenti servono a darci la Retta Comprensione. Se non comprendiamo rettamente, non possiamo giungere alla pace.

Tutti i Buddha, quando divennero illuminati e offrirono i loro primi insegnamenti, evidenziarono questi due estremi: l'indulgenza al piacere e l'indulgenza al dolore. Tali due tipi d'infatuazione rappresentano i due poli opposti tra i quali sono costretti a oscillare, senza mai avere pace, coloro che indulgono ai piaceri sensoriali. Si tratta delle vie che ruotano intorno al *samsāra*.^{*} L'Illuminato osservò che tutti gli esseri non riescono mai a vedere la Via di Mezzo del Dhamma perché sono bloccati in questi due estremi e, perciò, li evidenziò per mostrare la sofferenza che entrambi implicano. Siccome

^{*} *samsāra*. Flusso del Divenire o dell'Esistenza; un vagare perpetuo, il continuo processo del nascere, invecchiare e morire.

siamo ancora bloccati poiché soggetti alla volizione, viviamo continuamente sotto il loro dominio. Il Buddha dichiarò che tali due vie non sono quelle del meditante, della pace, ma le vie dell'intossicazione. Queste vie sono l'indulgenza al piacere e l'indulgenza al dolore, o, per dirla con semplicità, la via dell'indolenza e la via della tensione.

Se momento dopo momento investigate dentro di voi, vedrete che la via della tensione è la collera, la via del dolore. Percorrere questa via porta solo difficoltà e disagio. Se avete trasceso l'indulgenza al piacere, ciò significa che avete trasceso la felicità. Felicità e infelicità non sono stati mentali sereni. Il Buddha insegnò a lasciarli andare entrambi. Questa è retta pratica. È la Via di Mezzo. Queste parole, "Via di Mezzo", non si riferiscono al nostro corpo e al nostro linguaggio, ma alla mente. Quando sorge un'impressione mentale sgradita, essa influisce sulla mente e vi è confusione. Quando la mente è confusa, quando è "scossa", questa non è la retta via. Quando sorge un'impressione mentale gradita e la mente indulge al piacere, neanche questa è la via.

Non vogliamo soffrire, vogliamo la felicità. Nei fatti, però, la felicità non è altro che una sottile forma di sofferenza. La sofferenza stessa è la forma grossolana. Potete paragonarle a un serpente. La testa del serpente è l'infelicità, la coda del serpente è la felicità. La testa è davvero pericolosa, ha denti velenosi. Se la toccate, il serpente vi morderà immediatamente. Anche se lasciamo perdere la testa e ci aggrappiamo alla coda, esso si volgerà e ci morderà ugualmente, perché sia la testa sia la coda sono parte del serpente.

Allo stesso modo, tanto la felicità quanto l'infelicità, o il piacere e la tristezza, sorgono dallo stesso genitore: la volizione. Così, quando siamo felici la mente non è serena. Non lo è davvero! Quando ad esempio otteniamo quel che ci piace, come la ricchezza, il prestigio, la lode o la felicità, il risultato è che siamo soddisfatti. Nella mente alberga però ancora qualche disagio, perché abbiamo timore di perderlo. Proprio questo timore è una condizione di non serenità. In seguito potremmo veramente perdere quella cosa e, allora, soffrire davvero. Perciò, se non siete consapevoli, la sofferenza è imminente anche se siete felici. È proprio come afferrare la coda del serpente: se non la lasciate andare vi morderà. Che si tratti della coda del serpente o della sua

testa, ossia di condizioni piacevoli o spiacevoli, esse sono solo caratteristiche della “Ruota dell’Esistenza”, del cambiamento senza fine.

Il Buddha stabilì che moralità, concentrazione e saggezza rappresentano il sentiero per la pace, la via per l’Illuminazione. In verità, però, queste cose non sono l’essenza del buddhismo. Sono solo il Sentiero. Il Buddha le chiamò *magga*, che significa “Sentiero”. L’essenza del buddhismo è la pace, quella pace che sorge dal conoscere veramente la natura di tutte le cose. Se investighiamo attentamente, possiamo vedere che la pace non è né la felicità né l’infelicità. Né l’una né l’altra sono la verità.

La mente umana, la mente che il Buddha ci esortò a conoscere e investigare, è una cosa che possiamo conoscere solamente dalla sua attività. Non vi è niente che possa definire la vera “mente originaria”, non vi è niente che possiate utilizzare per conoscerla. Il suo stato naturale è saldo, immobile. Quando sorge la felicità, succede solo che questa mente si smarrisce in un’impressione mentale, vi è movimento. Quando la mente si muove in questo modo, l’aggrapparsi e l’attaccarsi alle cose giunge in essere.

Il Buddha ha già impostato il Sentiero della pratica nella sua interezza, ma noi non lo abbiamo ancora praticato o, se lo abbiamo praticato, lo abbiamo fatto solo a parole. La nostra mente e le nostre parole non sono in armonia, indulgiamo solo a vuoti discorsi. Il fondamento del buddhismo non è una cosa opinabile, di cui si possa parlare. Il fondamento del buddhismo è la conoscenza completa della vera realtà. Quando si conosce questa verità, allora non è necessario alcun insegnamento. Se non la si conosce, anche se si ascolta l’insegnamento non lo si sente davvero. Questa è la ragione per cui il Buddha disse: « l’Illuminato indica solo la via. » Egli non può praticare per voi, perché la Verità è un qualcosa che non si può esprimere a parole o regalare.

Tutti gli insegnamenti sono solo similitudini e paragoni, mezzi per aiutare la mente a vedere la Verità. Se la Verità non l’abbiamo vista, allora siamo costretti a soffrire. Ad esempio, per far riferimento al corpo utilizziamo comunemente il termine *saṅkhāra*.^{*} Chiunque può pronunciarlo, ma nei fatti abbiamo dei problemi solo perché ignoriamo la verità di questi *saṅkhāra*

^{*} *saṅkhāra*. Formazione, fenomeno condizionato.

e, perciò, ci aggrappiamo a essi. Siccome non conosciamo la verità del corpo, soffriamo.

Facciamo un esempio. Supponiamo che un giorno stiate camminando per recarvi al lavoro e, dall'altra parte della strada, un uomo vi insulta, urlando parole ingiuriose. Non appena le sentite, la vostra mente cambia, il suo stato non è più quello solito. Non vi sentite molto bene, siete arrabbiati e feriti. Quell'uomo se ne va in giro insultandovi di notte e di giorno. Ogni volta che sentite questi insulti provate rabbia e, anche quando tornate a casa, siete ancora arrabbiati poiché volete vendicarvi, rivalervi. Pochi giorni dopo, un altro uomo si avvicina alla vostra casa e vi dice: « Ehi! Quella persona che t'insulta è un folle, un matto! Lo è da anni! Insulta tutti in quel modo. Nessuno tiene conto di quel che dice. » Non appena sentite queste cose, vi sentite immediatamente sollevati. La rabbia e il dispiacere che avete covato per tutti quei giorni svaniscono completamente. Perché? Perché ora conoscete la verità. Prima non la conoscevate, pensavate che quell'uomo fosse normale e, così, eravate in collera con lui. Pensare in quel modo vi aveva fatto soffrire. Non appena scoprite la verità, tutto cambia. « Oh, è matto! Questo spiega ogni cosa! »

Quando lo capite, vi sentite bene, perché siete voi stessi a conoscere come stanno le cose. Avendo conosciuto, potete lasciar andare. Se non conoscete la verità, è proprio lì che vi aggrappate. Quando pensavate che l'uomo che vi aveva insultato fosse normale, avreste potuto ucciderlo. Però, quando scoprite la verità, che è matto, vi sentite molto meglio. Così è la conoscenza della verità. Chi vede il Dhamma ha un'esperienza simile. Quando attaccamento, avversione e illusione scompaiono, è in questo stesso modo che scompaiono. Per tutto il tempo che ignoriamo queste cose, pensiamo: « Che cosa posso fare? Provo così tanta avidità e avversione. » Questa non è chiara conoscenza. È esattamente come quando pensiamo che un folle sia una persona sensata. Quando finalmente vediamo che è matto, siamo liberi per sempre dalla preoccupazione. Nessuno poteva mostrarvelo. Solo quando la mente vede da sé può sradicare l'attaccamento, abbandonarlo.

Lo stesso avviene con questo corpo che chiamiamo *saṅkhāra*. Benché il Buddha abbia già spiegato che il corpo in quanto tale non è né sostanziale né reale, tuttavia non siamo d'accordo e ci aggrappiamo ostinatamente a esso. Se

il corpo potesse parlare, tutti i giorni ci direbbe: « Lo sai, non mi possiedi. » Nei fatti, ce lo dice in continuazione, ma lo fa nel linguaggio del Dhamma e, perciò, non siamo in grado di capirlo. Ad esempio, gli organi sensoriali – l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua e il corpo – cambiano in continuazione, ma non li ho visti nemmeno una volta chiederci il permesso di farlo! Come quando abbiamo un mal di testa o un dolore allo stomaco: il corpo non ci chiede mai prima il permesso, va avanti semplicemente, segue il suo corso naturale. Ciò indica che il corpo non consente a nessuno di possederlo, non ha un proprietario. Il Buddha lo descrisse come un oggetto vuoto di sostanza.

Non comprendiamo il Dhamma e perciò non comprendiamo questi *sarī-khāra*. Li confondiamo con noi stessi, come se appartenessero a noi o ad altri. Questo fa sorgere l'attaccamento. Quando l'attaccamento sorge, segue il "divenire". Appena sorge il divenire, vi è nascita. Appena vi è nascita, ecco allora invecchiamento, malattia, morte ... e sorge l'intera massa della sofferenza.

Questo è il *paṭīccasamuppāda*.^{*} Diciamo che l'ignoranza fa sorgere le attività volitive, che esse fanno sorgere la coscienza, e così via. Tutte queste cose sono solo eventi che accadono nella mente. Quando entriamo in contatto con qualcosa che non ci piace, se non abbiamo presenza mentale ecco l'ignoranza. La sofferenza sorge immediatamente. La mente, però, attraversa questi cambiamenti così rapidamente che non riusciamo a stare al passo con essi. È come cadere da un albero. Prima che ve ne rendiate conto – bum! – siete a terra! In realtà siete caduti attraverso molti rami, grandi e piccoli, ma non siete riusciti a contarli, né potevate ricordarveli dopo che li avevate attraversati. Solo una caduta, e poi bum!

Così è il *paṭīccasamuppāda*. Se lo suddividiamo come si fa nelle Scritture, diciamo che l'ignoranza fa sorgere le attività volitive, le attività volitive fanno sorgere la coscienza, la coscienza fa sorgere la mente e la materia, la mente e la

^{*} *paṭīccasamuppāda*. Coproduzione condizionata, genesi interdipendente. Una tabella che descrive il modo in cui i cinque aggregati (*khandhā*) e le sei basi sensoriali (*āyatana*) interagiscono dopo il contatto (*phassa*) con l'ignoranza (*avijjā*) e con la brama (*taṇhā*) per condurre alla tensione e alla sofferenza (*dukkha*).

materia fanno sorgere le sei basi dei sensi, le basi dei sensi fanno sorgere il contatto, il contatto fa sorgere la sensazione, la sensazione fa sorgere la volizione, la volizione fa sorgere l'attaccamento, l'attaccamento fa sorgere il divenire, il divenire fa sorgere la nascita, la nascita fa sorgere la vecchiaia, la malattia, la morte e ogni forma di sofferenza. Quando però entrate in contatto con qualcosa che non vi piace, la sofferenza è immediata! Quella sensazione di sofferenza è in realtà il risultato dell'intera catena del *paṭīccasamuppāda*. Questa è la ragione per cui il Buddha esortò i suoi discepoli a investigare e conoscere appieno le loro menti.

Le persone nascono nel mondo prive di nomi e, dopo che sono nate, attribuiamo a esse dei nomi. È una convenzione. Attribuiamo alle persone dei nomi per ragioni di utilità, affinché possano chiamarsi a vicenda. Nelle Scritture avviene lo stesso. Separiamo ogni cosa con etichette per rendere proficuo lo studio della realtà. Tutte le cose sono, allo stesso modo, semplicemente *sāṅkhāra*. La natura originaria è semplicemente quella di cose composte. Il Buddha disse che esse sono impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. Sono instabili. Non lo comprendiamo con saldezza, la nostra comprensione non è retta e così abbiamo un'errata visione. Questa errata visione è che i *sāṅkhāra* sono noi stessi, noi siamo i *sāṅkhāra*, o che la felicità e l'infelicità sono noi stessi, noi siamo la felicità e l'infelicità. Vedere in questo modo non è piena, chiara comprensione della vera natura delle cose. La verità è che non possiamo costringere tutte queste cose a seguire i nostri desideri, esse seguono la via della natura.

Ecco un semplice paragone. Supponiamo che andiate a sedervi nel mezzo di una superstrada, con automobili e autocarri che vi vengono contro. Non potete arrabbiarvi con le automobili e urlare: « Non passate qui! Non passate qui! » È una superstrada, non potete farlo. Che cosa potete fare, allora? Via dalla strada! La strada è il luogo in cui passano le automobili e se non volete che le automobili siano lì, soffrite.

Con i *sāṅkhāra* è la stessa cosa. Diciamo che ci disturbano, come quando sediamo in meditazione e sentiamo un rumore. Pensiamo: « Oh, quel rumore mi sta disturbando. » Se pensiamo che il rumore ci stia disturbando, la conseguenza è che soffriamo. Se investighiamo un po' più a fondo, vediamo che siamo noi ad andare a disturbare il rumore! Il rumore è

semplicemente rumore. Se comprendiamo questo, non c'è niente di più nel rumore, lo lasciamo essere. Vediamo che il rumore è una cosa e noi un'altra. Uno che pensa che il rumore vada a disturbarlo è uno che non vede se stesso. Davvero non vede se stesso! Non appena vedete voi stessi, allora siete a vostro agio. Un suono è solo un suono, perché mai dovrete andare ad afferrarlo? Capite che in realtà eravate voi a uscire da voi stessi per andare a disturbare il rumore.

Questa è reale conoscenza della verità. Vedete entrambi i lati e, così, ottenete la pace. Se vedete un lato solo, vi è sofferenza. Non appena vedete entrambi i lati, allora seguite la Via di Mezzo. Questa è la retta pratica della mente. È questo che intendiamo quando parliamo di raddrizzare la nostra comprensione. Allo stesso modo, la natura di tutti i *saṅkhāra* è impermanenza e morte, ma noi vogliamo afferrarli, ce li portiamo dietro dappertutto e li bramiamo. Vogliamo che siano veri. Vogliamo trovare la verità nelle cose che non sono vere. Ogni volta che qualcuno pensa in questo modo e si attacca ai *saṅkhāra* identificandosi con essi, soffre.

La pratica del Dhamma non dipende dall'essere monaco, novizio o laico, dipende dal raddrizzare la vostra comprensione. Se la nostra comprensione è corretta, giungiamo alla pace. Che siate stati ordinati monaci o meno è lo stesso, tutti hanno la possibilità di praticare il Dhamma, di contemplarlo. Contempliamo tutti la stessa cosa. Se ottenete la pace, è la stessa pace; è lo stesso Sentiero, i metodi sono gli stessi. Per questo motivo il Buddha non fece differenza tra laici e monaci, insegnò a tutti a praticare affinché conoscessero la verità dei *saṅkhāra*. Quando conosciamo questa verità, lasciamo andare. Se conosciamo la verità, non ci sarà più divenire o nascita. E com'è che non c'è più nascita? Non vi è più possibilità che la nascita abbia luogo perché conosciamo appieno la verità dei *saṅkhāra*. Se conosciamo appieno la verità, allora vi è la pace. Avere o non avere, è lo stesso. Guadagno e perdita sono una sola cosa. Questo ci insegnò a conoscere il Buddha. Questa è la pace, una pace senza felicità e senza infelicità, senza contentezza e senza dolore.

Dobbiamo comprendere che non vi è ragione per nascere. Nascere in che modo? Nascere alla contentezza: quando otteniamo qualcosa che ci piace, siamo contenti. Se non c'è attaccamento a quella contentezza, non c'è

nascita. Se vi è attaccamento, questo si chiama “nascita”. Così, se otteniamo qualcosa, non nasciamo alla contentezza. Se perdiamo qualcosa, non nasciamo al dolore. Questo è il senza-nascita e il senza-morte. Nascita e morte sono entrambe radicate nell’attaccamento e nella predilezione per i *saṅkhāra*. Per questo il Buddha disse: « Per me non vi è più divenire, la vita santa è compiuta, questa è la mia ultima nascita. » Ecco! Egli conobbe il non-nascere e il non-morire. Il Buddha esortò continuamente i suoi discepoli a conoscere proprio questo. Questa è retta pratica. Se non la conseguite, non conseguite la Via di Mezzo e allora non trascenderete la sofferenza.

AL DI LÀ

*Versione abbreviata di un discorso tenuto al Wat Nong Pah Pong
nel 1978 per il Chief Privy Councillor della Thailandia,
Sanya Dharmasakti.*

È molto importante praticare il Dhamma. Se non pratichiamo, tutta la nostra conoscenza è solo una conoscenza superficiale, è solo un involucro esterno. È come avere un frutto senza averlo ancora mangiato. Anche se quel frutto lo teniamo in mano, non ne traiamo alcun beneficio. Solo per mezzo dell'effettivo atto di mangiarlo potremo conoscerne il sapore. Il Buddha non elogiò chi crede agli altri, elogiò chi conosce se stesso. Proprio come succede con quel frutto: se l'abbiamo già assaggiato, non abbiamo bisogno di chiedere ad altri se è dolce o aspro. I nostri problemi sono finiti. Perché sono finiti? Perché vediamo secondo verità. Chi ha compreso il Dhamma è come chi ha compreso la dolcezza o l'asprezza del frutto. È proprio lì che tutti i dubbi sono finiti.

Quando parliamo del Dhamma, anche se si potrebbe dire molto, tutto si può ridurre a quattro cose. Bisogna solo conoscere la sofferenza, conoscere la causa della sofferenza, conoscere la fine della sofferenza e conoscere il Sentiero della pratica che conduce alla fine della sofferenza. Questo è quanto. Tutto quello che abbiamo sperimentato sul Sentiero della pratica si riduce a queste quattro cose. Quando le conosciamo, i nostri problemi sono finiti.

Dove sono nate queste cose? Sono nate proprio nel corpo e nella mente, in nessun altro posto. Allora perché l'insegnamento del Buddha è così dettagliato e vasto? Per spiegare queste cose in modo più sottile, per aiutarci a vederle. Quando Siddhattha Gotama* nacque nel mondo, prima di vedere il Dhamma era una persona ordinaria proprio come noi. Quando apprese ciò che doveva conoscere, ossia la verità della sofferenza, la causa e la fine di essa, e il Sentiero che conduce alla fine della sofferenza, comprese il Dhamma e divenne un Buddha perfettamente illuminato.

Dopo aver compreso il Dhamma, ovunque sediamo conosciamo il Dhamma e ovunque ci troviamo ascoltiamo l'insegnamento del Buddha. Quando comprendiamo il Dhamma, il Buddha è nella nostra mente, il Dhamma è nella nostra mente e la pratica che conduce alla saggezza è proprio nella nostra mente. Avere il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha nella nostra mente significa che quando le nostre azioni sono buone o cattive, conosciamo chiaramente da noi stessi la loro vera natura.

Così il Buddha abbandonò le opinioni del mondo, la lode e il biasimo. Quando la gente lo lodava o lo biasimava, Egli lo accettava solo per quello che era. Tali due cose sono semplicemente condizioni mondane e, perciò, egli non ne era turbato. Perché? Perché conosceva la sofferenza. Sapeva che se avesse creduto in quella lode o in quel biasimo, ciò gli avrebbe causato sofferenza.

Quando la sofferenza sorge, ci agita e ci sentiamo a disagio. Qual è la causa della sofferenza? È che non conosciamo la Verità, questa è la causa. Quando la causa è presente, sorge allora la sofferenza. Una volta che è sorta, non sappiamo come fermarla. Più cerchiamo di fermarla, più ne arriva. Diciamo: « non mi criticare », « non mi biasimare. » Cercando di fermarla in questo modo, la sofferenza aumenta davvero, non si ferma.

Per questa ragione il Buddha ci insegnò che percorrere la via che conduce alla fine della sofferenza significa far sorgere la realtà del Dhamma nella nostra mente. Diventiamo persone che testimoniano il Dhamma in se stessi. Se qualcuno dice che siamo buoni, non ci perdiamo in questo; se dicono

*Siddhattha Gotama. Il nome proprio del Buddha storico; nei testi canonici più antichi si menziona il Buddha solo con il nome di Gotama.

che non siamo buoni, non ci dimentichiamo di noi stessi. Così possiamo essere liberi. “Bene” e “male” sono solo *dhamma* mondani,^{*} sono solo stati mentali. Se li seguiamo, la nostra mente diventa il mondo, brancoliamo solo nell’oscurità senza conoscere la via d’uscita.

Se è così, allora non abbiamo ancora imparato a essere padroni di noi stessi. Cerchiamo di sconfiggere gli altri ma, così facendo, sconfiggiamo solo noi stessi. Se invece siamo padroni di noi stessi, abbiamo allora la padronanza di tutto, di ogni stato mentale, della vista, dei suoni, degli odori, dei sapori e delle sensazioni tattili. Ora sto parlando di cose esteriori, esse è così che sono, ma l’esterno si riflette anche interiormente. Alcune persone conoscono solo l’esterno, non conoscono l’interno. Come quando diciamo di « vedere il corpo nel corpo. » Vedere l’esteriorità del corpo non basta, dobbiamo conoscere il corpo dentro il corpo. Poi, dopo aver investigato la mente, dovremmo conoscere la mente dentro la mente.

Perché dovremmo investigare il corpo? Che cos’è questo “corpo nel corpo”? Quando diciamo di conoscere la mente, che cos’è questa “mente”? Se non conosciamo la mente, non conosciamo le cose dentro la mente. Questo significa non conoscere la sofferenza, non conoscere la causa, non conoscere la fine e non conoscere il Sentiero che conduce alla fine della sofferenza. Le cose che dovrebbero aiutarci a estinguere la sofferenza non ci aiutano, perché siamo distratti dalle cose che la rendono più gravosa. È proprio come se ci prudesse la testa e ci grattassimo una gamba! Se è la testa a pruderci, allora è ovvio che non proveremo molto sollievo. Allo stesso modo, quando sorge la sofferenza non sappiamo come affrontarla, non conosciamo la pratica che conduce alla fine della sofferenza.

Prendiamo come esempio questo corpo, proprio il corpo che ognuno di noi ha portato qui con sé. Se vediamo solo la forma del corpo non v’è modo di fuggire dalla sofferenza. Perché no? Perché ancora non vediamo l’interno del corpo, vediamo solo l’esterno. Lo vediamo solo come qualcosa di bello, qualcosa di sostanziale. Il Buddha disse che vedere solo questo non basta. Con i nostri occhi vediamo l’esterno: può riuscirci pure un bambino, anche gli animali possono vederlo, non è difficile. L’esterno del corpo si vede

^{*} *dhamma* mondani. Le otto condizioni mondane di guadagno e perdita, lode e biasimo, felicità e sofferenza, fama e discredito.

facilmente, ma dopo averlo visto ci restiamo invischiati, non ne conosciamo la verità. Dopo averlo visto lo afferriamo, ed esso ci morde!

È per questo motivo che dovremmo investigare il corpo nel corpo. Qualsiasi cosa ci sia nel corpo – forza! – guardiamola. Se guardiamo solo l'esterno, non si capisce. Guardiamo i capelli, le unghie e così via, e vediamo solo belle cose che ci seducono. Perciò il Buddha ci insegnò a vedere l'interno del corpo, a vedere il corpo nel corpo. Che cosa c'è nel corpo? Guardateci dentro con attenzione! Troveremo molte sorprese, perché non le abbiamo mai viste, anche se sono dentro di noi. Ovunque si vada le portiamo con noi. Le portiamo con noi quando siamo seduti in un'automobile, ma non le conosciamo affatto!

È come se andassimo a trovare alcuni parenti a casa loro e ricevessimo un dono. Lo prendiamo e lo mettiamo nella nostra borsa, poi ce ne andiamo senza averlo aperto per vedere che cosa c'è dentro. Quando infine lo apriamo, è pieno di serpenti velenosi! Così è il nostro corpo. Se vediamo solo l'involucro, diciamo che va bene, che è bello. Ci dimentichiamo di noi stessi. Dimentichiamo l'impermanenza, la sofferenza e il non-sé. Se ci guardiamo dentro, questo corpo è davvero repellente.

Quando osserveremo in accordo con la realtà, senza cercare di addolcire le cose, vedremo che tutto è davvero penoso e stancante. Sorgerà distacco. Questa sensazione di “disinteresse” non significa provare avversione nei riguardi del mondo o di qualcosa; mettiamo solo ordine nella nostra mente, e la nostra mente lascia andare. Vediamo le cose come non sostanziali e non affidabili, le vediamo così come sono. Per quanto vogliamo che siano in un certo modo, esse senza curarsene si limitano ad andare per la loro strada. Se ridiamo o piangiamo, sono semplicemente così come sono. Le cose che sono instabili sono instabili, le cose che non sono belle sono non belle.

Per questa ragione il Buddha disse che quando vediamo delle cose, quando sperimentiamo suoni, sapori, odori, sensazioni tattili o stati mentali, dovremmo lasciarli liberi di andare. Quando l'orecchio sente dei suoni, lasciateli andare. Quando il naso percepisce un odore, lasciatelo andare, abbandonatelo al naso! Quando sorgono sensazioni tattili, lasciate andare il piacere o il dispiacere che ne consegue, lasciatelo tornare nel luogo in cui è

nato. Lo stesso vale per gli stati mentali. Tutte queste cose lasciatele andare per la loro strada. Questo è conoscere. Che si tratti di felicità o infelicità, è lo stesso. Questo è fare meditazione.

Fare meditazione significa rendere la mente serena per consentire alla saggezza di sorgere. Ciò richiede che si pratichi con il corpo e con la mente per vedere e conoscere sia le impressioni sensoriali legate a forma, suono, sapore, odore e tatto sia gli stati mentali. In poche parole, è solo questione di felicità e infelicità. La felicità è solo una sensazione mentale piacevole, l'infelicità è solo una sensazione mentale spiacevole. Il Buddha insegnò a separare la felicità e l'infelicità dalla mente. La mente è ciò che conosce. La sensazione* di piacere o dispiacere è la caratteristica della felicità o dell'infelicità. Quando la mente indulge a queste cose, diciamo che si aggrappa o che ritiene tale felicità o infelicità degne di essere trattenute. Questo aggrapparsi è un'azione della mente; felicità o infelicità sono sensazioni.

Affermiamo che il Buddha ci ha detto di separare la mente dalla sensazione, ma Egli non voleva dire che, alla lettera, le dovremmo mettere in due posti diversi. Voleva dire che la mente deve conoscere la felicità e conoscere l'infelicità. Ad esempio, quando sediamo in *samādhi*** e la pace riempie la mente, la felicità arriva ma non ci raggiunge, anche l'infelicità arriva ma non ci raggiunge. È così che si separa la sensazione dalla mente. Lo possiamo paragonare all'olio e all'acqua in una bottiglia. Non si uniscono. Potete anche cercare di mescolarli, ma l'olio rimane olio e l'acqua rimane acqua, perché la loro densità è diversa.

Lo stato naturale della mente non è la felicità né l'infelicità. Quando la sensazione entra nella mente, ecco che nasce la felicità o l'infelicità. Se abbiamo presenza mentale, conosciamo la sensazione piacevole come sensazione piacevole. La mente che conosce non l'afferra. La felicità è lì, ma è fuori della mente, non sotterrata nella mente. La mente la conosce con semplice chiarezza.

Se separiamo l'infelicità dalla mente, questo forse significa che non c'è sofferenza, che non la sperimentiamo? Sì, la sperimentiamo, ma conosciamo la

* *vedanā* in pāli; si veda il *Glossario*, p. 786.

** *samādhi*. Concentrazione, unificazione della mente, stabilità mentale.

mente come mente e la sensazione come sensazione. Non ci aggrappiamo a quella sensazione e non ce la portiamo appresso. Il Buddha separò queste cose mediante la conoscenza. Egli soffrì? Conobbe lo stato della sofferenza ma non si aggrappò a esso; per questo diciamo che egli interruppe la sofferenza. Ci fu anche felicità, ma egli quella felicità la conobbe; se non è conosciuta, è come un veleno. Egli non s'identificò con essa. La felicità non esisteva nella sua mente, era lì grazie alla conoscenza. Così, noi diciamo che Egli separò felicità e infelicità dalla sua mente.

Quando affermiamo che il Buddha e gli Esseri Illuminati uccisero le contaminazioni, non è che le uccisero realmente. Se avessero ucciso tutte le contaminazioni, allora noi probabilmente non ne avremmo alcuna. Non uccisero le contaminazioni: quando le conobbero per quello che sono, le lasciarono andare. Qualche sciocco le afferrerà, ma gli Esseri Illuminati conobbero le contaminazioni nelle loro menti come un veleno e, così, le spazzarono via. Spazzarono via le cose che causavano loro sofferenza, non le uccisero. Chi non lo sa, considererà un bene alcune cose, come la felicità, e poi le afferrerà, ma il Buddha le conosceva e si limitò a spazzarle via.

Quando la sensazione sorge in noi, indulgiamo a essa: la mente porta con sé felicità e infelicità. Nei fatti si tratta di due cose diverse. Le attività della mente, sensazione piacevole, sensazione spiacevole e così via, sono impressioni mentali, sono il mondo. Se la mente lo sa, può lavorare nello stesso modo con la felicità e con l'infelicità. Perché? Perché sa la verità su queste cose. Chi non le conosce, le vede come se avessero un valore diverso, ma chi le conosce le considera uguali. Se vi aggrappate alla felicità, in seguito essa sarà il luogo di nascita dell'infelicità, perché la felicità è instabile, cambia in continuazione. Quando la felicità scompare, sorge l'infelicità.

Il Buddha lo sapeva, perché sia la felicità sia l'infelicità sono insoddisfacenti, hanno lo stesso valore. Quando la felicità sorgeva, la lasciava andare. La sua era retta pratica, Egli vedeva che entrambe queste cose hanno uguali vantaggi e svantaggi. Sono sottoposte alla Legge del Dhamma, cioè sono instabili e insoddisfacenti. Dopo essere nate, muoiono. Quando Egli lo comprese, sorse la Retta Visione* e il retto modo di praticare divenne chiaro.

*Retta Visione (*sammā-diṭṭhi*). La Retta Visione è il primo fattore del Nobile Ottuplice Sentiero.

Non importa quale tipo di sensazione o di pensiero sorgesse nella sua mente, Egli semplicemente sapeva che faceva parte dell'altalena continua di felicità e infelicità. Non si aggrappava a esse.

Quando il Buddha aveva da poco conseguito l'Illuminazione, tenne un sermone sull'indulgenza al piacere e sull'indulgenza al dolore. « Monaci! Indulgere al piacere è la via del lassismo, indulgere al dolore è la via della tensione. » Queste erano le due cose che avevano ostacolato la sua pratica fino al giorno in cui divenne l'Illuminato, perché prima non le aveva lasciate andare. Quando le conobbe, le lasciò andare e fu così in grado di pronunciare il suo primo sermone.

Per questo diciamo che un meditante non dovrebbe percorrere la via della felicità o dell'infelicità, bensì conoscerle. Conoscendo la verità della sofferenza, conoscerà la causa della sofferenza, la fine della sofferenza e il Sentiero che conduce alla fine della sofferenza. E la via d'uscita dalla sofferenza è la stessa meditazione. Detto in modo semplice, dobbiamo avere consapevolezza. Consapevolezza è conoscere, presenza mentale. Proprio ora, che cosa stiamo pensando, che cosa stiamo facendo? Che cosa abbiamo con noi, proprio ora? Se osserviamo in questo modo, siamo consapevoli di come stiamo vivendo. Praticando in questo modo, può sorgere la saggezza. Riflettiamo e investighiamo sempre, in tutte le posture. Quando sorge un'impressione mentale che ci piace, la conosciamo per quello che è, non riteniamo che sia nulla di sostanziale. È solo felicità. Quando sorge l'infelicità, sappiamo che essa è indulgenza al dolore, che non è il Sentiero di un meditante.

Quando diciamo di separare la mente dalla sensazione, è questo che intendiamo. Se siamo abili non ci aggrappiamo, lasciamo che le cose siano. Diventiamo "Colui che Conosce".* Mente e sensazione sono come acqua e olio; sono nella stessa bottiglia, ma non si mescolano. Conosciamo la sensazione come sensazione e la mente come mente perfino se siamo ammalati o addolorati. Conosciamo gli stati dolorosi e quelli piacevoli, ma non ci identifichiamo con essi. Dimoriamo solo nella pace, in quella pace che è al di là del piacere e del dolore.

* Colui che Conosce. La qualità della presenza mentale, quella facoltà della mente che, se rettamente coltivata, conduce alla Liberazione.

È così che dovrete pensare, perché altrimenti, visto non c'è un sé permanente, non c'è rifugio. Dovete vivere in questo modo, senza felicità e senza infelicità. Dovete stare solo con il conoscere, senza portarvi dietro le cose. Fino a che non conseguiremo l'Illuminazione, tutto questo può suonare strano, ma non importa: impostiamo il nostro obiettivo in questa direzione. La mente è la mente. Essa incontra felicità e infelicità e noi le vediamo solo in quanto tali, non c'è nulla di più in esse. Sono separate, non mescolate. Se fossero mescolate non potremmo conoscerle. È come vivere in una casa; la casa e i suoi occupanti sono collegati, ma separati. Se la nostra casa è in pericolo, siamo angosciati perché dobbiamo proteggerla, ma se la casa va in fiamme dobbiamo uscire. Quando sorgono sensazioni dolorose usciamo, proprio come usciremmo da quella casa. Se è piena di fuoco e noi lo sappiamo, usciamo di corsa. Sono cose separate; la casa è una cosa, l'occupante un'altra.

Diciamo che separiamo la mente dalle sensazioni in questo modo, ma nei fatti sono già separate per natura. La nostra comprensione consiste semplicemente nel conoscere questa differenza naturale e in accordo con la realtà. Quando diciamo che non sono separate è perché ci stiamo aggrappando a esse per ignoranza della verità.

È per questo che il Buddha ci disse di meditare. Questa pratica di meditazione è davvero importante. Conoscere solo per mezzo dell'intelletto non basta. La conoscenza che sorge dalla pratica che conduce a una mente serena e la conoscenza che proviene dallo studio sono davvero lontane l'una dall'altra. La conoscenza che proviene dallo studio non è vera conoscenza della nostra mente. La mente cerca di aggrapparsi e di trattenere questa conoscenza. Perché cerchiamo di trattenerla? Solo per perderla! E poi, quando è perduta, piangiamo.

Se davvero conosciamo, c'è il lasciar andare, lasciare che le cose siano. Sappiamo come stanno le cose e non ci dimentichiamo di noi stessi. Se avviene che ci ammaliamo, non ci perdiamo in questo. Alcuni pensano: « Quest'anno sono stato sempre malato, non sono affatto riuscito a meditare. » Queste sono davvero le parole di un folle. Se pensiamo in questo modo le cose diventano difficili. Il Buddha non ci insegnò in questo modo. Disse che

proprio allora è il caso di meditare. Quando siamo malati o quasi morenti, è allora che possiamo davvero conoscere e vedere la realtà.

Altri dicono di non aver avuto la possibilità di meditare perché troppo indaffarati. A volte vengono a trovarmi degli insegnanti scolastici. Dicono di avere molte responsabilità e di non avere perciò tempo per la meditazione. Io chiedo: « Mentre state insegnando avete il tempo di respirare? » « Sì », rispondono. « Allora come potete avere il tempo di respirare se il lavoro è così frenetico e caotico? Da questo punto di vista siete molto lontani dal Dhamma. »

In verità questa pratica riguarda solo la mente e le sue sensazioni. Non è una cosa da rincorrere o per cui sforzarsi. Il respiro continua mentre si lavora. È la natura a occuparsi dei processi naturali, tutto quello che dobbiamo fare è cercare di essere consapevoli. Continuate solo a provare a entrare dentro di voi per vedere con chiarezza. Questa è meditazione. Se abbiamo presenza mentale, quale che sia il lavoro che stiamo svolgendo, esso sarà il giusto strumento per consentirci di conoscere giusto e sbagliato in continuazione. C'è una gran quantità di tempo per meditare: è che non comprendiamo appieno la pratica, questo è tutto. Respiriamo mentre dormiamo, respiriamo mentre mangiamo. Lo facciamo o no? Perché non abbiamo tempo di meditare? Respiriamo ovunque siamo. Se pensiamo in questo modo, la nostra vita ha allora lo stesso valore del nostro respiro. Abbiamo tempo ovunque siamo.

I pensieri, di qualsiasi genere essi siano, sono condizioni mentali, non condizioni del corpo, e perciò abbiamo bisogno solo di avere presenza mentale. In questo modo conosceremo sempre giusto e sbagliato. Stando in piedi, camminando, seduti e distesi, c'è una gran quantità di tempo. È solo che non sappiamo come usarlo proficuamente. Per favore, prendete in considerazione quel che vi dico.

Non possiamo fuggire dalla sensazione, dobbiamo conoscerla. La sensazione è solo sensazione, la felicità è solo felicità, l'infelicità è solo infelicità. Sono semplicemente così. Perché dovremmo aggrapparci a esse? Se la mente è abile, basta solo ascoltare questo per essere in grado di separare la sensazione dalla mente. Se investighiamo in questo modo in continuazione la mente si libererà. Non si tratta, però, di una fuga indotta dall'ignoranza. La mente

lascia andare, ma conosce. Non lascia andare per stupidità o perché non vuole che le cose siano nel modo in cui sono. Lascia andare perché conosce in accordo con la Verità. Questo significa vedere la natura, la realtà che è tutt'intorno a noi.

Quando sappiamo questo, siamo abili con la mente, siamo abili con le impressioni mentali. Quando siamo abili con le impressioni mentali siamo abili con il mondo. Questo significa essere un "Conoscitore del mondo". Il Buddha conobbe chiaramente il mondo con tutte le sue difficoltà. Il mondo può confonderci moltissimo. Com'è che il Buddha fu in grado di conoscerlo? Ora dovremmo capire che il Dhamma insegnato dal Buddha non è al di là delle nostre capacità. Dovremmo avere presenza mentale e consapevolezza di noi stessi in tutte le posture e, quando è il momento di sederci in meditazione, lo facciamo.

Sediamo in meditazione per instaurare la serenità e coltivare l'energia mentale. Non lo facciamo per divertirci con qualcosa di speciale. La meditazione di visione profonda è la stessa pratica del *samādhi*. Alcuni dicono: « Ora ci sediamo in *samādhi*, poi faremo meditazione di visione profonda. » Non dividetele in questo modo! La tranquillità è il fondamento che fa sorgere la saggezza; la saggezza è il frutto della tranquillità. Dire che ora facciamo meditazione di tranquillità e poi faremo meditazione di visione profonda ... ma farlo è impossibile! Possono essere separate solo a parole. È proprio come un coltello, che ha la lama da un lato e il retro della lama dall'altro. Non potete dividerle. Se prendete un lato, li prendete entrambi. Allo stesso modo è la tranquillità a far sorgere la saggezza.

La moralità è il padre e la madre del Dhamma. All'inizio dobbiamo avere moralità. Moralità è pace. Questo significa che non si commettono cattive azioni con il corpo o con la parola. Quando non facciamo cose sbagliate, non ci agitiamo, e quando non ci agitiamo la pace e il raccoglimento sorgono nella mente. Per questo diciamo che moralità, concentrazione e saggezza sono il Sentiero verso l'Illuminazione percorso da tutti gli Esseri Nobili. Sono tutte quante una sola cosa. Moralità è concentrazione, concentrazione è moralità. Concentrazione è saggezza, saggezza è concentrazione. È come un mango. Quando è un fiore, lo chiamiamo fiore. Quando diventa un frutto, lo chiamiamo mango. Quando matura, lo chiamiamo mango maturo. Il tutto

è un mango, però cambia continuamente. Il grande mango cresce dal mango piccolo, il piccolo mango diventa un grande mango. Li potete considerare frutti differenti oppure uno solo. Moralità, concentrazione e saggezza sono in relazione in questo modo. Alla fine tutto è un sentiero che conduce all'Illuminazione.

Il mango, dal momento in cui all'inizio appare come fiore, semplicemente cresce in direzione della maturazione. È sufficiente. Dovremmo vedere le cose in questo modo. Comunque gli altri lo chiamino, non importa. Appena nasce cresce verso la vecchiaia, e poi verso quale direzione? È così che dovremmo contemplare. Alcuni non vorrebbero invecchiare. Quando invecchiano si deprimono. Queste persone non dovrebbero mangiare mango maturi! Perché vogliamo che i mango siano maturi? Se non maturano presto, li facciamo maturare artificialmente, vero? Quando però diventiamo anziani siamo pieni di rimpianti. Alcuni piangono: temono d'invecchiare o di morire. Se è così, non dovrebbero mangiare mango maturi, meglio che mangino solo i fiori! Se riusciamo a vedere le cose in questo modo, possiamo vedere il Dhamma. Tutto diventa chiaro, siamo in pace. Dovete solo decidervi a praticare in questo modo.

Oggi il Presidente del Privy Council è venuto con i suoi collaboratori per ascoltare il Dhamma. Dovreste prendere ciò che ho detto e contemplarlo. Se qualcosa non è giusto, vi prego di scusarmi. Sapere se è giusto o sbagliato dipende però dalla vostra pratica e dal vedere da voi stessi. Se è sbagliato, sbarazzatevi. Se è giusto, prendetelo e usatelo. In realtà, però, noi pratichiamo per lasciar andare sia quel che è giusto sia quel che è sbagliato. Alla fine, ci sbarazziamo di tutto. Se è giusto, sbarazzatevi. Se è sbagliato, sbarazzatevi! Di solito, se è giusto ci aggrappiamo alla rettitudine, se è sbagliato lo riteniamo sbagliato e poi seguono discussioni. Il Dhamma è però il posto in cui non c'è nulla, proprio nulla.

CONVENZIONE E LIBERAZIONE

Si tratta di un discorso informale pronunciato nel dialetto del nord-est della Thailandia, da una registrazione non si sa da chi realizzata.

Le cose di questo mondo sono mere convenzioni, prodotte da noi. Dopo averle stabilite, ci perdiamo in esse e rifiutiamo di lasciarle andare, facendo sorgere attaccamenti a modi di vedere e opinioni personali. Questo attaccamento non ha mai termine, è il *samsāra*, che scorre senza fine. Non ha compimento. Allora, se conosciamo la realtà convenzionale, conosceremo la Liberazione. Se conosciamo con chiarezza la Liberazione, poi conosceremo la convenzione. Questo è conoscere il Dhamma. Qui vi è compimento.

Prendete ad esempio le persone. In realtà, non hanno alcun nome, nel mondo nasciamo nudi. I nostri nomi sorgono mediante convenzioni. L'ho contemplato e ho visto che se non conoscete la verità di questa convenzione, ciò può essere davvero nocivo. È semplicemente una cosa che utilizziamo per convenienza. Senza di essa non potremmo comunicare, non ci sarebbe niente da dire, nessun linguaggio.

Ho visto praticare la meditazione seduta in Occidente. Dopo essere stati seduti insieme uomini e donne, gli occidentali quando si alzano vanno talvolta a toccarsi l'un l'altro la testa!^{*} Quando l'ho visto, ho pensato: « Eh,

^{*}In Thailandia toccare la testa a una persona è di solito considerato un insulto; come si vedrà appena più avanti, è però ritenuto di buon auspicio che a toccarla sia un monaco molto stimato.

se ci attacchiamo alle convenzioni, proprio lì nascono le contaminazioni. » Se possiamo lasciar andare le convenzioni, rinunciare alle nostre opinioni, siamo in pace.

Come i generali e i colonnelli, uomini di alto rango e con una posizione sociale, che vengono a visitarvi. Quando arrivano, dicono: « Per favore, mi tocchi la testa. » Se lo chiedono loro, non c'è nulla di sbagliato, sono contenti di farsi toccare la testa. Ma se sfioraste appena la loro testa in mezzo alla strada, sarebbe ben diverso! È a causa dell'attaccamento. Per questo penso che lasciar andare sia davvero la via per la pace. Toccare la testa è contro le nostre usanze, ma in realtà è niente. Quando loro sono d'accordo a farsela toccare non c'è nulla di sbagliato, proprio come quando si tocca un cavolo o una patata.

Accettare, rinunciare, lasciar andare: questa è la via della leggerezza. Dovunque ci aggrappiamo, proprio lì vi è divenire e nascita. Proprio lì sta il pericolo. Il Buddha insegnò a proposito delle convenzioni, insegnò ad annullarle nel giusto modo, e raggiungere così la Liberazione. Questa è la libertà: non aggrapparci alle convenzioni. Tutte le cose in questo mondo hanno una realtà convenzionale. Non dovremmo farci ingannare dalle convenzioni che noi stessi stabiliamo, perché perdersi in esse conduce davvero alla sofferenza. Questo punto a riguardo delle regole e delle convenzioni è della massima importanza. Chi riesce ad andare oltre le regole e le convenzioni, va oltre la sofferenza.

Ovviamente, le convenzioni sono una caratteristica del nostro mondo. Prendete ad esempio il signor Boonmah; prima era uno dei tanti, ma adesso è stato nominato Commissario del Distretto. È solo una convenzione, ma dovremmo rispettarla. Fa parte del mondo della gente. Se pensate: « Oh, prima eravamo amici, era normale lavorare insieme dal sarto », e poi andate e gli date un colpetto sulla testa in pubblico, si arrabbierà. Non lo riterrebbe giusto e si risentirebbe. Dovremmo perciò seguire le convenzioni per evitare che sorga il risentimento. Comprendere le convenzioni è utile. Vivere nel mondo è tutto qui. Conoscere il tempo giusto e il posto giusto, conoscere le persone.

Perché è sbagliato andare contro le convenzioni? È sbagliato a causa della gente. Dovreste essere intelligenti, conoscere sia la convenzione sia la Liberazione. Conoscere il tempo giusto per ognuna di esse. Quando sappiamo come usare regole e convenzioni con agio, allora siamo abili. Se tentiamo di comportarci in accordo col più alto livello di realtà nella situazione sbagliata, questo non va bene. Dove si sbaglia? Si sbaglia con le contaminazioni della gente, ecco dove. Tutti hanno contaminazioni. In una situazione ci comportiamo in un modo, in un'altra situazione ci dobbiamo comportare in un altro. Dovremmo conoscere i pro e i contro perché viviamo nelle convenzioni. I problemi esistono perché la gente si attacca a esse. Se supponiamo che qualcosa esista, allora esiste. È lì perché supponiamo che sia lì. Se però osserviamo da vicino, in senso assoluto queste cose non esistono realmente.

Come spesso dico, prima eravamo laici e ora siamo monaci. Abbiamo vissuto nella convenzione “laico” e ora viviamo nella convenzione “monaco”. Siamo monaci per convenzione, non monaci a causa della Liberazione. Inizialmente stabiliamo delle convenzioni come questa, ma se riceviamo solo l'ordinazione monastica questo non significa che abbiamo superato le contaminazioni. Se prendiamo una manciata di sabbia e ci accordiamo di chiamarla sale, questo la rende sale? È sale, ma solo per il nome, non in realtà. Non potreste usarla per cucinare. L'unico uso è nell'ambito di quell'accordo, perché in realtà lì non c'è alcun sale, solo sabbia. È sale unicamente perché supponiamo che tale sia.

Questa parola, “Liberazione”, è essa stessa solo una convenzione, ma si riferisce a ciò che è al di là delle convenzioni. Raggiunta la Libertà, raggiunta la Liberazione, dobbiamo ancora usare la convenzione di riferirci a essa come Liberazione. Se non avessimo convenzioni non potremmo comunicare, questa è la loro utilità. Ad esempio, le persone hanno nomi differenti, ma sono tutte persone allo stesso modo. Se non ci fossero i nomi per differenziarle una dall'altra e volessimo chiamare qualcuno che sta in piedi in mezzo alla folla, sarebbe inutile dire: « Ehi, Persona! Persona! » Non potreste sapere chi vi risponderebbe, perché sono tutte “persone”. Però, se chiamate: « Ehi, Mario! » sarà Mario a rispondervi, e non gli altri. I nomi servono a questo. Per mezzo di essi possiamo comunicare, sono la base delle relazioni sociali.

È per questo motivo che dovrete conoscere sia la convenzione sia la Liberazione. Le convenzioni hanno un'utilità, ma in realtà lì non c'è nulla. Anche le persone non esistono. Sono soltanto degli insiemi di elementi, nate da condizioni causali, cresciute in dipendenza di condizioni, che esistono per un po' e poi scompaiono in modo naturale. Nessuno può opporsi o controllare questo processo. Senza convenzioni, però, non avremmo nulla da dire, non avremmo nomi, non vi sarebbe pratica, né lavoro. Regole e convenzioni vengono stabilite per darci un linguaggio e per facilitare le cose. Questo è tutto.

Prendiamo come esempio il denaro. Anticamente non c'erano monete o banconote, esse non avevano valore. La gente usava barattare i beni, ma le cose erano difficili da conservare e così inventarono il denaro, le monete e le banconote. Forse in futuro un nuovo sovrano decreterà che non dobbiamo usare valuta cartacea, ma che si dovrebbe usare cera, facendola sciogliere e pressandola in blocchi. Diremo che questo è il denaro e lo useremo in tutto il paese. Cera a parte, potrebbero perfino decidere che lo sterco delle galline sia la valuta locale: tutte le altre cose non potrebbero essere denaro, solo lo sterco delle galline! Allora le persone combatterebbero e si ucciderebbero a vicenda per lo sterco delle galline!

Così stanno le cose. Molti sono gli esempi per illustrare le convenzioni. Ciò che utilizziamo come denaro è solo una convenzione da noi istituita, e l'utilità di esso vale all'interno di quella convenzione. Avendo deciso che debba essere denaro, diventa denaro. In realtà, però, che cos'è il denaro? Nessuno può dirlo. Quando vi è un comune accordo su qualcosa, ecco che arriva una convenzione per soddisfare il bisogno. Così è il mondo.

Questa è la convenzione, ma far comprendere la Liberazione alla gente è davvero difficile. Il nostro denaro, la nostra casa, la nostra famiglia, i nostri figli e parenti sono solo convenzioni da noi inventate, ma in realtà, viste alla luce del Dhamma, queste cose non ci appartengono. Nel sentirlo forse non ci sentiamo molto bene, ma questa è la realtà. Queste cose hanno valore solo grazie a convenzioni affermate. Se stabiliamo che ciò non ha valore, allora non ha valore. Se stabiliamo che ha valore, allora ha valore. Così stanno le cose. Nel mondo produciamo una convenzione per soddisfare un bisogno.

Perfino questo corpo non è realmente nostro, noi supponiamo solo che sia così. È davvero solo una nostra supposizione. Se cercate di trovare un reale, un sostanziale sé nel corpo, non potete riuscirci. Semplicemente, ci sono solo elementi che sono nati, continuano a vivere per un po' e poi muoiono. Tutto è in questo modo. Non c'è nessuna reale, vera sostanza in esso, ma è giusto che se ne faccia uso. È come una tazza. A un certo punto quella tazza deve rompersi, ma fino a quando è ancora qui potete usarla e prendervene cura per bene. È per voi uno strumento. Se si rompe sono problemi e così, sebbene debba rompersi prima o poi, dovrete cercare di fare tutto il possibile per preservarla.

Noi abbiamo i quattro beni di prima necessità* che il Buddha ci insegnò a contemplare continuamente. Sono dei beni indispensabili, dai quali un monaco dipende per continuare la sua pratica. Per tutto il tempo della vostra vita dovete dipendere da questi beni, ma cercate di comprenderli. Non attaccatevi a essi, facendo sorgere la brama nella vostra mente.

Convenzione e Liberazione sono continuamente in rapporto, in questo modo. Anche se noi usiamo una convenzione, non fate affidamento su di essa come se fosse la verità. Se vi attaccate a essa, sorgerà la sofferenza. Un buon esempio è la questione riguardante ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Alcune persone vedono quel che è sbagliato come se fosse giusto e quel che è giusto come se fosse sbagliato, ma in fin dei conti chi sa davvero cos'è giusto e cos'è sbagliato? Non lo sappiamo. Persone diverse fissano convenzioni differenti a proposito di cos'è giusto e di cos'è sbagliato, ma il Buddha assunse come direttiva la sofferenza. Se volete discutere in proposito, non vi sarà mai fine. Uno dice "giusto", un altro dice "sbagliato". Uno dice "sbagliato", un altro dice "giusto". In verità, noi non conosciamo affatto giusto e sbagliato. Su un livello utile e pratico, però, possiamo dire che giusto è non nuocere a se stessi e agli altri. Questa via realizza un fine per noi costruttivo.

Dopo tutto, regole, convenzioni e Liberazione sono semplicemente *dhamma***. La Liberazione sta più in alto, ma tutte queste cose procedono

* I quattro beni di prima necessità di supporto ai monaci sono l'abito, il cibo elemosinato, l'alloggio e le medicine.

** *dhamma*. Con la lettera minuscola, significa il fenomeno tanto fisico quanto mentale, oppure solo lo stato mentale, l'oggetto mentale, la caratteristica o la qualità.

tenendosi per mano. Non vi è alcuna possibilità di garantire che qualcosa sia senza dubbio in questo o in quel modo, perciò il Buddha disse di lasciarla semplicemente così com'è. Lasciatela essere incerta. Per quanto vi piaccia o dispiaccia, dovrete comprenderla come incerta.

Indipendentemente da tempo e spazio, l'intera pratica del Dhamma giunge a compimento dove non c'è nulla. È il posto della resa, del vuoto, ove deporre il fardello. Tutto termina qui. Non è come succede quando uno dice: « Perché la bandiera sventola? Io dico che è a causa del vento. » Un altro dice che è a causa della bandiera. Il primo replica che è per il vento. Queste cose non finiscono mai! È come quel vecchio indovinello: « Che cosa viene prima, l'uovo o la gallina? » Non c'è modo di giungere a una conclusione, così è la natura. Diciamo che tutte queste cose sono solo convenzioni, le stabiliamo noi stessi. Se le conoscete con saggezza, allora conoscerete impermanenza, sofferenza e non-sé. Questa è la prospettiva che conduce all'Illuminazione.

Addestrare la gente e insegnare a vari livelli di comprensione è davvero difficile. Alcuni hanno idee precise; tu dici loro qualcosa, ma non ti credono. Tu dici la verità, e loro dicono che non è vero. « Io ho ragione, tu hai torto. » Queste cose non finiscono mai. Se non lasciate andare, lì vi sarà sofferenza. Vi ho già raccontato dei quattro uomini che vanno nella foresta. Sentono un "coccodé". Uno chiede: « È un gallo o una gallina? » Gli altri tre insieme dicono: « È una gallina. » L'altro però non è d'accordo, e insiste che sia un gallo: « Una gallina come potrebbe fare quel verso? » Gli altri rispondono: « Beh, ha un becco, o no? » Discutono e discutono fino allo sfinimento, arrabbiandosi davvero, ma alla fine hanno tutti torto. Per quanto dicano che si tratta di una gallina oppure di un gallo, si tratta solo di nomi. Noi fissiamo tali convenzioni, affermando che un gallo è in questo modo e che una gallina in quest'altro, che un gallo fa questo verso, una gallina quest'altro, ed è così che restiamo bloccati nel mondo! Ricordatevene! In effetti, se dite che non c'è né un gallo né una gallina, allora si arriva alla fine della questione. Nell'ambito della realtà convenzionale, da una parte c'è quello che è giusto, dall'altra quello che è sbagliato, ma noi non saremo mai completamente d'accordo. Discutere fino allo sfinimento non ha alcuna utilità.

Il Buddha insegnò a non attaccarsi. Come si pratica il non attaccamento? Lo pratichiamo semplicemente rinunciando all'attaccamento, ma questo è davvero difficile da capire. Ci vuole un'acuta saggezza per investigare e comprenderlo a fondo, per raggiungere davvero il non attaccamento. Se ci pensate, che le persone siano felici o tristi, contente o scontente, non dipende dal fatto che abbiano poco o tanto, dipende dalla saggezza. Ogni afflizione può essere trascesa solo mediante la saggezza, solo vedendo la verità delle cose.

Per questo il Buddha ci esortò a investigare, a contemplare. “Contemplazione” significa solo cercare di risolvere questi problemi correttamente. Questa è la nostra pratica. Come la nascita, la vecchiaia, la malattia e la morte: si tratta degli eventi più naturali e comuni. Il Buddha insegnò a contemplare la nascita, la vecchiaia, la malattia e la morte, ma alcuni non lo capiscono. Dicono: « Che cosa c'è da contemplare? » Sono nati ma non conoscono la nascita, moriranno ma non conoscono la morte. Chi investiga queste cose continuamente, vedrà. Avendo visto, gradualmente risolverà i suoi problemi. Anche se ha ancora attaccamenti, ha la saggezza e vede che nascita, vecchiaia, malattia e morte sono aspetti della natura, e sarà in grado di alleviare la propria sofferenza.

Non c'è poi molto a fondamento del buddhismo, vi è solo la nascita e la morte della sofferenza, ed è questo che il Buddha chiamò verità. La nascita è sofferenza, la vecchiaia è sofferenza, la malattia è sofferenza e la morte è sofferenza. La gente non vede questa sofferenza come verità. Se conosciamo la verità, allora conosciamo la sofferenza. L'orgoglio delle opinioni personali, le discussioni: sono cose che non hanno fine. Per far riposare la nostra mente, per trovare la pace, dovremmo contemplare il nostro passato, il presente e le cose che ci riserva il futuro, come nascita, vecchiaia, malattia e morte. Possiamo evitare di essere afflitti da queste cose? Anche se possiamo ancora avere qualche preoccupazione, se investighiamo fino a conoscere in accordo con la Verità, tutta la sofferenza cesserà, perché non ci attaccheremo più alle cose.

SENZA DIMORA

Un discorso per monaci, novizi e laici del Wat Pah Nanachat in visita al Wat Nong Pah Pong tenuto durante la Stagione delle Piogge del 1980.

Alcuni insegnamenti li ascoltiamo, ma non li comprendiamo davvero. Pensiamo che non dovrebbero essere come sono, e così non li seguiamo, anche se in verità tutti gli insegnamenti hanno una loro ragion d'essere. Può forse sembrare che quelle cose non dovrebbero essere così, ma non è vero. All'inizio, io non credetti nemmeno nella meditazione seduta. Non riesco a capire di quale utilità potesse essere stare seduti a occhi chiusi. E la meditazione camminata? Camminare da questo a quell'albero, voltarsi per poi tornare indietro di nuovo. « Perché farlo? » « Che utilità ha tutto questo camminare? » È così che pensavo, ma in realtà la meditazione camminata e quella seduta sono di grande utilità. Alcuni hanno delle tendenze che li inducono a preferire la meditazione camminata, altri quella seduta, ma non si può fare a meno di nessuna delle due. Le Scritture fanno riferimento alle quattro posture: in piedi, camminare, seduti e distesi. Viviamo in queste quattro posture. Possiamo preferire una all'altra, ma dobbiamo usarle tutte.

Le Scritture dicono di rendere uguali queste quattro posture, di praticare allo stesso modo in tutte le posture. All'inizio non riuscivo a immaginare cosa significava renderle uguali. Forse che si dorme per due ore, poi si sta in piedi per due ore, poi si cammina per due ore ... è forse così? Provai, ma non riuscivo, era impossibile! Non è questo che significa rendere uguali

le quattro posture. “Rendere uguali le posture” si riferisce alla mente, alla nostra presenza mentale, significa far sorgere la saggezza nella mente, illuminare la mente. Questa nostra saggezza deve essere presente in tutte le posture, dobbiamo conoscere, o comprendere, costantemente. Stando in piedi, camminando, seduti e distesi, sappiamo che tutti gli stati mentali sono impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. In questo le posture possono essere rese uguali, così è possibile. Che nella nostra mente sia presente piacere o dispiacere, non dimentichiamo la nostra pratica, siamo consapevoli.

Se la nostra pratica è costante, quando veniamo lodati si tratta solo di una lode, se veniamo criticati è solo una critica. Non siamo contenti o scontenti, non ci sentiamo né su né giù, restiamo proprio qui. Perché? Perché in tutto questo vediamo il pericolo, ne comprendiamo gli effetti. Siamo costantemente consapevoli del pericolo insito sia nella lode sia nella critica. Normalmente, se siamo di buon umore anche la mente è a proprio agio e le vediamo entrambe come se fossero uguali; se siamo di cattivo umore va male anche per la mente, le consideriamo diverse, la critica non ci piace. Se le cose stanno così, questa è una pratica non uniforme.

Se la nostra costanza arriva anche solo fino al punto di conoscere i nostri stati mentali e di sapere che ci stiamo aggrappando a essi, già va meglio. Abbiamo presenza mentale, sappiamo cosa sta succedendo, ma non riusciamo ancora a lasciar andare. Vediamo che ci stiamo aggrappando al bene e al male, e lo sappiamo. Ci aggrappiamo al bene e sappiamo che non è retta pratica, ma non riusciamo ancora a lasciar andare. Questo è già dal cinquanta al settanta per cento di retta pratica. Non c'è ancora Liberazione, ma sappiamo che potremmo lasciar andare, che sarebbe la via per la pace. Continuiamo a vedere le conseguenze ugualmente dannose di tutto ciò che ci piace e ci dispiace, della lode e della critica, sempre. Quali che siano le condizioni, quest'attitudine della mente è costante.

La gente del mondo, però, quando viene criticata o biasimata s'arrabbia davvero. Se le persone sono lodate, questo le rallegra, dicono che è bene e ne sono proprio felici. Se conosciamo la verità dei nostri vari umori, se conosciamo le conseguenze dell'attaccamento a lode e critica, come pure il pericolo dell'attaccamento a qualsiasi cosa, diventiamo sensibili ai nostri stati mentali. Sapremo che attaccarsi a essi causa davvero sofferenza. Questa

sofferenza la vediamo, e vediamo che il nostro attaccamento è la causa di quella sofferenza. Iniziamo a notare le conseguenze dell'aggrapparsi, dell'attaccamento al bene e al male, perché li abbiamo afferrati e abbiamo già visto il risultato: nessuna reale felicità. Così, ora cerchiamo la strada per il lasciar andare.

Dov'è questa "strada per il lasciar andare"? « Non attaccarti a niente », diciamo noi buddhisti. « Non attaccarti a niente! » Lo sentiamo dire in continuazione. Significa tenere, ma non attaccarsi. Come questa torcia elettrica. Pensiamo: « Che cos'è? » Così la prendiamo in mano – « Ah, è una torcia elettrica » – e la posiamo di nuovo. Teniamo le cose in questo modo.

Se non tenessimo nulla, che cosa potremmo fare? Non potremmo fare la meditazione camminata o qualsiasi altra cosa, è per questo che prima le cose dobbiamo tenerle. È volizione, certo, questo è vero, ma in seguito ciò condurrà alla *pāramī*,^{*} alla virtù o perfezione. Come, ad esempio, il voler venire in questo luogo. Il venerabile Jagaro^{**} è venuto al Wat Pah Pong. Prima è stato necessario che volesse venire. Se non avesse sentito che voleva venire, non sarebbe venuto. È lo stesso per tutti, sono venuti qui perché lo hanno voluto.

Quando la volizione sorge, però, non attaccatevi a essa! Così venite, e poi tornate a casa. Di cosa si tratta? Prima prendiamo, guardiamo e vediamo – « Ah, è una torcia elettrica » – e poi la posiamo. Questo significa "tenere ma non attaccarsi", lasciar andare. Conosciamo e poi lasciamo andare. Per metterla semplicemente, diciamo così: « Conosci, poi lascia andare. » Continua a conoscere e a lasciar andare. « Dicono che questo è bene, dicono che questo è male. » Conosci, e poi lascia andare. Bene e male, li conosciamo, ma li lasciamo andare. Non ci attacchiamo come scocchi alle cose, ma le "teniamo" con saggezza. Si può praticare sempre in questa "postura". È così che dovete essere costanti. Fate in modo che la mente conosca in questa maniera, lasciate sorgere la saggezza. Quando la mente ha saggezza, che altro c'è da cercare?

^{*} *pāramī*. "Perfezione". Per l'elenco delle dieci relative qualità si veda il *Glossario*, p. 777.

^{**} Allora il secondo abate, australiano, del Wat Pah Nanachat, che condusse il suo gruppo di monaci e laici a visitare Ajahn Chah.

Dovremmo riflettere su cosa ci stiamo a fare qui. Per quale motivo stiamo vivendo in questo luogo, a cosa stiamo lavorando? Nel mondo la gente lavora per questa o quella ricompensa, ma noi monaci insegniamo qualcosa di più profondo. Qualsiasi cosa facciamo, non chiediamo nulla in cambio. Non lavoriamo per una ricompensa. La gente del mondo lavora perché vuole questo o quello, perché vuole un qualche guadagno o altro ancora, ma il Buddha insegnò a lavorare solo per lavorare. Non chiediamo nient'altro. Se fate una cosa solo per ottenere qualcos'altro, ciò vi causerà sofferenza. Sperimentatelo da voi stessi. Se volete rendere la vostra mente serena e perciò sedete in meditazione cercando di renderla serena, soffrirete! Provateci! La nostra via è più sottile. Noi facciamo, e poi lasciamo andare. Fare, e poi lasciar andare.

Guardate il brāhmaṇo* che compie sacrifici. Ha qualche desiderio nella mente, è per questo che compie sacrifici. Queste sue azioni non l'aiuteranno a trascendere la sofferenza perché sta agendo dietro la spinta d'un desiderio. Inizialmente pratichiamo con qualche desiderio nella mente; continuiamo a praticare, ma il nostro desiderio non lo realizziamo. Così, pratichiamo fino a quando non raggiungiamo il punto in cui pratichiamo per non ottenere nulla in cambio, pratichiamo per lasciar andare. Si tratta di una cosa che dobbiamo vedere da noi stessi, è davvero profonda. Forse pratichiamo perché vogliamo entrare nel Nibbāna.** E proprio così non otterremo il Nibbāna. È naturale che si voglia la pace, anche se in verità non è corretto. Dobbiamo praticare senza volere proprio nulla. Se non vogliamo proprio nulla, cosa otterremo? Non otterremo nulla! Qualsiasi cosa si ottenga è causa di sofferenza, così pratichiamo per non ottenere nulla.

Proprio questo significa “rendere vuota la mente”. È vuota, ma è ancora attiva. Questa vacuità è una cosa che di solito la gente non capisce; solo chi la raggiunge capisce il suo reale valore. Non è la vacuità del non avere nulla, è una vacuità interna alle cose che sono qui. Come questa torcia elettrica: dovremmo vedere questa torcia elettrica come vuota. A causa della

*brāhmaṇo. Membro della casta dei brāhmaṇi, “sacerdote”; la casta dei brāhmaṇi in India ha per molto tempo ritenuto che, per nascita, i suoi componenti fossero degni del più alto rispetto; si veda *brāhmaṇa*, nel *Glossario*, p. 767.

**Nibbāna (sanscrito *Nirvāṇa*). La Liberazione finale da ogni sofferenza, lo scopo della pratica buddhista.

torcia elettrica c'è vacuità. Non è una vacuità in cui non c'è nulla, non è così. La gente che capisce in questo modo, sbaglia completamente. Dovete comprendere la vacuità interna alle cose che sono qui.

Chi sta praticando perché ha ancora una qualche idea di ottenere qualcosa è come il brāhmaṇa che compie un sacrificio per esaudire un desiderio. Come le persone che vengono a trovarmi per essere spruzzate di “acqua santa”. Quando chiedo loro: « Perché volete quest'acqua santa? » « Vogliamo vivere felici e nell'agio, e non ammalarci », rispondono. Ecco! In questo modo non trascenderanno mai la sofferenza.

La via del mondo consiste nel fare le cose per una ragione, per una ricompensa, ma nel buddhismo facciamo le cose senza l'idea di ottenere qualcosa in cambio. Il mondo deve comprendere le cose in termini di causa ed effetto, ma il Buddha ci insegna ad andare oltre e al di là di causa ed effetto. La sua saggezza consisteva nell'andare oltre la causa, al di là dell'effetto. Andare oltre la nascita e al di là della morte. Andare oltre la felicità e al di là della sofferenza. Pensate a questo: non v'è posto in cui stare. Le persone vivono in una “casa”. Per lasciare la casa e andare dove non c'è casa non sappiamo come fare, perché siamo sempre vissuti con il divenire, con l'attaccamento. Se non possiamo attaccarci non sappiamo che cosa fare.

È per questo motivo che la maggior parte della gente non vuole andare nel Nibbāna. Perché lì non c'è niente, proprio niente. Guardate qui, il tetto e il pavimento. L'estremo in alto è il tetto, un “dimorare”. L'estremo in basso è il pavimento, un altro “dimorare”. Nello spazio vuoto tra il pavimento e il tetto, però, non vi è luogo sul quale poggiare. Si potrebbe stare sul tetto, oppure sul pavimento, ma non in quello spazio vuoto. Ove non c'è dimorare, là si trova la vacuità, e il Nibbāna è questa vacuità.

Quando la gente sente queste cose, si tira un po' indietro, non ci vuole andare nel Nibbāna. Le persone hanno paura che non vedranno più i loro figli, i loro parenti. Questa è la ragione per cui quando benediciamo i laici, diciamo: « Che tu possa avere una lunga vita, bellezza, felicità e forza. »

Ciò li rende davvero felici. Dicono tutti: « Sādhu! »* A loro queste cose piacciono. Se iniziate a parlare di vacuità, non la vogliono, sono attaccati al dimorare. Avete però mai visto una persona molto anziana con una bella carnagione? Avete mai visto un anziano con molta forza, o molto felice? No, ma se diciamo « Lunga vita, bellezza, felicità e forza » sono tutti molto compiaciuti. Tutti dicono: « Sādhu! » È come il brāhmaṇo che celebra sacrifici per esaudire un desiderio.

Nella nostra pratica non “celebriamo sacrifici”, non pratichiamo per ottenere qualcosa in cambio. Non vogliamo nulla. Se vogliamo qualcosa, questo allora significa che lì c'è ancora qualcosa. Rendete solo la mente serena, e avete fatto tutto. Se parlo in questo modo, però, forse non vi sentite del tutto a vostro agio perché volete “rinascere”. Tutti voi praticanti laici dovrete stare vicini ai monaci e vedere la loro pratica. Essere vicini ai monaci significa essere vicini al Buddha, essere vicini al suo Dhamma. Il Buddha disse: « Ānanda, pratica molto, sviluppa la tua pratica! Chiunque veda il Dhamma vede me, e chiunque veda me vede il Dhamma. »

Dov'è il Buddha? Possiamo pensare che il Buddha sia esistito e poi se ne sia andato, ma il Buddha è il Dhamma, la Verità. Ad alcuni piace dire: « Oh, se fossi nato ai tempi del Buddha avrei raggiunto il Nibbāna. » Ecco, sono gli sciocchi a parlare in questo modo. Il Buddha è ancora qui. Il Buddha è Verità. Indipendentemente da chi nasca o muoia, la Verità è ancora qui. La Verità non se ne va mai dal mondo, è sempre qui. Che un Buddha sia nato o no, che qualcuno lo abbia conosciuto o no, la Verità è ancora qui. Noi dovremmo avvicinarci al Buddha, dovremmo entrare in noi stessi e trovare il Dhamma. Quando raggiungiamo il Dhamma, raggiungeremo il Buddha. Vedendo il Dhamma vedremo il Buddha, e tutti i dubbi si dissolveranno.

Un paragone: è come Choo l'insegnante. Prima non era un insegnante, era solo il signor Choo. Dopo aver studiato e frequentato le scuole necessarie, è diventato un insegnante, noto come Choo l'insegnante. Quando Choo l'insegnante muore, gli studi necessari per insegnare rimarranno ancora, e

*Esclamazione utilizzata in varie occasioni cerimoniali del Theravāda, per significare “bene”, “meraviglioso”, ossia ringraziamento e, nello stesso tempo, plaudire e approvare quanto si è ricevuto in segno di merito o di benedizione.

chiunque li frequenterà sarà un insegnante. Quel corso di studi per diventare un insegnante non scomparirà, proprio come la Verità, quel conoscere che consentì al Buddha di diventare il Buddha. Per questo il Buddha è ancora qui. Chiunque pratici e veda il Dhamma, vede il Buddha. Oggigiorno la gente fraintende tutto, non sa dove sia il Buddha. Dice: « Se fossi nato ai tempi del Buddha, sarei stato un suo discepolo e sarei diventato un Illuminato. » È solo follia.

Non arrivate a pensare che alla fine del Ritiro delle Piogge* lascerete l'abito monastico. Non lo pensate nemmeno! In un solo istante un cattivo pensiero può sorgere nella mente, e si può uccidere qualcuno. Allo stesso modo, basta una frazione di secondo perché il bene baleni nella mente, e già ci siete arrivati. Non pensiate che si debba essere monaci ordinati da lungo tempo per essere in grado di meditare. La retta pratica risiede nell'istante in cui produciamo kamma.** Un cattivo pensiero sorge in un baleno, e prima che ve ne rendiate conto avrete commesso un'azione legata a un pesante kamma. Così, tutti i discepoli del Buddha praticarono a lungo, ma raggiunsero l'Illuminazione con un pensiero che durò un solo momento.

Non siate distratti, neanche nelle piccole cose. Sforzatevi duramente, cercate di avvicinarvi ai monaci, contemplate le cose e allora conoscerete i monaci. Bene, è sufficiente, eh? Deve essersi fatto tardi, alcuni sono assonnati. Il Buddha disse di non insegnare il Dhamma alle persone assonnate.

*L'annuale periodo di tempo di tre mesi, che in India corrisponde a quello dei primi tre mesi monsonici, durante i quali i monaci hanno la regola dell'obbligo di residenza in monastero, un periodo che tradizionalmente è dedicato a una formazione più intensiva.

**kamma. Atto intenzionale compiuto per mezzo del corpo, della parola o della mente, il quale conduce sempre a un effetto (*kamma-vipāka*).

SEDUTA SERALE

*Discorso tenuto a un ritiro della Insight Meditation Society
a Barre, Massachusetts, nel 1979.*

Mi piacerebbe chiedervi della vostra pratica. Tutti siete stati qui a praticare meditazione, ma siete sicuri della vostra pratica? Chiedetelo a voi stessi. Siete fiduciosi nei riguardi della vostra pratica? Oggigiorno vanno in giro insegnanti di meditazione di ogni genere, sia monaci sia laici, e temo che ciò possa indurvi ad avere molti dubbi e incertezze su quel che state facendo. È per questa ragione che ve lo chiedo. Per quanto concerne la pratica buddhista, non vi è nulla di più grande o elevato di questi insegnamenti del Buddha grazie ai quali avete praticato qui. Se li comprendete con chiarezza, questo farà sorgere nel vostro cuore e nella vostra mente una pace assolutamente stabile e incrollabile.

Rendere la mente serena è una pratica nota come meditazione, come *samādhi*. La mente è estremamente mutevole e inaffidabile. Se osservate come avete praticato fino ad ora, riuscite a notarlo? Alcuni giorni praticate la meditazione seduta e in un attimo la mente è calma, altri giorni vi mettete seduti e, qualsiasi cosa facciate, non si calma: la mente si dibatte costantemente per scappare via, fino a che non ci riesce. Alcuni giorni va bene, altri giorni è terribile. È così che la mente mostra le sue differenti condizioni affinché le possiate vedere. Dovete capire che gli otto fattori del Nobile Ottuplice

Sentiero* si fondono in *sīla* (moralità), *samādhi* (concentrazione) e *paññā* (saggezza). Non si incontrano da nessun'altra parte. Questo significa che quando mettete insieme i fattori della vostra pratica, ci deve essere *sīla*, ci deve essere *samādhi* e ci deve essere *paññā*; devono essere presenti insieme nella vostra mente. Questo significa che praticando la meditazione proprio qui e ora, state generando in modo davvero diretto le cause per far sorgere il Sentiero.

Per la meditazione seduta vi è stato insegnato a chiudere gli occhi, così che non passiate il vostro tempo a guardare cose di vario genere. Il Buddha insegnò che dovrete conoscere la vostra stessa mente. Osservate la mente. Se chiudete gli occhi, la vostra attenzione si rivolgerà naturalmente all'interno, verso la mente, la fonte di differenti generi di conoscenza. Questo è un modo di addestrare la mente che fa sorgere il *samādhi*.

Appena vi sedete a occhi chiusi, fissate la vostra presenza mentale sul respiro, rendete la consapevolezza del respiro la cosa più importante. Questo significa che applicate la vostra presenza mentale nel seguire il respiro e, continuando in questo modo, conoscerete il punto in cui si focalizza *sati*,** il punto focale del conoscere e della consapevolezza della mente. Ogni volta che questi fattori del Sentiero lavorano assieme sarete in grado di osservare e vedere il vostro respiro, le vostre sensazioni, la vostra mente e l'*ārammaṇa*,*** così come sono nel momento presente. Conoscerete infine sia il punto focale del *samādhi* sia il punto di unificazione dei fattori del Sentiero.

Quando sviluppate il *samādhi*, fissate l'attenzione sul respiro e immaginate che stiate sedendo da soli, assolutamente senza niente e nessuno attorno che possa disturbarvi. Sviluppate questa percezione nella mente, sostenendola fino a che la mente non lascia completamente andare il mondo esteriore, e resta solo la conoscenza del respiro che entra ed esce. La mente deve mettere da parte il mondo esterno. Non consentitevi di cominciare a pensare a quella persona seduta lì o a quell'altra seduta là. Non lasciate spazio ad alcun pen-

*Nobile Ottuple Sentiero. Gli otto fattori che conducono alla fine della sofferenza; tali fattori sono elencati nel *Glossario*, p. 776.

***sati*. Consapevolezza, presenza mentale, attenzione; il termine, molto importante nella pratica meditativa buddhista, può significare anche "memoria".

****ārammaṇa*. Oggetto mentale, oggetto di riferimento di un metodo meditativo.

siero che faccia sorgere confusione o agitazione nella mente, è meglio sbatterli fuori e farla finita con essi. Qui non c'è nessun altro, state sedendo da soli. Sviluppate questa percezione fino a che tutti gli altri ricordi, tutte le altre percezioni e tutti gli altri pensieri su persone e cose cessano, e non vi sono più questioni e domande su persone e cose che vi stanno attorno. Potete allora fissare la vostra attenzione unicamente sull'inspirazione e sull'espirazione. Respirate normalmente. Consentite che l'inspirazione e l'espirazione continuino con naturalezza, senza forzarle a essere più lunghe o più corte, più forti o più deboli del normale. Consentite che il respiro continui normale ed equilibrato, e poi continuate a stare seduti a osservarlo mentre entra nel corpo e mentre lo lascia.

Quando la mente avrà lasciato andare gli oggetti mentali esterni, non sarete più disturbati dal traffico o da altri rumori. Non sarete irritati da alcuna cosa esterna. Che si tratti di forme, suoni o altro, non vi saranno fonti di disturbo, perché la mente non vi presterà attenzione: sarà centrata sul respiro.

Se la mente è agitata da varie cose e non riuscite a concentrarvi, provate a inspirare molto profondamente fino a che i polmoni non sono completamente pieni, e poi espirate tutta l'aria fino a quando non ne contengono più. Fatelo molte volte, poi ripristinate la presenza mentale e continuate a sviluppare la concentrazione. Riacquistata la consapevolezza, è normale che per un po' la mente resti calma, ma poi cambierà e si agiterà nuovamente. Quando ciò avviene, fermate la mente, prendete un altro respiro profondo e poi espellete l'aria dai polmoni. Riempite di nuovo tutta la loro capacità per un attimo e ristabilite la consapevolezza sul respiro. Fissate *sati* sulle inspirazioni e sulle espirazioni, e continuate a mantenere la consapevolezza in questo modo.

La pratica tende a essere così, e per questo dovrete fare molte sedute e tanti sforzi prima di diventare esperti. Quando lo sarete, la mente lascerà andare il mondo esterno e resterà indisturbata. Dall'esterno gli oggetti mentali non saranno in grado di penetrare all'interno e di disturbare la mente. Quando non saranno in grado di penetrare all'interno, vedrete la mente. Vedrete la mente quale oggetto di consapevolezza, il respiro come un altro oggetto e i contenuti mentali come un altro ancora. Saranno tutti presenti all'interno del campo della vostra consapevolezza, centrati sulla punta del vostro naso.

Una volta che *sati* è stabilizzata sull'inspirazione e sull'espiazione, potete continuare a praticare a vostro agio. Quando la mente diventa calma, anche il respiro, che all'inizio era grossolano, diventa più leggero e affinato. Pure il contenuto mentale diviene sempre più sottile e affinato. Il corpo si sente più leggero e, progressivamente, anche la mente si sente più leggera e meno gravata. La mente lascia andare gli oggetti mentali esterni e voi continuate a osservare internamente.

Da questo momento in poi la vostra consapevolezza si terrà lontana dal mondo esterno e sarà indirizzata all'interno, per focalizzarsi sulla mente. Quando la mente si è raccolta ed è giunta alla concentrazione, mantenete la consapevolezza sul punto in cui la mente si è focalizzata. Mentre respirate, vedrete con chiarezza il respiro quando entra ed esce, *sati* diverrà acuta e la consapevolezza degli oggetti mentali e dell'attività mentale sarà più chiara. A quel punto capirete le caratteristiche di *sīla*, *samādhi* e *paññā*, e il modo in cui si fondono assieme. Si tratta della "unificazione dei fattori del Sentiero". Quando questa unificazione si verificherà, la vostra mente sarà libera da ogni forma di agitazione e di confusione. Diventerà unificata, e questo è il *samādhi*.

Focalizzando la vostra attenzione su una sola cosa, il respiro, la chiarezza e la consapevolezza crescono a causa dell'ininterrotta presenza di *sati*. Man mano che continuate a vedere il respiro con chiarezza, *sati* diverrà più forte e la mente più sensibile in molti modi diversi. Vedrete la mente unificata al centro di quel punto – il respiro – e la consapevolezza sarà focalizzata all'interno, piuttosto che rivolta all'esterno, verso il mondo. Il mondo scomparirà gradualmente dalla vostra consapevolezza e la mente non andrà più a svolgere alcuna attività esteriore. È come se foste entrati nella vostra "casa", dove tutte le facoltà dei vostri sensi si sono riunite per formare un'unità compatta. Siete a vostro agio e la mente è libera da tutti gli oggetti esterni. La consapevolezza rimane con il respiro e, col tempo, penetrerà sempre più in profondità all'interno, diventando progressivamente più raffinata.

Alla fine la consapevolezza del respiro è così raffinata che la sensazione di esso sembra scomparire. Potreste dire sia che la consapevolezza della sensazione del respiro è scomparsa sia che è scomparso il respiro stesso. Sorge allora un nuovo tipo di consapevolezza, la consapevolezza che il respiro è scomparso.

In altre parole, la consapevolezza del respiro diventa così raffinata che è difficile definirla. Potrebbe perfino succedere che ve ne stiate lì seduti e che il respiro sia assente. In realtà il respiro è ancora lì, ma è diventato così sottile che sembra essere scomparso. Perché? Perché la mente è al suo livello più sottile, con uno speciale genere di conoscenza. Resta solo il conoscere. Sebbene il respiro sia svanito, la mente è ancora concentrata sulla conoscenza che il respiro non c'è più. Quando continuate, che cosa dovrete assumere quale oggetto di meditazione? Prendete questa stessa conoscenza come oggetto di meditazione – ossia la conoscenza che non c'è respiro – e mantenetela. Potreste dire che nella mente si è instaurato uno specifico genere di conoscenza.

A questo punto, in alcune persone potrebbero manifestarsi dei dubbi, perché è ora che possono sorgere dei *nimitta*.^{*} Possono essere di vari tipi, sia forme sia suoni. Durante la pratica può a questo punto sorgere ogni genere di cose impreviste. Se sorge un *nimitta* – ad alcuni succede, ad altri no – dovete capirlo in accordo con la verità. Non dubitate, né consentitevi di allarmarvi.

In questo stadio della pratica dovrete rendere la vostra mente imperturbabile quanto a concentrazione e molto consapevole. Alcuni si sorprendono quando notano che il respiro è scomparso, perché sono abituati ad averlo con sé. Quando sembra che il respiro se ne sia andato potreste entrare nel panico, spaventarvi, pensando che stiate per morire. Adesso dovete avvalervi della comprensione che progredire in questo modo è nella natura della pratica. Ora che cosa dovrete osservare come oggetto di meditazione? Osservate proprio questa sensazione, che non c'è il respiro, e sostenetela come oggetto di consapevolezza mentre continuate a meditare. Il Buddha la descrisse come la più stabile, la più imperturbabile forma di *samādhi*. C'è solo un fisso e saldo oggetto mentale. Quando la vostra pratica di *samādhi* raggiungerà questo punto, nella mente si verificheranno molti cambiamenti strani e raffinati, delle trasformazioni di cui potrete essere consapevoli. La sensazione del corpo sarà la più lieve possibile, o potrà perfino sparire del tutto. Potreste sentirvi fluttuare a mezz'aria, come se foste completamente privi di peso.

^{*} *nimitta*. Segno mentale, immagine o visione che può sorgere durante la meditazione.

Potrebbe essere come trovarsi nello spazio e le vostre facoltà sensoriali, ovunque siano indirizzate, non sembreranno registrare assolutamente nulla. Pur sapendo che il vostro corpo è ancora seduto lì, sperimenterete una vacuità totale. Questa sensazione di vacuità può essere piuttosto strana.

Man mano che continuate a praticare, comprendete che non c'è nulla di cui preoccuparsi. Rendete salda e stabile nella mente questa sensazione di rilassamento e di assenza di preoccupazioni. Quando la mente sarà concentrata e unificata, nessun oggetto mentale sarà in grado di penetrare in essa o di disturbarla, e voi sarete in grado di sedere così per tutto il tempo che vorrete. Potrete mantenere la concentrazione senza alcuna sensazione di dolore o disagio. Dopo aver sviluppato il *samādhi* a questo livello, sarete in grado di entrarvi o uscirvi a vostro piacimento. Quando lo abbandonerete, sarà perché pare e conviene a voi. Ne uscirete perché lo volete, non in quanto pigri o stanchi. Recederete dal *samādhi* perché sarà il tempo giusto per farlo, e ne uscirete per vostra volontà.

Questo è il *samādhi*. Siete rilassati e a vostro agio. Ne entrate e ne uscite senza alcun problema. La mente e il cuore sono a proprio agio. Se avete davvero un *samādhi* come questo, ciò significa che fare meditazione seduta ed entrare in *samādhi* solo per una trentina di minuti o per un'ora vi consentirà di restare calmi e sereni per molti giorni. Sperimentare gli effetti del *samādhi* in questo modo per più giorni purifica la mente e qualsiasi cosa sperimenterete diverrà un oggetto di contemplazione. È da questo momento che la pratica comincia davvero. È il frutto che sorge quando matura il *samādhi*.

La funzione del *samādhi* è calmare la mente. *Samādhi* svolge una funzione, *sīla* ne svolge un'altra e *paññā* ne svolge un'altra ancora. Queste caratteristiche, sulle quali state focalizzando l'attenzione e che state sviluppando nella pratica, sono legate, formano un cerchio. È il modo in cui si manifestano nella mente. *Sīla*, *samādhi* e *paññā* sorgono e maturano nello stesso posto. Quando la mente si calmerà, diverrà progressivamente più contenuta e composta per la presenza di *paññā* e per l'energia del *samādhi*.

Allorché la mente diviene più composta e sottile, sorge un'energia che agisce purificando *sīla*. La maggior purezza di *sīla* facilita lo sviluppo di un *samādhi* più forte e raffinato, e ciò a sua volta supporta la maturazione di *paññā*.

Si assistono a vicenda in questo modo. Ogni aspetto della pratica agisce quale fattore di supporto per gli altri, e alla fine questi termini diventano sinonimi. Tali tre fattori continuano a maturare assieme fino a formare un cerchio completo, che infine fa sorgere *magga*.^{*} *Magga* è una sintesi di queste tre funzioni della pratica che lavorano insieme, in modo lieve ma costante. Quando praticate dovete preservare questa energia. È l'energia che farà sorgere *vipassanā*^{**} o *paññā*. Raggiunto questo stadio, indipendentemente dal fatto che ci sia serenità o meno, *paññā* sarà già attiva nella mente e darà alla pratica un'energia costante e indipendente. Se noterete che la mente non è serena, non dovrete attaccarvi a questo stato, e altrettanto dovrete fare anche se lo è. Avendo lasciato andare il fardello delle preoccupazioni, di conseguenza il cuore si sentirà molto più leggero. Vi sentirete a vostro agio sperimentando oggetti mentali sia piacevoli sia spiacevoli. La mente resterà serena.

Un'altra cosa importante è capire che quando avete terminato di svolgere la pratica meditativa formale, se non c'è saggezza in funzione nella mente, interromperete del tutto la pratica e non ci sarà alcuna ulteriore contemplazione né alcuno sviluppo della consapevolezza o dell'interesse a proposito del lavoro che ancora resta da fare. Quando uscite dal *samādhi*, nella mente sapete con chiarezza che ne siete usciti. Essendone usciti, dovrete continuare a comportarvi normalmente. Conservate sempre la presenza mentale e la consapevolezza. *Samādhi* significa che la mente è salda e incrollabile, e non è che la meditazione si pratica solo da seduti. Quando continuate la vostra vita quotidiana, rendete la mente ferma e stabile e mantenete sempre questo senso di saldezza come oggetto mentale. Dovete praticare *sati* e *sampajañña*^{***} continuamente. Dopo esservi alzati dalla meditazione formale seduta, quando svolgete le vostre attività – camminare, guidare l'automobile e così via – se i vostri occhi vedono una forma o i vostri orecchi odono qualcosa, mantenete la presenza mentale. Allorché sperimentate oggetti mentali che fanno sorgere piacere o dispiacere, impegnatevi costantemente

^{*} *magga*. Sentiero. Più specificamente, il Sentiero verso la cessazione della sofferenza e della tensione.

^{**} *vipassanā*. Visione profonda di natura intuitiva dei fenomeni fisici e mentali del loro sorgere e scomparire.

^{***} *sampajañña*. “Chiara comprensione”, consapevolezza di sé, autorammemorazione, attenzione, consapevolezza, presenza mentale, comprensione profonda.

a conservare la consapevolezza del fatto che questi stati mentali sono impermanenti e incerti. In tal modo la mente resterà calma e in una condizione di “normalità”.

Finché la mente è calma usatela per contemplare gli oggetti mentali. Contemplate l'insieme di questa forma, il corpo fisico. Potete farlo sempre e in qualsiasi postura: mentre praticate la meditazione formale, quando vi rilassate a casa, fuori al lavoro o in qualsiasi situazione vi troviate. Mantenete sempre l'attitudine meditativa e riflessiva. Mentre fate una passeggiata, anche vedere le foglie morte sul terreno ai piedi di un albero può offrire l'opportunità di contemplare l'impermanenza. Tra noi e le foglie non c'è differenza: quando si diventa vecchi si avvizzisce e si muore. È lo stesso per tutti. Questo significa elevare la mente al livello della *vipassanā*, contemplare la verità di come stanno le cose, sempre. Sia che camminiamo sia che stiamo in piedi, seduti o distesi, *sati* è ugualmente e costantemente supportata. Questo è praticare correttamente la meditazione, dovete seguire la mente da vicino, controllarla sempre.

Praticando qui e ora alle sette di sera, siamo stati seduti e abbiamo fatto meditazione insieme per un'ora, e adesso abbiamo smesso. Potrebbe essere che la vostra mente abbia completamente cessato di praticare e che non abbia continuato a riflettere. È un modo di fare sbagliato. Quando smettiamo, dovrebbero cessare solo l'incontro formale e la meditazione seduta. Dovreste continuare a praticare e a sviluppare costantemente la presenza mentale, senza mollare.

Insegno spesso che se non si pratica con costanza, si tratta solo di gocce d'acqua. Gocce d'acqua perché la pratica non è un continuo e ininterrotto fluire. *Sati* non è sostenuta in modo uniforme. Il punto importante è che la mente pratichi e non faccia altro. Il corpo non pratica. È la mente a farlo, è la mente che pratica. Se lo comprendete con chiarezza, vedrete che non dovete necessariamente sedervi in meditazione formale perché la mente conosca il *samādhi*. È la mente che pratica. Dovete farne esperienza e comprenderlo da voi stessi, nella vostra mente.

Non appena lo capirete da voi stessi, inizierete a sviluppare la consapevolezza nella mente sempre e in ogni postura. Se state facendo fluire *sati* in

modo costante e ininterrotto, è come se le gocce assumessero la forma di un flusso d'acqua corrente dolce e continuo. *Sati* sarà presente nella mente di momento in momento e, di conseguenza, ci sarà sempre consapevolezza degli oggetti mentali. Se rendiamo la mente contenuta e composta senza interruzioni mediante *sati*, ogni volta che sorgono stati mentali salutari o non salutari saprete quali sono gli oggetti mentali che li causano. Conoscerete la mente che è calma e la mente che è confusa e agitata. Pratterete in questo modo ovunque andiate. Se addestrerete così la mente, la vostra meditazione maturerà velocemente e con profitto.

Per favore, ora non fraintendetemi. Di questi tempi è normale che la gente vada a frequentare corsi di *vipassanā* per tre o sette giorni, durante i quali non si deve parlare né fare nessun'altra cosa che non sia meditazione. Forse siete stati in un ritiro di meditazione silenziosa per una settimana o due, dopo di che siete tornati alla vostra normale vita quotidiana. Potreste essere andati via pensando di aver “fatto *vipassanā*” e, poiché vi sembrava ormai di sapere di cosa si trattasse, avete continuato ad andare a feste, in discoteche e a indulgere a diverse forme di piaceri sensoriali. Che cosa succede quando vi comportate in questo modo? Alla fine, non resterà alcun frutto della *vipassanā*. Se andate a compiere ogni genere di azioni maldestre, che disturbano e agitano la mente, sprecate i vostri precedenti sforzi. L'anno successivo tornate di nuovo a fare un altro ritiro per sette giorni o poche settimane, e poi andate via e continuate con feste, discoteche e alcol. Questa non è vera pratica. Non è *paṭipadā*,* il Sentiero per il progresso spirituale.

Dovete fare uno sforzo di rinuncia. Dovete contemplare fino a quando capite gli effetti dannosi di tale comportamento. Capire il danno che arrecano le bevande alcoliche e andare fuori, in città. Riflettete e vedete il pericolo insito in tutti i vari tipi di comportamento maldestro ai quali indulgete, finché questo pericolo diviene del tutto evidente. Ciò dovrebbe spingervi a fare un passo indietro e a cambiare i vostri modi di essere. Allora potreste trovare un po' di vera pace. Per sperimentare la pace della mente dovete capire con chiarezza gli svantaggi e i pericoli di questi comportamenti. Questo è praticare in modo corretto. Se andate in ritiro silenzioso per sette

* *paṭipadā*. Strada, via, sentiero; i mezzi per raggiungere lo scopo o la destinazione finale, il Nibbāna.

giorni, dove non si può parlare o essere coinvolti da nessuno, e poi vi mettete a chiacchierare, spettegolare ed eccedere per altri sette mesi, come potete ottenere un qualche reale o durevole beneficio da quei sette giorni di pratica?

Vorrei incoraggiare tutti i laici che stanno praticando qui a sviluppare la consapevolezza e la saggezza per comprendere tutto questo. Cercate di praticare in modo costante. Guardate gli svantaggi della pratica priva di costanza e di sincerità, e cercate di sostenere uno sforzo più mirato e continuo. Tutto qui. Allora può esserci una realistica possibilità che possiate eliminare i *kilesa*.^{*} Ma quel modo di vivere senza parlare e senza divertirsi per sette giorni, seguito da sette mesi di totale indulgenza ai piaceri sensoriali, senza alcuna consapevolezza o moderazione, condurrà solo a sprecare ogni progresso ottenuto dalla meditazione, non resterà niente. È come andare a lavorare per un giorno e guadagnare trenta euro e poi, nello stesso giorno, uscire e spenderne quaranta in cibo e altre cose. Resterà qualche risparmio? Se ne andrà tutto. Lo stesso avviene con la meditazione.

Questa è una sollecitazione per tutti voi, e perciò vi chiedo di perdonarmi. È necessario parlare in questo modo, così che gli aspetti sbagliati della pratica vi siano chiari e, di conseguenza, possiate essere in grado di abbandonarli. Potreste dire che la ragione per cui siete venuti a praticare è imparare come evitare di sbagliare in futuro. Che cosa succede quando fate delle cose sbagliate? Fare cose sbagliate vi porta ad agitazione e sofferenza, nella mente non c'è bontà. Non è la via per la pace della mente. Così stanno le cose. Se praticate in un ritiro, non parlate per sette giorni e poi andate a indulgere per un po' di mesi, non conta quanto rigorosamente abbiate praticato quei sette giorni, non otterrete alcun durevole vantaggio da quella pratica. Praticando così, non andrete proprio da nessuna parte. In molti luoghi in cui si insegna meditazione questo problema non viene preso in reale considerazione oppure lo si trascura del tutto. Davvero, nella vostra vita quotidiana dovete comportarvi sempre con calma e in modo contenuto.

Nella meditazione dovete costantemente rivolgere la vostra attenzione alla pratica. È come piantare un albero. Se piantate un albero in un posto e dopo tre giorni lo sradicate e lo piantate altrove, e poi dopo altri tre giorni

^{*} *kilesa*. Contaminazione; inquinante mentale; fattore mentale che oscura e contamina la mente.

lo sradicate di nuovo e lo ripiantate in un altro posto ancora, l'albero morirà senza produrre nulla. Nemmeno praticare meditazione in questo modo sarà fruttuoso. Si tratta di una cosa che dovete capire da soli. Contemplatela. Provate voi stessi quando andate a casa. Prendete un alberello, piantatelo in un punto e sradicatelo dopo pochi giorni, per poi piantarlo in un punto differente. Morirà senza aver prodotto alcun frutto. È come fare un ritiro di meditazione per sette giorni seguiti da sette mesi di comportamento sfrenato, consentire ancora alla mente di macchiarsi e poi andare a fare un altro ritiro per un breve periodo, praticando rigorosamente senza parlare e, quindi, uscire ed essere di nuovo sfrenati. Come succede per l'albero, la meditazione muore, nessun frutto salutare è serbato. L'albero non cresce, la meditazione non cresce. Vi dico che praticare in questo modo non reca frutti.

In verità, non mi piace molto fare discorsi di questo genere. È perché mi dispiace parlarvi in modo critico. Quando state facendo cose sbagliate, è mio dovere dirvelo, ma se sto parlando è perché provo compassione per voi. Alcuni potrebbero sentirsi a disagio e pensare che li sto solo rimproverando. Davvero, non vi sto rimproverando in modo fine a se stesso, sto aiutandovi a osservare dove sbagliate, così che lo sappiate. Alcuni potrebbero pensare: « Luang Por[†] ci sta solo sgridando. » Non è così. In molto tempo sono potuto venire una sola volta per tenere un discorso: se dovessi tenere discorsi di questo genere ogni giorno, vi arrabbereste davvero! Ma la verità è che non sareste voi ad arrabbiarvi, ad arrabbiarsi sarebbero solo i *kilesa*. Dico solo questo, per ora.

[†]Luang Por (in thailandese หลวงพ่อ). “Venerabile padre”; è un'espressione che viene utilizzata in Thailandia per rivolgersi ai monaci anziani.

ESSERE ATTENTI

Il Buddha insegnò a vedere il corpo nel corpo. Che cosa significa? A tutti risultano familiari parti del corpo come i capelli, le unghie, i denti e la pelle. Com'è allora che si vede il corpo nel corpo? Se riconosciamo tutte queste cose come impermanenti, insoddisfacenti e prive di un sé, è questo che chiamiamo “vedere il corpo nel corpo”. Non è necessario entrare nei dettagli e meditare sulle singole sue parti. È come avere della frutta in una cesta. Se abbiamo già contato la frutta sappiamo che cosa c'è nella cesta e, quando ne abbiamo bisogno, possiamo prenderla e portarla via. Con essa verrà via anche tutta la frutta. Sappiamo che la frutta è tutta lì, e perciò non abbiamo bisogno di contarla di nuovo.

Dopo aver meditato sulle “trentadue parti del corpo” e averle riconosciute come un qualcosa di non stabile o permanente, non abbiamo più bisogno di stancarci separandole in questo modo per meditare così dettagliatamente, così come non dobbiamo svuotare la cesta per ricontare ogni volta la frutta. Però, portiamo la cesta verso la nostra destinazione, camminando con consapevolezza e presenza mentale, facendo attenzione a non inciampare e cadere.

Quando vediamo il corpo nel corpo, significa che in esso vediamo il Dhamma e che, conoscendo il nostro stesso corpo e quello degli altri come

*“Trentadue parti del corpo”. Un tema di meditazione il quale prevede che si investighino le parti del corpo, quali i capelli (*kesā*), i peli (*lomā*), le unghie (*nakhā*), i denti (*dantā*), la pelle (*taco*) e così via, in rapporto al loro essere non attraenti (*asubha*) e insoddisfacenti (*dukkha*).

fenomeni impermanenti, non abbiamo bisogno di spiegazioni dettagliate. Seduti qui, abbiamo la consapevolezza costantemente sotto controllo, conosciamo le cose così come sono. Allora la meditazione diventa piuttosto semplice. È come quando meditiamo su *Buddho*:* dopo averne davvero compreso il significato – piena conoscenza e ferma consapevolezza – non abbiamo bisogno di ripetere la parola “Buddho”. Questa è meditazione.

In genere, la meditazione non è ancora ben compresa. Pratichiamo in un gruppo, ma spesso non sappiamo che cosa sia. Alcuni pensano che la meditazione sia proprio difficile. « Sono venuto in monastero, ma non riesco a stare seduto. Non ho molta resistenza. Mi fanno male le gambe, mi duole la schiena, sono dolorante dappertutto. » Così ci rinunciano e non vengono più, pensano di non riuscirci.

Nei fatti, però, il *samādbhi* non consiste nello stare seduti. Non è camminare. Non è stare distesi né stare in piedi. Sedersi, camminare, chiudere o aprire gli occhi sono semplici azioni. Tenere gli occhi chiusi non necessariamente significa che stiate praticando *samādbhi*. Potrebbe voler solo dire che siete assonnati e intorpiditi. Se sedete a occhi chiusi ma state per addormentarvi, se la testa ciiondola qua e là e la mascella si spalanca come se fosse appesa, questo non è sedersi in *samādbhi*. È stare seduti a occhi chiusi. *Samādbhi* e occhi chiusi sono due cose diverse. Il vero *samādbhi* può essere praticato sia con gli occhi aperti sia con gli occhi chiusi. Potete essere seduti, camminare, stare in piedi o distesi.

Samādbhi significa che la mente è stabilmente focalizzata con onnicomprensiva presenza mentale, con contenimento e circospezione. Siete costantemente consapevoli di ciò che è giusto e di quello che è sbagliato, osservate costantemente tutte le condizioni che sorgono nella mente. Quando scatta un pensiero su qualcosa e provate uno stato d'animo di avversione o di brama, ne siete consapevoli. Alcuni si scoraggiano. « Non ci riesco. Non appena mi siedo, la mente inizia a pensare a casa mia. È un peccato. ** » Ehi! Se questa piccolezza fosse un peccato, il Buddha non sarebbe mai diventato

*Buddha (*Buddho*). Letteralmente, “Risvegliato”, “Illuminato”. Questa parola viene anche usata per la meditazione, recitando interiormente *Bud-* nel corso dell'inspirazione e *-dho* durante l'espiazione.

**บ่ (bàáp), in thailandese.

il Buddha. Egli passò cinque anni a lottare con la sua mente, pensando a casa sua e alla sua famiglia. Fu solo dopo sei anni che ottenne il Risveglio.

Altri ritengono che quest'improvviso emergere del pensiero sia una cosa sbagliata, un male. Può capitarvi di sentire l'impulso di uccidere qualcuno. Ma un istante dopo ne siete consapevoli, comprendete che uccidere è sbagliato, perciò vi fermate e vi astenete dal farlo. Questo è fare del male? Che ne pensate? Oppure pensate di rubare qualcosa, un pensiero subito seguito dalla più forte rammemorazione che farlo è sbagliato, e così vi astenete da quest'azione. È cattivo kamma? Non è che ogni volta che avete un impulso accumulate istantaneamente un kamma negativo. Come potrebbe esserci altrimenti una via per la Liberazione? Gli impulsi sono solo impulsi. I pensieri sono solo pensieri. Nel primo stadio del processo, non avete creato ancora nulla. Nel secondo stadio, se agite su di esso col corpo, la parola o la mente, allora state creando qualcosa. *Avijjā*^{*} ha assunto il controllo. Se avete l'impulso di rubare e poi siete consapevoli sia di voi stessi sia del fatto che ciò sarebbe sbagliato, questa è saggezza, e al suo posto vi è *vijjā*.^{**} L'impulso mentale non è attuato.

Questa è consapevolezza tempestiva, la saggezza che sorge e informa la nostra esperienza. Se vi è il primo momentaneo pensiero di voler rubare qualcosa e poi agiamo in base ad esso, questo è il *dhamma* dell'illusione; le azioni del corpo, della parola e della mente che seguono l'impulso porteranno risultati negativi. Così stanno le cose. Avere solo dei pensieri non è cattivo kamma. Se non abbiamo alcun pensiero, come si svilupperà la saggezza? Alcuni vogliono solo stare seduti con la mente vuota. Questa è errata comprensione.

Sto parlando del *samādhi* accompagnato dalla saggezza. Infatti il Buddha non pensava che fosse necessario molto *samādhi*. Non voleva *jhāna*^{***} e *samāpatti*.^{****} Egli considerava il *samādhi* come uno dei fattori che compongono

^{*} *avijjā*. Non conoscenza, ignoranza; consapevolezza offuscata.

^{**} *vijjā*. Conoscenza genuina, più specificamente facoltà cognitiva sviluppata tramite la pratica di meditazione e il discernimento.

^{***} *jhāna*. Assorbimento mentale; uno stato di forte concentrazione focalizzata su una singola sensazione fisica (che conduce a un *rūpa-jhāna*), oppure su di una nozione mentale (che conduce a un *arūpa-jhāna*).

^{****} *samāpatti*. "Ottenimento". Termine che indica i quattro assorbimenti immateriali, o i Frutti del Sentiero nei vari stadi dell'Illuminazione.

il Sentiero. *Sīla*, *samādhi* e *paññā* sono componenti o ingredienti, come gli ingredienti usati per cucinare. Cucinando, si utilizzano delle spezie per insaporire il cibo. Il punto non sono le spezie, ma il cibo che mangiamo. Praticare *samādhi* è lo stesso. I maestri del Buddha, Uddaka e ālāra, enfatizzarono fortemente la pratica dei *jhāna* e l'ottenimento di vari generi di poteri, come la chiaroveggenza. Se andate così lontano, tornare indietro è difficile. In alcuni posti si insegna questa profonda tranquillità, a sedere deliziandosi nella quiete. Così i meditanti si intossicano con il loro stesso *samādhi*. Se hanno *sīla*, si intossicano con il loro *sīla*. Se percorrono il Sentiero, si intossicano con il Sentiero e, abbagliati dalle bellezze e dalle meraviglie che sperimentano, non raggiungono la vera destinazione.

Il Buddha disse che si tratta di un errore sottile. Tuttavia, è comprensibile per chi si trova a un livello grossolano. In verità, il Buddha voleva che noi avessimo *samādhi* in giusta misura, senza restare bloccati lì. Dopo che ci esercitiamo e sviluppiamo il *samādhi*, allora il *samādhi* dovrebbe sviluppare la saggezza.

Il *samādhi* che è al livello di *samatha*, della tranquillità, è come un sasso che copre l'erba. Nel *samādhi* sicuro e stabile la saggezza è presente anche quando gli occhi sono aperti. Quando la saggezza è nata, comprende e conosce – “regola” – tutte le cose. È per questo motivo che il Maestro non volle quei raffinati livelli di concentrazione e cessazione, perché essi si trasformano in un diversivo che fa dimenticare il Sentiero. È necessario non attaccarsi alla meditazione seduta né a qualsiasi altra postura in particolare. Il *samādhi* non significa tenere gli occhi chiusi o aperti, oppure essere seduti, in piedi, camminare o stare distesi. Il *samādhi* pervade tutte le posture e ogni attività.

I più anziani, che spesso non possono stare seduti in modo perfetto, riescono invece a contemplare particolarmente bene e a praticare il *samādhi* con facilità. Possono anche sviluppare molta saggezza. Com'è che possono svilupparla? Tutto li travolge. Quando aprono gli occhi non vedono le cose con la stessa chiarezza alla quale erano abituati in passato. I denti danno loro problemi, e cadono. Il loro corpo è per la maggior parte del tempo dolorante. Già questo rappresenta un buon punto d'osservazione per indagare. Per questo la meditazione è davvero facile per gli anziani. La meditazione è

dura per i più giovani. I loro denti sono forti, e perciò possono godersi il cibo. Dormono profondamente. Hanno tutte le facoltà intatte e per loro il mondo è divertente ed eccitante, e così s'illudono alla grande. Quando gli anziani masticano qualcosa di duro provano subito dolore. Proprio in quel momento i *devadūta*,* che insegnano tutti i giorni agli anziani, stanno parlando con loro. Quando aprono gli occhi, la loro vista è sfocata. Al mattino duole loro la schiena. Di sera fanno male le gambe. È così! Questo è davvero un eccellente oggetto di studio. I più anziani tra voi diranno di non poter meditare. Su cosa volete meditare? Da chi imparerete la meditazione?

Questo è vedere il corpo nel corpo e la sensazione nella sensazione. Le state vedendo queste cose o state scappando da esse? Dire che non potete praticare perché siete troppo vecchi è solo errata comprensione. La questione è: le cose vi sono chiare? I più anziani hanno un sacco di pensieri, un sacco di sensazioni, un sacco di disagio e di dolore. Tutto si manifesta! Se meditano, lo possono testimoniare davvero. Per questo affermo che la meditazione è facile per gli anziani. Possono meditare al meglio. Dicono: « Quando sarò anziano, andrò in monastero. » Se lo capite, è davvero tutto a posto. Lo avete visto dentro voi stessi. Quando sedete, è vero. Quando vi alzate in piedi, è vero. Quando camminate, è vero. Tutto è un fastidio, tutto presenta ostacoli, tutto insegna. Non è così? Ora riuscite ad alzarvi subito e ad andarvene facilmente? Se vi alzate: « Ohi! » O forse non lo avete notato? Ed è « ohi! » pure quando camminate. Sono incitamenti.

Quando siete giovani potete alzarvi e camminare, andarvene per la vostra strada. In realtà, però, non sapete nulla. Quando siete anziani, ogni volta che vi alzate è un « ohi! » Non è così che dite? « Ohi! Ohi! » Ogni volta che vi muovete, imparate qualcosa. Come potete allora dire che è difficile meditare? Cos'altro c'è da osservare? È tutto giusto. I *devadūta* vi stanno dicendo qualcosa. È chiarissimo. I *saṅkhāra* vi stanno dicendo che non sono né stabili né permanenti, né sono voi né vi appartengono. Ve lo stanno dicendo ogni momento. Noi, però, non la pensiamo così. Pensiamo che non è giusto. Ospitiamo l'errata visione e le nostre idee sono molto lontane dalla verità. In realtà gli anziani possono vedere l'impermanenza, la sofferenza e

* *devadūta*. "Messaggero divino"; nome simbolico per la vecchiaia, la malattia e la morte e per il *samaṇa* (asceta mendicante).

l'assenza di un sé e far sorgere il distacco e il disincanto, perché le prove sono proprio lì, sempre dentro di loro. Questo è bene, penso.

Avere quella sensibilità interiore che è sempre consapevole del giusto e dello sbagliato è detto *Buddho*. Non è necessario ripetere continuamente « *Buddho*. » Avete contato la frutta nella vostra cesta. Ogni volta che sedete, non dovete prendervi il fastidio di tirar fuori la frutta per contarla di nuovo. Potete lasciarla nella cesta. Qualcuno però, con erroneo attaccamento, continuerà a contarla. Si fermerà sotto un albero, la tirerà fuori, la conterà e la rimetterà nella cesta. Poi camminerà fino al successivo luogo di sosta e lo farà di nuovo. Ma sta solo contando la stessa frutta. Questa è solo bramosia. Ha paura che se non la conterà, ci sarà un errore. Solo chi non sa quanta frutta c'è, ha bisogno di contare. Quando lo sapete, potete stare tranquilli e limitarvi a lasciarla nella cesta. Quando state sedendo, sedete e basta. Quando siete distesi, giacete e basta, perché la vostra frutta è tutta quanta con voi.

Praticando la virtù e creando meriti diciamo *Nibbāna paccayo hotu*, ossia che questo possa essere una condizione per realizzare il Nibbāna. Per realizzare il Nibbāna fare offerte è bene. Osservare i precetti è bene. Praticare meditazione è bene. Ascoltare gli insegnamenti di Dhamma è bene. Possono diventare condizioni per realizzare il Nibbāna. Ad ogni modo, che cos'è il Nibbāna? Nibbāna significa non aggrapparsi. Nibbāna significa non attribuire significato alle cose. Nibbāna significa lasciar andare. Fare offerte e compiere azioni meritevoli, osservare i precetti morali e meditare sulla gentilezza amorevole: tutto questo serve per sbarazzarsi delle contaminazioni e della brama, per non desiderare alcunché, per non desiderare di essere o di diventare qualcosa, per rendere la mente vuota, vuota di auto-gratificazione, vuota dei concetti del sé e di altro da sé.

Nibbāna paccayo hotu. Che questo possa essere una condizione per realizzare il Nibbāna. Praticare la generosità è rinunciare, lasciar andare. Ascoltare gli insegnamenti serve ad acquisire la conoscenza della rinuncia e del lasciar andare, per sradicare l'attaccamento a ciò che è bene e a ciò che è male. Inizialmente meditiamo per diventare consapevoli di quello che è sbagliato, di ciò che è male. Quando lo comprendiamo, vi rinunciamo e pratichiamo ciò che è bene. Poi, quando raggiungiamo un po' di bene, non ci attacchiamo

a quel bene. Restate a mezza strada nel bene o al di sopra del bene, non dimorate sotto il bene. Se stiamo sotto il bene, il bene ci domina e noi diveniamo suoi schiavi. Diventiamo schiavi, ed esso ci costringe a creare ogni genere di kamma e di demeriti. Ci può condurre in situazioni il cui risultato sarà lo stesso tipo di infelicità e di circostanze sventurate nelle quali ci trovavamo in precedenza.

Rinunciare al male e sviluppare meriti, rinunciare a ciò che è negativo e sviluppare ciò che è positivo. Sviluppare meriti e restare al di sopra dei meriti. Restare al di sopra di merito e demerito, al di sopra di bene e male. Continuate a praticare con una mente che sta rinunciando, che sta lasciando andare e diventando libera. Vale sempre, indipendentemente da quello che state facendo: se lo fate con una mente che lascia andare, è una causa per la realizzazione del Nibbāna. Quel che fate liberi dal desiderio, liberi dalle contaminazioni, liberi dalla bramosia, tutto si fonde con il Sentiero e significa Nobile Verità, è *saccadhamma*.^{*} Le Quattro Nobili Verità significano avere la saggezza che conosce *taṇhā*,^{**} la fonte di *dukkha*.^{***} *Kāmatanḥā* (bramosia sensoriale), *bhavatanḥā* (bramosia di divenire), e *vibhavatanḥā* (bramosia per la non esistenza) sono l'origine, la fonte della sofferenza. Se state desiderando qualcosa o di voler diventare qualcosa, state nutrendo *dukkha*, state portando *dukkha* verso l'esistenza, perché è questo che fa nascere *dukkha*. Queste sono le cause. Se creiamo le cause per *dukkha*, allora *dukkha* esisterà. La causa è *vibhavatanḥā*, questa brama inquieta e ansiosa. Così diventiamo schiavi del desiderio e creiamo ogni tipo di kamma e di cattive azioni, ed ecco che nasce la sofferenza. In parole semplici, *dukkha* è il figlio del desiderio. Il desiderio è il genitore di *dukkha*. Quando ci sono i genitori, *dukkha* può nascere. Quando non ci sono genitori, *dukkha* non può esistere, non c'è discendenza.

È su questo che si dovrebbe focalizzare la meditazione. Dovremmo vedere tutte le forme di *taṇhā* che ci inducono ad avere desideri. Parlare del desiderio può indurre confusione. Alcuni pensano che ogni genere di desiderio

^{*} *saccadhamma*. Verità ultima.

^{**} *taṇhā*. Letteralmente "sete". Bramosia per gli oggetti dei sensi, per l'esistenza o per la non esistenza.

^{***} *dukkha*. "Dis-agio", "difficile da sopportare", insoddisfazione, sofferenza, insicurezza, instabilità, tensione.

sia *taṇhā*, anche il desiderio per il cibo o per quanto è necessario per vivere. Possiamo però avere questo genere di desideri in modo normale e naturale. Quando siete affamati e desiderate del cibo, potete avere un pasto e farla finita. È del tutto normale. Questo è un desiderio che non sconfina, è privo di cattivi effetti. Questo tipo di desiderio non è bramosia sensoriale. Se è bramosia sensoriale, allora diventa qualcosa di più del desiderio. Ci sarà desiderio per molte cose da consumare, si andrà alla ricerca di sapori, alla ricerca di piaceri in modi che inducono disagi e problemi, come bere liquori e birra.

Alcuni turisti mi hanno raccontato di un posto nel quale la gente mangia cervelli di scimmie vive. Mettono una scimmia al centro del tavolo e gli aprono il cranio. Poi tirano fuori il cervello a cucchiariate per mangiarlo. Questo significa mangiare come demoni o spiriti affamati. Non è mangiare in modo naturale, normale. Facendo cose di questo genere, mangiare diviene *taṇhā*. Dicono che il sangue della scimmia li rende forti. Così, catturano questi animali e, quando li mangiano, bevono pure liquori e birra. È il modo in cui fantasmi e demoni restano infangati nella brama sensoriale. È mangiare carboni ardenti, mangiare fuoco, mangiare di tutto ovunque. Questo genere di desiderio è *taṇhā*. Non c'è moderazione. Parlare, pensare, mangiare, vestirsi, tutto ciò che questo tipo di persone fa è un eccesso. Se il nostro mangiare, dormire e le nostre altre attività indispensabili sono svolte con moderazione, esse non sono dannose. Dovreste perciò essere consapevoli di voi stessi in relazione a queste cose, così non diventeranno fonte di sofferenza. Se sappiamo essere moderati e parsimoniosi nelle nostre necessità, potremo essere a nostro agio.

Praticare meditazione e generare meriti e virtù non sono poi cose così difficili da fare, sempre che li si intenda bene. Che cosa significa compiere azioni sbagliate? Che cos'è il merito? Merito è ciò che è buono e bello, merito è non arrecare danno a noi stessi o agli altri con i nostri pensieri, con le nostre parole e azioni. Se lo facciamo, vi è felicità. Non si sta creando nulla di negativo. Il merito è così. Questa è l'abilità.

Lo stesso avviene con le offerte e fare la carità. Quando diamo, che cos'è che stiamo cercando di dare via? Dare serve a distruggere l'auto-gratificazione, la credenza nell'esistenza di un sé e l'egoismo. L'egoismo è una sofferenza

potente ed estrema. Gli egoisti vogliono sempre essere meglio degli altri e ottenere di più. Un semplice esempio: dopo aver mangiato, non vogliono lavare i loro piatti. Lasciano che a farlo sia qualcun altro. Se mangiano in gruppo, lo lasciano fare al gruppo. Dopo aver mangiato, se ne vanno. Questo è egoismo, significa essere irresponsabili e pesare sulle spalle degli altri. Ciò in realtà equivale a non avere cura di se stessi, significa essere una persona che non aiuta gli altri e che davvero non ama se stesso. Quando pratichiamo la generosità stiamo cercando di purificare i nostri cuori da questa attitudine. Questo è quel che si dice creare merito mediante il dare, al fine di avere una mente compassionevole e che si occupa di tutti gli esseri viventi, senza eccezioni.

Se riusciamo a liberarci anche solo da questa cosa, l'egoismo, saremo come il Buddha. Egli non stava nel mondo per se stesso, cercava il bene di tutti. Se il Sentiero e il suo Frutto sorgono nei nostri cuori, non possiamo che progredire. Con questa libertà dall'egoismo tutte le attività legate alle azioni virtuose, alla generosità e alla meditazione condurranno alla Liberazione. Chiunque pratici in questo modo diventerà libero e andrà oltre, oltre ogni convenzione e apparenza.

I principi basilari della pratica non sono al di là della nostra comprensione. Se ad esempio manchiamo di saggezza, quando pratichiamo la generosità non ci sarà alcun merito. Se non lo comprendiamo, riteniamo che la generosità significhi solo dare cose. « Quando avrò voglia di dare, darò. Se avrò voglia di rubare qualcosa, ruberò. Se poi mi sentirò generoso, darò qualcosa. » È come avere un barile pieno d'acqua. Ne togliamo una secchiata e, con lo stesso secchio, ne riversiamo un'altra dentro. Di nuovo una secchiata fuori e una dentro, ancora una fuori e poi un'altra dentro, e così via. Quando si svuoterà il barile? Potete vedere la fine? Potete pensare che un comportamento del genere divenga una causa per la realizzazione del Nibbāna? Il barile si svuoterà? Una secchiata fuori, una dentro. Riuscite a vedere quando sarà finita?

Andare avanti e indietro in questo modo è *vatta*,^{*} la ciclicità stessa. Se davvero stiamo parlando di lasciar andare, di rinunciare sia al bene sia al

^{*} *vatta*. "Ciò che gira", quel che va avanti, o è consueto, ossia dovere, servizio, consuetudine. In contesto buddhista si riferisce al ciclo della nascita, della morte e della rinascita.

male, vi è solo l'atto di svuotare. Anche se ce n'è solo un po', svuotate. Non mettete dentro niente, continuate a svuotare. Pure se avete solo una piccola paletta, fate tutto quello che potete e in questo modo arriverà il momento che il barile sarà vuoto. Se ne togliete una secchiata e poi ne riversate un'altra dentro, poi una fuori e di nuovo un'altra dentro, bene, pensateci: quando vedrete il barile vuoto? Questo Dhamma non è una cosa lontana. È proprio qui, nel barile. Potete farlo a casa. Provateci. Potete svuotare un barile d'acqua in questo modo? Domani fatelo per tutto il giorno e guardate che cosa accade.

« Rinunciare a tutto il male, praticare ciò che è bene, purificare la mente. » Prima rinunciamo alle azioni sbagliate e poi cominciamo a sviluppare il bene. Che cosa è bene e meritorio? È come un pesce nell'acqua, per dirla in modo semplice. Se togliamo tutta l'acqua, prenderemo il pesce. Se togliamo l'acqua e poi ne versiamo altra il pesce resta nel barile. Se non eliminiamo le azioni sbagliate in ogni loro forma, non vedremo il merito e non vedremo cos'è vero e giusto. Togliendo e riversando, togliendo e riversando, restiamo solo come siamo. Andando avanti e indietro in questo modo sprechiamo solo il nostro tempo e tutto quel che facciamo non ha senso. Ascoltare gli insegnamenti non ha senso. Fare offerte non ha senso. Tutti i nostri sforzi di praticare sono inutili. Non comprendiamo i principi del Sentiero del Buddha, e così le nostre azioni non producono i frutti desiderati.

Quando il Buddha insegnò la pratica, non si rivolse solo a chi aveva ricevuto l'ordinazione monastica. Stava parlando di praticare bene, praticare correttamente. *Supaṭipanno* significa coloro che praticano bene. *Ujupaṭipanno* significa coloro che praticano in modo retto. *Ñāyapaṭipanno* significa coloro che praticano per la realizzazione del Sentiero, per la Fruizione e per il Nibbāna. *Sāmīcipaṭipanno* sono coloro che praticano in direzione della Verità. Potrebbe trattarsi di chiunque. Costoro compongono il *Sanḅha* dei veri discepoli – *sāvaka* – del Buddha. *Sāvaka* possono essere le donne laiche che vivono a casa. *Sāvaka* possono essere i laici. Portare queste qualità a compimento è ciò che rende *sāvaka*. Tutti possono essere veri discepoli del Buddha e realizzare l'Illuminazione.

La maggior parte dei buddhisti non ha una comprensione così completa. La nostra conoscenza non va così lontano. Intraprendiamo varie attività

pensando che otterremo un certo tipo di merito grazie a esse. Pensiamo che ascoltare gli insegnamenti o fare offerte sia meritorio. Questo è quel che ci viene detto. Ma chi fa offerte per “ottenere” meriti sta producendo un cattivo kamma.

Non riuscite a comprenderlo del tutto. Chi dona per ottenere merito accumula istantaneamente un cattivo kamma. Donare per lasciar andare e per rendere la mente libera, questo porta merito. Se lo fate per ottenere qualcosa, è cattivo kamma. È difficile ascoltare gli insegnamenti e comprendere davvero la via del Buddha. Il Dhamma diventa difficile da capire quando la pratica della gente – osservare i precetti, sedere in meditazione, donare – mira a ottenere qualcosa in cambio. Vogliamo i meriti, vogliamo qualcosa. Bene, se qualcosa può essere ottenuto, chi lo ottiene? Noi. Quando quel qualcosa va perduto, di chi è ciò che va perduto? E quando una cosa va perduta, chi ne soffre? Chi non ha nulla, non perde nulla.

Pensate che vivere la vostra vita per ottenere cose non porti sofferenza? Se è così, basta che andiate avanti come prima, cercando di avere tutto. Se però rendiamo la mente vuota, otteniamo tutto. I più alti regni, il Nibbāna e tutte le realizzazioni connesse: otteniamo tutto questo. Nel fare offerte non abbiamo alcuno scopo o attaccamento, la mente è vuota e rilassata. Possiamo lasciar andare. È come trasportare un ceppo e lamentarci che è pesante. Se qualcuno vi dice di posarlo a terra, dite: « Se lo poso, non avrò nulla. » Bene, ora avete qualcosa, avete la pesantezza. Non la leggerezza. Allora, volete la leggerezza o volete continuare a trasportarlo? Uno dice mettilo giù, l'altro risponde che teme di non avere nulla. È un dialogo tra sordi.

Vogliamo la felicità, vogliamo il benessere, vogliamo la tranquillità e la pace. Significa che vogliamo la leggerezza. Trasportiamo il ceppo e poi, mentre lo trasportiamo, qualcuno ci vede e ci dice di lasciarlo cadere. Rispondiamo che non possiamo. Altrimenti che cosa ci resterebbe? L'altro però ci dice che se lo lasciamo cadere, otterremo qualcosa di meglio. Hanno difficoltà a comunicare.

Se facciamo offerte e pratichiamo buone azioni per ottenere qualcosa, non funziona. Ottenere significa divenire e nascita. Non è una causa per la realizzazione del Nibbāna. Rinuncia e lasciar andare è Nibbāna. Il Buddha

voleva che guardassimo qui, in direzione di questo spazio vuoto del lasciar andare. Questo è merito. Questa è abilità. Quando abbiamo praticato ogni genere di merito e virtù dovremmo sentire che abbiamo fatto la nostra parte. Non dovremmo portarli ancora con noi. Lo facciamo allo scopo di abbandonare le contaminazioni e la brama. Non lo facciamo per generare contaminazioni, brama e attaccamento. Dove andremo, poi? Da nessuna parte. La nostra pratica è corretta e vera.

Pur seguendo le forme della pratica e dell'apprendimento, alla maggior parte di noi buddhisti risulta difficile comprendere questo discorso. È perché *Māra* – che significa ignoranza e brama, ossia desiderio di ottenere, di avere e di essere – oscura la mente. Troviamo solo felicità temporanea. Ad esempio, quando siamo pieni di odio nei riguardi di qualcuno, esso s'impadronisce della nostra mente e non ci dà pace. Pensiamo sempre a quella persona, a come possiamo colpirla. Il pensiero non si ferma mai. Forse un giorno avremo l'opportunità di andare a casa sua, d'imprecargli contro e di rimproverarlo. Questo ci darà un po' di sollievo. Ciò potrà forse fine alle nostre contaminazioni? Avremo trovato un modo per scaricare la pressione e per questo ci sentiremo meglio. Non avremo però liberato noi stessi dall'afflizione della rabbia. O no? È possibile avere una certa qual felicità con le contaminazioni e con la brama, ma in questo modo le cose vanno così: stiamo ancora immagazzinando le contaminazioni dentro di noi e quando ci saranno le condizioni opportune, esse divamperanno peggio di prima. Allora vorremo di nuovo un sollievo temporaneo. In questo modo quando finiranno mai le contaminazioni?

È come quando la moglie o i figli di qualcuno muoiono, o le persone patiscono una grande perdita finanziaria. Per alleviare il dolore, bevono. Per alleviare il dolore, vanno a vedere un film. Questo allevia davvero il dolore? In realtà il dolore aumenta. Possono però momentaneamente dimenticare quel che è successo, e ritengono che si tratti di un modo di curare la loro infelicità. È come se aveste un taglio sotto un piede che rende doloroso il camminare. Qualsiasi cosa entri in contatto con il taglio fa male, e così zoppicate, lamentandovi del disagio. Se però vedete una tigre sulla vostra strada, mettete le ali e cominciate a correre senza pensare più al taglio. La

paura della tigre è molto più potente del dolore al piede, così è come se il dolore se ne fosse andato. La paura l'ha rimpicciolito.

Al lavoro oppure a casa potete avere problemi che sembrano davvero grandi. Allora vi ubriacate e, in questo stato di ubriachezza e di ancor più potente illusione, quei problemi non vi turbano più tanto. Pensate di aver risolto i vostri problemi, di aver alleviato la vostra infelicità. Ma quando tornate sobri, i vecchi problemi tornano. Che ne è della vostra soluzione? Continuate a reprimere i problemi bevendo, e loro continuano a tornare. Potreste finire con l'ammalarvi di cirrosi senza esservi liberati dei vostri problemi. Poi, un giorno arriva la morte.

Si prova un certo qual benessere e una certa qual felicità con questi comportamenti, è la felicità dei folli. È il modo in cui i folli fermano la loro sofferenza. Non c'è saggezza. Queste differenti condizioni di confusione sono mescolate nel cuore insieme a una sensazione di benessere. Se consentiamo alla mente di seguire i suoi umori e le sue tendenze, essa prova una certa felicità. Ma questa felicità accumula continuamente dentro di sé dell'infelicità. Ogni volta che essa scoppia, la nostra sofferenza e la nostra disperazione sono più forti. È come avere una ferita. Se la curiamo solo in superficie, ma all'interno è ancora infetta, non l'abbiamo ben curata. Sembra a posto per un po', ma quando l'infezione si diffonde dobbiamo cominciare a tagliare. Se internamente l'infezione non viene mai curata, possiamo farci operare superficialmente in continuazione senza che sia possibile intravedere una fine. Quel che si vede dall'esterno per un po' può sembrare a posto, ma dentro è come prima.

Questa è la via del mondo. Le questioni del mondo non finiscono mai. Così, nelle varie società le leggi risolvono problemi in continuazione. Ne sono varate sempre di nuove per affrontare situazioni e problemi di vario genere. Qualcosa viene sistemato per un po', ma sono sempre necessarie ulteriori leggi e altre soluzioni. Non vi è mai una risoluzione interna definitiva, solo dei miglioramenti alla superficie. L'infezione esiste ancora all'interno, vi è perciò sempre bisogno di altri tagli. La gente è buona solo in superficie, nelle loro parole e nel loro aspetto. Le loro parole sono buone e i loro volti hanno un aspetto gentile, ma le loro menti non sono tanto buone.

Saliamo sul treno, incontriamo un conoscente e diciamo: « Oh! Che bello vederti! Recentemente ti ho pensato molto! Volevo venirti a trovare! » Sono solo parole. Non lo pensiamo veramente. Siamo buoni in superficie, ma dentro non poi così tanto. Diciamo quelle parole, ma dopo aver fumato una sigaretta e preso una tazza di caffè, ci separiamo. Se in futuro, un giorno, di nuovo incontreremo quel conoscente, diremo le stesse cose: « Ehi! Che bello vederti! Come stai? Ho pensato di venire a trovarti, ma è che non ho avuto tempo. » Così stanno le cose. La gente è buona in superficie, ma di solito dentro non è poi tanto buona.

Il grande Maestro insegnò il Dhamma e il Vinaya.* Sono perfetti e completi. Niente li supera, nulla necessita di essere modificato o adattato, perché sono definitivi. Sono completi: perciò è il posto nel quale possiamo fermarci. Non vi è niente da aggiungere o da eliminare, perché sono cose che per natura non possono essere aumentate o diminuite. È giusto così. È vero.

È per questa ragione che noi buddhisti veniamo ad ascoltare gli insegnamenti di Dhamma e studiamo per imparare queste verità. Se le conosciamo, le nostre menti entreranno nel Dhamma. Il Dhamma entrerà nelle nostre menti. Quando la mente di una persona entra nel Dhamma, quella persona prova benessere, la sua mente è in pace. La mente ha un modo per risolvere le difficoltà e non può in alcun modo degenerare. Quando il dolore e la malattia affliggono il corpo, la mente ha molte maniere per sciogliere la sofferenza. Può scioglierla naturalmente, comprendendola come fatto naturale senza cadere nella depressione o nella paura. Se otteniamo qualcosa non ci perdiamo nella gioia. Se la perdiamo non ci agitiamo troppo, piuttosto comprendiamo che è nella natura di tutte le cose di declinare e scomparire dopo essere apparse. Con quest'attitudine possiamo percorrere la nostra strada nel mondo. Siamo *lokavidū*, conoscitori del mondo, lo conosciamo con chiarezza. *Samudaya*,** la causa della sofferenza, non viene creata, e *taṇhā* non nasce. C'è *vijjā*, conoscenza delle cose come sono in realtà, e ciò illumina il mondo. Illumina lode e biasimo. Illumina guadagno e perdita. Illumina fama e discredito. Nascita, vecchiaia, malattia e morte sono illuminate con chiarezza nella mente del praticante.

*Vinaya. Il codice della disciplina monastica buddhista.

***samudaya*. Origine, originazione, il sorgere; causa.

Questo avviene a chi ha raggiunto il Dhamma. Costoro non lottano più con la vita e non sono più continuamente alla ricerca di soluzioni. Risolvono quel che può essere risolto, agendo in modo appropriato. Ciò corrisponde agli insegnamenti del Buddha: insegnò a chi era possibile insegnare. Abbandonò le persone alle quali non era possibile insegnare, li lasciò andare: così, li lasciò cadere. Potreste perciò farvi l'idea che il Buddha doveva mancare di *mettā*,* per abbandonare così le persone. Ehi! Se scartate un mango marcio, mancate di *mettā*? Non serve a nulla, questo è tutto. Con quella gente non era possibile comunicare in alcun modo. Il Buddha è elogiato come essere di suprema saggezza. Non metteva semplicemente insieme tutti e tutto, in confuso disordine. Aveva l'Occhio Divino, poteva vedere con chiarezza ogni cosa com'è in realtà. Era il Conoscitore del mondo.**

In quanto Conoscitore del mondo, vedeva il pericolo insito nella ruota del *samsāra*. Per noi, suoi discepoli, è lo stesso. Conoscere tutte le cose così come sono ci condurrà al benessere. Dove sono esattamente le cose che ci causano felicità e sofferenza? Pensateci bene. Sono solo create da noi stessi. Quando creiamo l'idea che qualcosa siamo noi o che è nostra, soffriamo. Le cose possono arrecarci danno o beneficio, dipende dalla nostra comprensione. Perciò il Buddha ci insegnò a prestare attenzione a noi stessi, alle nostre azioni e alle creazioni della nostra mente. Tutte le volte che proviamo amore o avversione estremi nei riguardi di qualcuno o qualcosa, tutte le volte che siamo particolarmente ansiosi, questo ci porterà verso una grande sofferenza.

È importante, perciò osservate bene. Investigate questi sentimenti, forte amore o forte avversione, e poi fate un passo indietro. Se vi avvicinate troppo, vi morderanno. Avete sentito? Quando le afferrate e le accarezzate, queste cose mordono e scalciano. Quando date l'erba al vostro bufalo, dovete stare attenti. Se state attenti, quando scalcia non vi colpirà. Dovete nutrirlo e prendervene cura, ma dovrete essere abbastanza intelligenti da farlo senza essere morsicati. L'amore per i figli, per i parenti, per i beni e per i possessi vi morderà. Lo capite? Quando lo nutrite, non avvicinatevi troppo. Se gli date dell'acqua, non avvicinatevi troppo. Tirate la fune, quando c'è bisogno di farlo. Questa è la via del Dhamma: riconoscere l'impermanenza,

* *mettā*. Gentilezza amorevole, benevolenza, cordialità, amichevolezza.

** *lokavidū*. "Conoscitore del mondo", un epiteto del Buddha.

l'insoddisfazione e la mancanza di un sé, riconoscere il pericolo e applicare cautela e moderazione in modo consapevole.

Ajahn Tongrat non insegnò molto. Ci diceva sempre: « State davvero attenti! State davvero attenti! » È così che insegnava. « State davvero attenti! Se non state davvero attenti, vi arriverà sul mento! » Così stanno in realtà le cose. Anche se non lo avesse detto, le cose starebbero ancora così. State davvero attenti! Se non state davvero attenti, vi arriverà sul mento! Per favore, capitele. Non si tratta del problema di qualcun altro. Il problema non sta nel fatto che le altre persone ci amano o ci odiano. Gli altri, quelli che stanno lontani, da qualche altra parte, non ci fanno creare kamma e non ci arrecano sofferenza. Sono i nostri possedimenti, le nostre case, le nostre famiglie, è lì che dobbiamo fare attenzione.

Che ne pensate? Questi giorni, dove avete provato sofferenza? Dove siete stati coinvolti dall'amore, dall'odio e dalla paura? Controllate voi stessi, prendetevi cura di voi stessi. Attenzione a non essere morsi. Se non mordono, potrebbero scalfiare. Non pensate che queste cose non mordano o non scalfino. Se venite morsi, fate in modo che il morso sia piccolo. Non fatevi scalfiare e mordere fino a farvi ridurre in pezzi. Non cercate di dire a voi stessi che non c'è pericolo. Possessi, salute, fama, le persone che amiamo, tutte queste cose scalfiano e mordono, se non siete consapevoli. Se siete consapevoli, sarete a vostro agio. Siate cauti e moderati. Quando la mente comincia ad aggrapparsi alle cose e a ingigantirle, dovete fermarla. Essa discuterà con voi, ma dovete metterci un piede sopra. Restate nel mezzo, quando la mente va e viene. Da un lato mettete da parte l'indulgenza ai piaceri dei sensi, dall'altro mettete da parte il tormentarsi da soli. Mettete da una parte l'amore, dall'altra l'odio. Mettete da una parte la felicità, dall'altra la sofferenza. Restate nel mezzo, senza consentire alla mente di andare in nessuna delle due direzioni.

Come questi nostri corpi: terra, acqua, fuoco e vento. Dov'è la persona? Non c'è nessuna persona. Queste poche e diverse cose sono messe insieme e vengono chiamate "persona". È falso. Non è reale. Lo è solo in senso convenzionale. Quando è giunto il tempo, gli elementi tornano al loro stato precedente. Noi siamo venuti a stare con loro solo per un po', e perciò dobbiamo lasciarli tornare a essere quel che erano. La parte che è terra, fatela

tornare terra. La parte che è acqua, fatela tornare acqua. La parte che è fuoco, fatela tornare fuoco. La parte che è vento, fatela tornare vento. Oppure cercherete di andare con loro, e di trattenere qualcosa? Possiamo fare affidamento su di essi per un po', ma quando è giunto il tempo che vadano, lasciateli andare. Quando arrivano, lasciateli arrivare. Tutti questi fenomeni, *sabhāva*,* appaiono e, poi, scompaiono. Questo è tutto. Comprendiamo che tutte queste cose sono fluttuanti, appaiono e scompaiono costantemente.

Fare offerte, ascoltare gli insegnamenti, praticare meditazione, tutto quel che facciamo dovrebbe essere fatto per sviluppare la saggezza. Sviluppare la saggezza serve alla Liberazione, alla libertà da queste condizioni e fenomeni. Quando siamo liberi, non importa quale sia la nostra situazione, non siamo costretti a soffrire. Se abbiamo figli, non dobbiamo soffrire. Se lavoriamo, non dobbiamo soffrire. È come un loto nell'acqua. « Io cresco nell'acqua, ma non soffro a causa dell'acqua. Non posso annegare né bruciare, perché nell'acqua ci vivo. » Quando l'acqua sale o scende, non influisce sul loto. L'acqua e il loto possono vivere insieme, senza conflitti. Stanno insieme, ma sono separati. Qualsiasi cosa si trovi nell'acqua nutre il loto e lo aiuta a diventare bello.

Per noi è la stesso. Salute, casa, famiglia e tutte le contaminazioni della mente non ci inquinano più, ci aiutano invece a sviluppare le *pāramī*, le perfezioni spirituali. In un boschetto di bambù le foglie morte si ammucchiano attorno agli alberi e, quando la pioggia cade, si decompongono e diventano concime. I germogli crescono e gli alberi si sviluppano grazie al concime, e noi abbiamo una fonte di cibo e di reddito. Però, non è affatto bello a vedersi. Fate perciò attenzione: nella stagione secca, se accendete dei fuochi nella foresta, essi bruceranno tutto il futuro concime, il quale si trasformerà in fuoco e brucerà il bambù. Allora non avrete più germogli di bambù da mangiare. Se bruciate la foresta, bruciate il concime del bambù. Se bruciate il concime, bruciate gli alberi e il boschetto muore.

Lo capite? Voi e le vostre famiglie potete vivere in felicità e armonia con le vostre case e i vostri possessi, liberi dal pericolo di alluvioni e incendi. Se una famiglia subisce un'alluvione o un incendio, è solo a causa delle persone di

* *sabhāva*. Letteralmente, “natura propria”. Principio o condizione della natura, qualcosa che è come veramente è.

quella famiglia. È proprio come il concime del bambù. Il boschetto può bruciare, oppure crescere bellissimo.

Le cose crescono e diventano bellissime e dopo non lo sono più, per poi diventare belle di nuovo. Crescita e degenerazione, poi ancora crescita e di nuovo degenerazione, così sono i fenomeni del mondo. Se conosciamo crescita e degenerazione per quello che sono, possiamo porvi fine. Le cose crescono e raggiungono i loro limiti. Le cose degenerano e raggiungono i loro limiti. Ma noi rimaniamo stabili. È come quando a Ubon ci fu un incendio. La gente lamentò le distruzioni e versò fiumi di lacrime. Dopo l'incendio, però, tutto fu ricostruito e i nuovi edifici sono certamente più grandi e migliori di com'erano prima, e ora la gente si gode di più la città.

Così sono i cicli di perdita e guadagno. Tutto ha dei limiti. Perciò il Buddha voleva che noi contemplassimo sempre. Mentre siamo ancora in vita dovremmo pensare alla morte. Non consideratela come una cosa lontana. Se siete poveri, non cercate di nuocere agli altri o di sfruttarli. Affrontate la situazione e lavorate sodo per esser d'aiuto a voi stessi. Se siete benestanti, non fate distrarvi dall'agio e dal benessere. Non è poi così difficile che tutto vada perduto. Un ricco può diventare povero in un paio di giorni. Un povero può diventare ricco. È tutto dovuto al fatto che si tratta di condizioni impermanenti e instabili. Per questa ragione il Buddha disse *pamādo maccuno padam*, la distrazione è la via per la morte. I distratti sono come morti. Non siate distratti! Tutti gli esseri e tutti i *saṅkhāra* sono instabili e impermanenti. Non attaccatevi in alcun modo a essi! Felice o triste che sia, sulla via del progresso o del disfacimento alla fine tutto va a finire nello stesso posto. Comprendetelo, per favore.

Vivendo nel mondo con questa prospettiva, possiamo essere liberi dai pericoli. Tutto quello che otteniamo o che realizziamo in questo mondo grazie al nostro buon kamma appartiene pur sempre al mondo ed è soggetto a decadimento e perdita: perciò non fatevi trasportare troppo lontano da tutto questo. È come un coleottero che gratta la terra. Può grattarne un mucchio che è molto più grande di lui, ma è pur sempre un mucchio di sporcizia. Se lavora sodo, può fare un buco profondo nel terreno, ma è pur sempre un buco nella sporcizia. Se un bufalo produce lì il suo letame, questo sarà più grande del mucchio di terra del coleottero, ma non si tratterà di nulla

che possa raggiungere il cielo. È tutta sporcizia. Le realizzazioni mondane sono così. Non conta quanto sodo il coleottero possa lavorare, sta solo a fare buchi nella sporcizia e ad ammucciarla.

Le persone con un buon kamma mondano hanno un'intelligenza che consente loro di riuscire bene nel mondo. Però, non importa quanto bene riescano, stanno ancora vivendo nel mondo. Tutte le cose che fanno sono mondane e hanno dei limiti, come il coleottero che gratta la terra. Il buco può andare in profondità, ma è nella terra. Il mucchio può diventare grande, ma è solo un mucchio di sporcizia. Riuscire bene, ottenere molto: stiamo solo riuscendo bene e ottenendo molto nel mondo.

Per favore comprendetelo, e cercate di sviluppare il distacco. Se non ottenete molto, siate contenti e capite che sono solo cose del mondo. Se ottenete molto, capite che sono solo cose del mondo. Contemplate queste verità e non siate distratti. Guardate entrambi i lati delle cose, non restate bloccati su un lato solo. Quando qualcosa vi procura gioia, trattenetevi, perché quella gioia non durerà. Quando siete felici, non andate completamente da quella parte, perché dopo non molto vi troverete dall'altra parte, l'infelicità.

SI PUÒ FARE

Per favore ora persuadete la vostra mente ad ascoltare il Dhamma. Oggi è la tradizionale giornata di *dhammasavaṇa*.^{*} È il tempo giusto, per noi buddhisti, per accrescere la nostra consapevolezza e la nostra saggezza studiando il Dhamma. Dare e ricevere gli insegnamenti è una cosa che facciamo da lungo tempo. Le attività che di solito svolgiamo durante questa giornata – cantare omaggio al Buddha, prendere i precetti morali, meditare e ascoltare gli insegnamenti – dovrebbero essere intese come metodi e principi per lo sviluppo spirituale. Questo sono, nient'altro.

Per esempio, quando si tratta di prendere i precetti, un monaco li espone e i laici fanno voto di assumerli. Non fraintendete quel che avviene. La verità è che la moralità non è una cosa che può essere data. In realtà, non può essere né richiesta né ricevuta da qualcuno. Non possiamo darla a nessun altro. Nel nostro dialetto sentiamo che la gente dice: « il venerabile monaco ha dato i precetti » o « abbiamo ricevuto i precetti. » Qui in campagna parliamo così, e questo è diventato il nostro modo abituale di pensare. Se è così che pensiamo, che veniamo a ricevere i precetti dai monaci nei giorni di osservanza lunare e che, se i monaci non ci danno i precetti, non avremo alcuna moralità, allora dai nostri antenati abbiano ricevuto solo una tradizione di illusioni. Pensare in questo modo significa rinunciare a una nostra responsabilità, senza che in noi vi sia salda fiducia e convinzione. Tutto questo viene poi tramandato alla generazione successiva e anch'essa viene a “ricevere” i precetti dai monaci. I monaci, poi, arrivano a credere di essere gli

^{*} *dhammasavaṇa*. L'ascolto o lo studio del Dhamma.

unici a poter “dare” i precetti ai laici. Nei fatti, per la moralità e i precetti non è così. Non sono una cosa da “dare” o “ricevere”. Nelle cerimonie per “accumulare meriti” e in occasioni consimili, usiamo però questa forma rituale che concorda con la tradizione e ne utilizziamo la terminologia.

In verità, la moralità risiede nelle intenzioni delle persone. Se avete la consapevole determinazione di astenervi dalle azioni dannose e sbagliate del corpo e della parola, la moralità trova in voi una realizzazione. Dovreste saperlo dentro di voi. Va bene fare voto a un'altra persona di osservarli. Anche da soli potete riconfermare i precetti. Se non sapete come si faccia, potete richiederli a qualcun altro. Non si tratta di una cosa davvero complicata o lontana. Così, tutte le volte che desideriamo ricevere la moralità e il Dhamma, li abbiamo proprio in quel momento. È come l'aria tutt'intorno a noi. Entra in noi tutte le volte che respiriamo. Per ogni genere di bene e di male è così. Se desideriamo fare del bene, possiamo farlo ovunque e in ogni momento. Possiamo farlo da soli o insieme ad altri. Lo stesso vale per il male. Possiamo farlo con molte o poche persone, in un posto nascosto o all'aperto. È così.

Sono cose che esistono già. Però, che gli esseri umani praticino la moralità dovremmo considerarla una cosa normale. Una persona priva di moralità non è diversa da un animale. Se decidete di vivere come un animale, ovviamente per voi non esiste né bene né male, perché un animale non conosce affatto cose di questo genere. Un gatto cattura i topi, ma noi non diciamo che fa del male, perché il gatto non ha né i concetti né la conoscenza di bene o male, di giusto o sbagliato. Questi esseri viventi non fanno parte degli esseri umani. Sono nel regno animale. Il Buddha fece notare che questo gruppo di esseri vive semplicemente secondo il tipo di kamma che è proprio degli animali. Chi comprende giusto e sbagliato, bene e male, è l'essere umano. Il Buddha insegnò il Dhamma agli esseri umani. Se noi esseri umani non abbiamo moralità e non conosciamo queste cose, non siamo poi molto diversi dagli animali. Per questo è opportuno che studiamo e impariamo la moralità, e la mettiamo in pratica. Ciò significa trarre profitto e portare a compimento la preziosa realizzazione dell'esistenza umana.

Il Dhamma profondo consiste nell'insegnamento che la moralità è necessaria. Quando c'è moralità, abbiamo un fondamento che ci consente di progredire nel Dhamma. Moralità significa i precetti in relazione a ciò che è proibito

e a ciò che è consentito. Il Dhamma si riferisce alla natura e a quello che gli uomini sanno della natura, a come le cose esistano secondo natura. La natura non è una cosa che abbiamo organizzato noi. Essa esiste secondo le sue stesse condizioni. Per un semplice esempio, basta guardare gli animali. Alcune specie, come i pavoni, nascono in vari esemplari e colori. Non sono creati in quel modo o modificati dagli esseri umani, sono nati così, secondo natura. È solo un piccolo esempio.

Tutte le cose della natura esistono nel mondo. Questo è ancora parlare di una comprensione di tipo mondano. Il Buddha ci insegnò il Dhamma per conoscere la natura, per lasciarla andare e farla esistere in accordo con le sue condizioni. Questo è parlare del mondo materiale esteriore. Per quanto concerne il *nāmadhammā*,* ossia la mente, non le si può consentire di seguire le condizioni sue proprie. Deve essere addestrata. Alla fine, possiamo dire che la mente è la maestra del corpo e della parola, e necessita perciò di essere ben educata. Se si consente alla mente di seguire le proprie naturali tendenze, si diventa animali. Deve essere ben istruita e addestrata. Deve giungere a conoscere la natura, non essere solo lasciata a seguire la natura.

Siamo nati in questo mondo e tutti noi siamo ovviamente afflitti dal desiderio, dalla rabbia e dall'illusione. Il desiderio ci fa bramare varie cose e induce nella mente uno stato di squilibrio e turbamento. Così è la natura. Non fate che la mente segua questi impulsi di bramosia, ciò porta solo a bollori e disagi. Meglio formarsi nel Dhamma, nella Verità. Quando in noi si presenta l'avversione, vogliamo esprimere rabbia nei riguardi delle persone; si può perfino arrivare al punto di aggredire fisicamente o di uccidere. Ma noi non "lasciamo andare" la mente in accordo con la sua natura. Conosciamo quello che sta succedendo. Lo vediamo per ciò che è, e lo insegniamo alla mente. Questo è studiare il Dhamma.

Lo stesso avviene con l'illusione. Quando si presenta, siamo confusi. Se la lasciamo così com'è, restiamo nell'ignoranza. Per questo il Buddha ci disse di conoscere la natura, di insegnare alla natura, di addestrare e adattare la natura, di conoscere esattamente cos'è la natura. Ad esempio, le persone nascono con una forma fisica e con una mente. All'inizio queste cose

* *nāmadhammā*. Fenomeno mentale.

sorgono, alla metà cambiano e alla fine si estinguono. È normale. È la loro natura. Non possiamo fare molto per alterare tutto questo. Addestriamo le nostre menti come possiamo e quando arriva il momento dobbiamo lasciar andare tutto. È al di là della capacità degli esseri umani di modificare o evitare questo dato di fatto. Il Dhamma insegnato dal Buddha è una cosa che deve essere applicata mentre siamo qui, per agire, parlare e pensare in modo corretto e appropriato. Egli insegnava alla mente delle persone affinché non si illudessero a riguardo della natura, della realtà convenzionale e delle supposizioni. Il Maestro ci insegnò a vedere il mondo. Il suo Dhamma è un insegnamento che è al di sopra e al di là del mondo. Siamo nel mondo. Siamo nati in questo mondo. Egli ci insegnò a trascenderlo, a non essere prigionieri delle sue vie e abitudini.

È come un diamante che cade in un fosso fangoso. Non importa quanta sporcizia e quanto sudiciume lo ricoprano, esse non distruggono la sua radiosità, i suoi colori e il suo valore. Anche se il fango è appiccicato al diamante, esso non perde nulla, resta come originariamente era. Sono cose separate.

Il Buddha insegnò a essere al di sopra del mondo, il che significa conoscere il mondo con chiarezza. Con “mondo” Egli non intendeva la terra, il cielo e gli elementi, ma la mente, la ruota del *samsāra* che è nel cuore delle persone. Egli intendeva questa ruota, questo mondo. Questo è il mondo che il Buddha conobbe con chiarezza. Quando parliamo di conoscere il mondo con chiarezza, stiamo parlando di questo. Se fosse altrimenti, il Buddha avrebbe dovuto volare dappertutto per “conoscere il mondo con chiarezza”. Non è così. Si tratta di un punto solo. Tutti i *dhamma* si riducono a un solo punto. Ad esempio le persone, gli uomini e le donne. Se osserviamo un uomo e una donna, conosciamo la natura di tutte le persone dell’universo. Non sono diverse.

Ce lo insegna un altro esempio, il calore. Se conosciamo solo questa qualità, l’essere caldo, non importa quale sia la fonte o la causa del calore. La condizione “caldo” è così. Se conosciamo con chiarezza questa sola cosa, allora ovunque nell’universo ci sia del calore, sappiamo che così è il calore. Il Buddha conobbe un unico punto e la sua conoscenza incluse tutto il mondo. Conoscendo che il freddo è in un certo modo, quando e ovunque nel mondo

Egli incontrò il freddo, già lo conosceva. Insegnò agli esseri che vivono nel mondo un unico punto per conoscere il mondo, per conoscere la natura del mondo, per conoscere le persone, gli uomini e le donne, per conoscere il modo di esistere degli esseri nel mondo. Così era la sua conoscenza. Conoscendo un solo punto, conosceva tutte le cose.

Il Dhamma esposto dal Maestro serviva per andare al di là della sofferenza. Che cosa s'intende con "andare al di là della sofferenza"? Che cosa dovremmo fare per "sfuggire alla sofferenza"? Ci è necessario studiare un po', abbiamo bisogno di studiare i pensieri e le sensazioni nei nostri cuori. Tutto qui. Si tratta di una cosa che attualmente non siamo in grado di modificare. Possiamo essere liberi da tutta la sofferenza e da tutta l'insoddisfazione della vita solo modificando quest'unico punto: la nostra visione abituale del mondo, il nostro modo di pensare e di sentire. Se arriviamo ad attribuire un nuovo significato alle cose, se arriviamo a una nuova comprensione, trascendiamo le vecchie percezioni e comprensioni.

L'autentico Dhamma del Buddha non indica cose lontane. Insegna in relazione all'*attā*, al "sé", insegna che le cose in realtà non sono un "sé". Questo è tutto. Tutti gli insegnamenti che il Buddha impartì sottolineavano che « questo non è un "sé", questo non appartiene a un "sé", non esiste un qualcosa come "noi stessi" o gli "altri". » Ora, quando entriamo in contatto con questo insegnamento, in realtà non riusciamo neanche a leggerlo veramente, non "traduciamo" il Dhamma correttamente. Continuiamo a pensare « questo sono io, questo è mio. » Ci attacchiamo alle cose e le rivestiamo di un significato. Finché facciamo così, non possiamo districarci dalle cose; il coinvolgimento si approfondisce e il pasticcio peggiora sempre più. Sapendo che non c'è alcun "io" e che, come il Buddha insegnò, corpo e mente sono in realtà *anattā*,* se continuiamo a investigare infine giungeremo a comprendere l'effettiva condizione di assenza di un "sé". Comanderemo davvero che non c'è alcun "sé".

Il piacere è solo piacere. La sensazione è solo sensazione. Il ricordo è solo ricordo. Il pensiero è solo pensiero. Sono tutte cose che sono "solo" così. La felicità è solo felicità, la sofferenza è solo sofferenza. Il bene è

* *anattā*. Non-sé, non sostanziale, impersonale.

solo bene, il male è solo male. Qualsiasi cosa esista è solo così. Non c'è alcuna reale felicità né alcuna reale sofferenza. Ci sono solo condizioni che semplicemente esistono: semplicemente felice, semplicemente sofferente, semplicemente caldo, semplicemente freddo, semplicemente un essere o una persona. Dovreste continuare a osservare per vedere che le cose sono solo così. Solo terra, solo acqua, solo fuoco, solo vento. Dovreste continuare a “leggere” queste cose e a investigare questo punto. Alla fine la nostra percezione cambierà e avremo una diversa sensazione a proposito delle cose. La convinzione saldamente condivisa che esistano un sé e delle cose che a un sé appartengano, gradualmente scomparirà. Quando questa percezione delle cose verrà rimossa, quella ad essa opposta continuerà costantemente ad aumentare.

Quando la comprensione di *anattā* sarà completa, saremo in grado di rapportarci alle cose di questo mondo – ai nostri più amati possessi e coinvolgimenti, agli amici e alle relazioni, alla ricchezza, a quanto abbiamo raggiunto e alla nostra posizione sociale – esattamente come se fossero degli indumenti. Quando camicie e pantaloni sono nuovi, li indossiamo. Si sporcano e li laviamo. Dopo un po' si usurano e li scartiamo. Sono questioni di ordinaria amministrazione. Ci sbarazziamo continuamente delle cose vecchie per poi usare abiti nuovi. Avremo questa stessa sensazione a proposito della nostra esistenza in questo mondo. Non piangeremo né ci lamenteremo delle cose. Non saremo tormentati o appesantiti da esse. Rimarranno le stesse cose che erano in precedenza, ma la nostra sensazione e la nostra comprensione cambierà. La nostra conoscenza si eleverà e vedremo la Verità. Otterremo la suprema visione e avremo imparato quell'autentico Dhamma che dovremmo conoscere e vedere. Dov'è il Dhamma che dovremmo conoscere e vedere? È proprio qui, dentro di noi, dentro questo corpo e questa mente. Già lo abbiamo, dovremmo solo riuscire a conoscerlo e vederlo.

Siamo tutti nati in questo regno umano. Tutto quello che abbiamo ottenuto siamo in procinto di perderlo. Abbiamo visto nascere e morire delle persone. Lo abbiamo visto mentre succedeva, ma in realtà non lo abbiamo visto con chiarezza. Quando c'è una nascita, ce ne rallegriamo; quando la gente muore, piangiamo. Non c'è fine. Le cose vanno in questo modo e non c'è fine alla nostra follia. Vediamo la nascita e siamo sconsiderati. Vediamo la morte e

siamo sconsiderati. C'è solo questa follia senza fine. Diamo uno sguardo a tutto questo. Si tratta di eventi naturali. Contemplate il Dhamma qui, il Dhamma che dovremmo conoscere e vedere. Questo Dhamma esiste proprio ora. Decidetevi. Esercitate moderazione e autocontrollo. Ora siamo in mezzo alle cose di questa vita.

Non dovremmo temere la morte. Dovremmo aver paura dei regni inferiori. Non abbiate paura di morire, abbiate piuttosto paura di cadere negli inferi. Dovreste aver paura di fare cose sbagliate mentre siete ancora in vita. Le cose con cui abbiamo a che fare sono roba vecchia, non nuova. Alcuni sono vivi, ma non conoscono affatto se stessi. « Che importanza ha quel che faccio ora? Non posso sapere cosa succederà quando muoio. » Pensano così. Non pensano ai nuovi semi che stanno creando per il futuro. Vedono solo il vecchio frutto. Restano fissi sull'esperienza attuale, senza capire che se c'è un frutto deve provenire da un seme, e che all'interno del frutto ora abbiamo i semi del frutto futuro. Questi semi desiderano solo d'essere piantati. Le azioni nate dall'ignoranza continuano la catena in questo modo, ma mentre state mangiando il frutto non pensate a tutte le conseguenze.

Ovunque nella mente c'è molto attaccamento, proprio lì sperimentiamo un'intensa sofferenza, un'intensa afflizione, un'intensa difficoltà. Il punto nel quale sperimentiamo la maggior parte dei problemi è dove esiste attrazione, bramosia e preoccupazione. Per favore cercate di risolvere il problema. Ora, mentre siete vivi e respirate, continuate a osservare quel punto fino a che non siete in grado di "tradurlo" e di risolvere il problema.

Qualsiasi cosa stiamo sperimentando come parte della nostra vita ora, un giorno dovremo separarcene. Non lasciate perciò semplicemente che il tempo passi. Praticate l'educazione spirituale. Assumete questa divisione, questa separazione e perdita quale vostro oggetto di contemplazione nel presente, proprio ora, fino a che non riuscite a vedere che si tratta di una cosa normale e naturale. Quando c'è ansia e rimpianto, abbiate la saggezza di riconoscere i limiti di questa ansia e di questo rimpianto, conoscendoli per quel che sono secondo verità. Se riuscite a vedere le cose in questo modo, sorgerà la saggezza. Tutte le volte che ci capita di soffrire, se investighiamo, può nascere la saggezza. La gente, però, di solito non vuole investigare. Dovunque vi siano esperienze piacevoli o spiacevoli, lì può

nascere la saggezza. Se conosciamo la felicità e la sofferenza per ciò che esse realmente sono, allora conosciamo il Dhamma. Se conosciamo il Dhamma, conosciamo il mondo con chiarezza. Se conosciamo il mondo con chiarezza, conosciamo il Dhamma.

In effetti, la maggior parte di noi se qualcosa è spiacevole non ne vuole sapere proprio nulla. Restiamo catturati dall'avversione. Se qualcuno non ci piace, non vogliamo guardarlo in volto o stargli vicino. È il contrassegno della persona folle e poco abile, una brava persona non si comporta così. Se qualcuno invece ci piace, ovviamente vogliamo stargli vicino, facciamo ogni sforzo per stare con lui, per deliziarci con la sua compagnia. Anche questa è follia. In realtà si tratta della stessa cosa, come la palma e il dorso della mano. Quando giriamo la mano verso l'alto e vediamo la palma, il dorso è nascosto alla vista. Quando la capovolgiamo, allora non si vede la palma. Nella nostra prospettiva il piacere nasconde il dolore e il dolore nasconde il piacere. Lo sbagliato nasconde il giusto, il giusto nasconde lo sbagliato. Guardando un solo lato la nostra conoscenza non è completa. Le cose dobbiamo farle con completezza finché siamo vivi. Continuiamo a osservare, a separare il vero dal falso, notando come le cose realmente sono e alla fine del percorso troveremo la pace. Quando verrà il momento, potremo sbarazzarci di tutto e lasciar andare completamente. Ora dobbiamo sforzarci con fermezza a separare le cose e continuare a cercare di sbarazzarci di tutto.

Il Buddha nei suoi insegnamenti ci parlò dei capelli, dei peli, delle unghie, dei denti e della pelle. Ci insegnò a come meditare per separarli dal resto del corpo. Chi non sa come farlo, sa solamente come attaccarsi a essi per trattenerli. Ora, mentre non ci siamo ancora staccati da queste cose, dovremmo essere abili nel meditare su di esse. Non abbiamo ancora lasciato questo mondo, perciò dovremmo stare attenti. Dovremmo contemplare tanto, fare cospicue offerte caritative, recitare molto le Scritture e praticare molto. Dovremmo sviluppare la visione profonda nell'impermanenza, nel carattere insoddisfacente e nella mancanza di un sé. Anche se la mente non vuole ascoltare, dovremmo continuare a frantumare le cose in questo modo per giungere alla conoscenza nel presente. Ci si può certamente riuscire. Tutti possono realizzare la conoscenza che trascende il mondo. Siamo bloccati in

questo mondo. Questa è una maniera per “distruggere” il mondo: mediante la contemplazione, vedere al di là del mondo per poterlo trascendere dentro noi stessi. Anche mentre stiamo vivendo in questo mondo, la nostra visuale può andare al di là di esso.

In un’esistenza mondana si può generare sia il bene sia il male. Ora cerchiamo di praticare la virtù e di rinunciare al male. Quando arrivano i buoni risultati, non dovremmo stare sotto quel bene, bensì essere in grado di trascenderlo. Se non lo si trascende, si diventa schiavi della virtù e di quello che si ritiene essere bene. Vi troverete in difficoltà, e le vostre lacrime non avranno fine. Non importa quanto vi siate impegnati per il bene, se siete attaccati a esso non sarete ancora liberi e le vostre lacrime non avranno fine. Chi però oltre al male trascende il bene, non ha più lacrime da versare. Si sono asciugate. Ci può essere una fine. Dovremmo imparare a usare la virtù, non a esserne usati.

In poche parole, il nucleo dell’insegnamento del Buddha è trasformare il nostro modo di vedere. È possibile cambiarlo. Bisogna solo osservare le cose, e avviene. Siamo nati e perciò sperimenteremo invecchiamento, malattia, morte e separazione. Queste cose sono proprio qui. Non abbiamo bisogno di guardare su in cielo o giù in terra. Il Dhamma di cui abbiamo bisogno per guardare e per conoscere può essere visto proprio qui, dentro di noi, in ogni momento, tutti i giorni. Quando c’è una nascita, siamo pieni di gioia. Quando c’è una morte, ci addoloriamo. È così che trascorre la nostra vita. Queste sono le cose che dobbiamo conoscere, ma non abbiamo ancora guardato davvero dentro di esse e visto la Verità. Siamo profondamente bloccati in questa ignoranza. « Quando vedremo il Dhamma? » Ce lo chiediamo, ma il Dhamma è proprio qui affinché lo si veda ora, nel presente.

Questo è il Dhamma che dovremmo imparare e vedere. Questo è quel che il Buddha insegnò. Non insegnò a proposito di déi, di demoni e *nāga*,* di divinità protettrici e semidéi gelosi, di spiriti della natura e così via. Insegnò cose che tutti dovrebbero conoscere e vedere. Queste sono le verità che

* *nāga*. Categoria di esseri non umani dalle fattezze serpentine; elefanti; uno degli epiteti del Buddha.

davvero dovremmo essere in grado di comprendere. I fenomeni esterni sono così, palesano le Tre Caratteristiche.*

Se siamo veramente interessati a tutto questo e contempliamo con serietà, possiamo ottenere genuina conoscenza. Se si trattasse di un qualcosa che non può essere realizzato, il Buddha non si sarebbe disturbato a parlarne. Quante decine e centinaia di migliaia dei suoi discepoli sono giunti alla Realizzazione? Chi davvero si applica a osservare le cose, può giungere alla conoscenza. Il Dhamma è così. Noi stiamo vivendo in questo mondo. Il Buddha voleva che lo conoscessimo. Vivendo nel mondo, otteniamo la nostra conoscenza dal mondo. Il Buddha è detto *lokavidū*, ossia Colui che Conosce, che conosce il mondo con chiarezza. Significa vivere nel mondo senza restare bloccati nelle vie del mondo, vivere in mezzo all'attrazione e all'avversione senza restare bloccati nell'attrazione e nell'avversione. Questo è quel che si può dire e spiegare con un linguaggio ordinario. Così insegnò il Buddha.

Anche se normalmente parliamo in termini di *attā*, di sé, di io e mio, di tu e tuo, la mente può continuare a rimanere senza sosta nella percezione dell'*anattā*, del non-sé. Pensateci. Quando parliamo ai bambini lo facciamo in un modo e quando abbiamo a che fare con gli adulti parliamo in un altro. Se usiamo parole adatte ai bambini per parlare agli adulti, o se usiamo parole da adulti per parlare con i bambini, non funzionerà. Dobbiamo conoscere l'uso appropriato delle convenzioni quando si parla con i bambini. Può essere opportuno parlare di io e mio, di tu e tuo e così via, ma nell'interiorità la mente è Dhamma, dimora nella percezione dell'*anattā*. Dovreste avere questo tipo di fondamento.

È per questo che il Buddha disse che, mentre si vive nel mondo, si dovrebbe assumere il Dhamma quale fondamento e base per la pratica. Non è giusto assumere le vostre idee, i vostri desideri e le vostre opinioni. Il Dhamma dovrebbe essere il vostro criterio. Se assumete come criterio voi stessi, diventate egocentrici. Se assumete qualcun altro come vostro criterio, siete solo infatuati di quella persona. Essere schiavi di se stessi o di un altro non è la via del Dhamma. Il Dhamma non inclina verso alcuna persona né segue le

*Tre Caratteristiche (*tilakkhaṇa*). Le qualità di tutti i fenomeni; impermanenza (*anicca*), carattere insoddisfacente (*dukkha*) e non-sé (*anatta*).

personalità. Segue la Verità. Non si accorda semplicemente con ciò che piace e ciò che non piace alla gente. Le reazioni abituali non hanno nulla a che fare con la verità delle cose.

Se prendiamo davvero in considerazione tutto questo e investighiamo a fondo per conoscere la Verità, entreremo nel giusto Sentiero. Il nostro modo di vivere diverrà corretto. Il pensiero diverrà corretto. Le nostre azioni e le nostre parole diverranno corrette. Così, dovremmo veramente guardare dentro tutto questo. Perché abbiamo sofferto? A causa della mancanza di conoscenza: non conoscere dove le cose cominciano e finiscono, non conoscere le cause. Questa è ignoranza. Quando c'è questa ignoranza sorgono vari desideri, e siccome siamo stati guidati da essi abbiamo creato le cause della sofferenza. Il risultato doveva essere la sofferenza. Quando mettete insieme legna da ardere e avvicinate a essa un fiammifero acceso sperando che non si generi calore, quali possibilità avete? State accendendo un fuoco, o no? Questa è l'originazione stessa.

Se comprendete queste cose, nascerà la moralità. Allora nascerà il Dhamma. Perciò, preparatevi. Il Buddha ci ammonì a prepararci. Non c'è bisogno di preoccuparsi troppo delle cose o di essere ansiosi al riguardo. Guardate solo qui. Guardate il luogo senza desideri, il luogo privo di pericoli. Il Buddha insegnò *Nibbāna paccayo hotu*, lasciate che sia una causa per il Nibbāna. Se sarà una causa per la realizzazione del Nibbāna, è perché avete guardato il luogo in cui le cose sono vuote, dove le cose nascono e raggiungono la loro fine, si esauriscono. Guardate il luogo in cui non ci sono più cause, dove non c'è più il sé o l'altro da sé, io e mio. Questo sguardo diventa una causa o una condizione, una condizione per conseguire il Nibbāna. Praticare la generosità diventa una causa per la realizzazione del Nibbāna. Praticare la moralità diventa una causa per la realizzazione del Nibbāna. Ascoltare gli insegnamenti diventa una causa per la realizzazione del Nibbāna. Così, possiamo fare in modo che tutte le nostre attività di Dhamma diventino cause per il Nibbāna. Se però non stiamo guardando verso il Nibbāna, se stiamo guardando il sé e l'altro da sé, se ci stiamo aggrappando e ci stiamo attaccando, senza fine, ciò non diventerà una causa per il Nibbāna.

Quando abbiamo a che fare con gli altri, che parlano in termini di sé, di io e di mio, e di ciò che è nostro, siamo subito d'accordo con questi punti di vista.

Subito pensiamo: « Sì, è giusto! » Ma non è giusto. Anche se la mente lo sta dicendo – « giusto, giusto » – dobbiamo tenerla sotto controllo. È come un bambino che teme i fantasmi. Forse anche i genitori hanno paura. Non è però opportuno che i genitori ne parlino. Se lo fanno, il bambino non si sentirà né protetto né al sicuro. « No, ovviamente papà non ha paura. Non ti preoccupare, papà è qui. Non ci sono fantasmi. Non c'è nulla di cui preoccuparsi. » Bene, anche il padre potrebbe avere molta paura. Se lui comincia a parlarne, si agiteranno tutti per i fantasmi al punto da saltar su e correre via, padre, madre e figlio, e finiranno per non avere più una casa.

Questo non è essere intelligenti. Dovete guardare le cose con chiarezza e imparare come relazionarvi a esse. Anche quando sentite che apparenze illusorie sono reali, dovete dire a voi stessi che non lo sono. Andateci contro in questo modo. Insegnate a voi stessi interiormente. Quando la mente sta sperimentando il mondo in termini di sé e dice « È vero », dovete essere in grado di risponderle « Non è vero. » Dovreste galleggiare sull'acqua, non essere sommersi, inondati dal modo consueto in cui il mondo vede le cose. L'acqua inonda i nostri cuori se rincorriamo le cose. Abbiamo mai osservato che cosa succede? Ci sarà lì ancora qualcuno a “badare alla casa”?

Nibbāna paccayo hotu. Non c'è alcun bisogno di proporsi degli obiettivi o di desiderare qualcosa. Mirate solo al Nibbāna. Tutti i modi di divenire e di nascere, di merito e di virtù in senso mondano, non portano lì. Non abbiamo bisogno di desiderare molte cose, di creare meriti e un buon kamma, sperando che siano la ragione per ottenere una condizione migliore, mirate direttamente al Nibbāna. Volendo *sīla*, volendo la tranquillità, finiremo nel solito vecchio posto. Non è necessario desiderare queste cose, dovremmo solo desiderare il luogo della cessazione.

È così. Durante tutto il nostro divenire, fin dalla nascita, siamo tutti terribilmente ansiosi per così tante cose. Quando c'è la separazione, quando c'è la morte, piangiamo e ci lamentiamo. Riesco a pensare solo a quanto ciò sia assolutamente folle. Per cosa stiamo piangendo? Dove pensate mai che la gente vada? Se sono ancora legati al divenire e alla nascita, in realtà non stanno andando via. Quando i bambini crescono e si trasferiscono nella grande Bangkok, pensano ancora ai loro genitori. Non sentiranno la mancanza dei genitori di nessun altro, solo dei propri. Quando torneranno,

andranno nella casa dei loro genitori, non in quella di qualcun altro. E quando andranno via di nuovo, penseranno ancora alla loro casa, qui a Ubon. Sentiranno la nostalgia di qualche altro posto? Che ne pensate?

Così, quando il respiro non c'è più e si muore, se le cause del divenire e del nascere esistono ancora, è probabile che la coscienza cerchi di nascere in un posto che le è familiare, non importa attraverso quante vite si sia già passati. Penso che abbiamo solo troppa paura di tutto questo. Perciò, per favore, non state a piangere più del dovuto. Pensate a questo. *Kammaṃ satte vibhajati*, il kamma conduce nelle loro varie nascite gli esseri, che non vanno poi molto lontano. Vanno vorticando avanti e indietro attraverso il ciclo delle nascite, questo è tutto, cambiano solo apparenza. La volta dopo compaiono con un volto differente, ma non lo sappiamo. Solo andare e venire, andare e tornare nella ruota del *samsāra*, in verità senza andare da nessuna parte. Restano qui. Come un mango che cade dall'albero. Come il laccio che non arriva al nido delle vespe e cade in terra, non va da nessuna parte. Resta semplicemente qui. Perciò il Buddha disse « Nibbāna paccayo hotu », che il vostro solo scopo sia il Nibbāna. Sforzatevi duramente per riuscirci. Non fate la fine del mango, che cade a terra e non va da nessuna parte.

Trasformate in questo modo il significato che date alle cose. Se lo modificate, conoscerete una grande pace. Cambiatelo, per favore. Venite a vedere, venite a conoscere. Queste sono davvero le cose che si dovrebbero vedere e conoscere. Se vedete e conoscete, dove avrete mai bisogno di andare? La moralità giungerà in essere. Il Dhamma giungerà in essere. Non è nulla di lontano. Perciò, per favore, investigate tutto questo. Quando trasformerete la vostra visione, comprenderete che è come guardare le foglie che cadono dagli alberi. Quando diventano vecchie e secche, cadono. E quando torna la stagione giusta, cominciano ad apparire di nuovo. Qualcuno piangerebbe quando le foglie cadono, o riderebbe quando crescono? Se lo faceste, significherebbe che siete matti, o no? È tutto qui. Se possiamo vedere le cose in questo modo, tutto sarà a posto. Sapremo che questo è solo l'ordine naturale delle cose. Non importa a quante nascite siamo soggetti, sarà sempre così. Quando si studia il Dhamma e si guadagna la chiara conoscenza, si verifica un cambiamento di questo genere nella visione del mondo, e si ottiene la pace e la libertà dal disorientamento a riguardo dei fenomeni di questa vita.

L'importante è che siamo vivi adesso, nel presente. Proprio ora stiamo sperimentando i risultati delle azioni compiute in passato. Quando gli esseri nascono nel mondo, è la manifestazione delle azioni passate. Ogni felicità e sofferenza nel presente sono il frutto di quello che si è fatto in precedenza. Sono nate dal passato e vengono sperimentate nel presente. Poi, quando generiamo ulteriori cause dietro l'influsso dell'esperienza presente, questa diventa base del futuro, e così l'esperienza futura diventa il risultato. Anche il movimento da una nascita a quella successiva si verifica in questo modo. Tutto questo dovrete comprenderlo.

Ascoltare il Dhamma dovrebbe risolvere i vostri dubbi. Dovrebbe chiarire il vostro modo di vedere le cose e modificare il vostro modo di vivere. Quando i dubbi sono risolti, la sofferenza può finire. Non generate più desideri e affezioni mentali. Allora qualsiasi cosa sperimenterete, se è spiacevole non soffrirete, perché ne comprenderete la mutevolezza, e se è piacevole non vi lascerete trasportare né ne sarete intossicati, perché conoscerete come lasciar andare in modo appropriato. Conserverete una prospettiva equilibrata, perché comprendete l'impermanenza e saprete come risolvere le cose in coerenza con il Dhamma. Saprete che condizioni buone e cattive sono in continuo cambiamento. Conoscendo i fenomeni interni comprendete i fenomeni esterni. Non attaccati all'esterno, non sarete attaccati all'interno. È del tutto uguale osservare le cose all'interno o al di fuori di voi stessi.

In questo modo possiamo dimorare in uno stato naturale, che è di pace e tranquillità. Se siamo criticati, restiamo impassibili. Se siamo lodati, restiamo impassibili. Lasciare che le cose siano in questo modo, non essere influenzati dagli altri: questa è libertà. Conoscendo i due estremi per quel che sono, si può sperimentare il benessere. Non ci si ferma su nessuno dei due lati. Questa è genuina felicità e pace, questo è trascendere tutte le cose del mondo. Si trascende tutto il bene e tutto il male. Si è al di sopra di causa ed effetto, al di là di nascita e morte. Benché nati in questo mondo, possiamo trascendere il mondo. Essere al di là del mondo, conoscendo il mondo: questo è il fine dell'insegnamento del Buddha. Egli non voleva che la gente soffrisse. Desiderava che raggiungesse la pace, conoscesse la verità delle cose e realizzasse la saggezza. Questo è il Dhamma, conoscere la natura delle

cose. Qualsiasi cosa esista nel mondo, è natura. Non c'è bisogno di sentirsi confusi in proposito. Dovunque vi troviate si applicano le stesse leggi.

Il punto più importante è che, mentre siamo in vita, dovremmo addestrare la mente a essere equilibrata nei riguardi delle cose. Dovremmo essere in grado di condividere ricchezza e possessi. Quando è il momento, dovremmo darne una parte a chi ne ha bisogno, come se la stessimo dando ai nostri figli. Spartendo le cose in questo modo saremo felici. Se riusciamo a dar via ogni nostra ricchezza, in qualsiasi momento il nostro respiro si dovesse fermare non ci sarà attaccamento o ansia perché è tutto finito. Il Buddha insegnò a “morire prima di morire”, a farla finita con le cose prima che esse finiscano.

Questa fu l'intenzione del Buddha quando insegnò il Dhamma. Anche se ascoltate gli insegnamenti per centinaia o migliaia di eoni, se non capite questo non sarete in grado di annullare la vostra sofferenza e non troverete la pace. Non vedrete il Dhamma. Comprendere queste cose in accordo con l'intenzione del Buddha ed essere in grado di risolvere le questioni è detto vedere il Dhamma. Questo modo di vedere le cose può porre fine alla sofferenza. Può alleviare ogni bollore e tensione. Coloro che si sforzano sinceramente e con diligenza nella pratica, che perseverano, che si addestrano e sviluppano se stessi completamente: queste sono le persone che raggiungeranno la pace e la cessazione. Dovunque si trovino, non proveranno sofferenza. Giovani o anziani che siano, saranno liberi dalla sofferenza. Quale che sia la loro situazione o il lavoro che svolgono non soffriranno, perché la loro mente ha raggiunto il posto in cui la sofferenza è esaurita, ove c'è pace. È così. È una cosa naturale.

Perciò il Buddha disse che modificando le percezioni si troverà il Dhamma. Quando la mente è in armonia con il Dhamma, il Dhamma entra nel cuore. Allora non è più possibile distinguere la mente dal Dhamma. La trasformazione del modo di vedere e di fare esperienza delle cose deve essere realizzata da coloro che praticano. Tutto il Dhamma è *paccattam*,* da conoscere personalmente. Non può essere dato da nessuno, è impossibile. Se lo riteniamo difficile, sarà una cosa difficile. Se lo riteniamo facile, sarà facile. Chiunque contempli e veda quell'unico punto non ha bisogno di conoscere molte cose.

* *paccattam*. Da sperimentare individualmente e personalmente (*veditabba*) da parte dei saggi (*viññūhi*).

Vedendo quel solo punto, vedendo la nascita e la morte, il sorgere e lo svanire dei fenomeni secondo natura, conoscerà tutte le cose. È una questione di verità.

Questa è la via del Buddha. Il Buddha impartì i suoi insegnamenti desiderando che fossero di beneficio a tutti gli esseri. Desiderò che noi andassimo oltre la sofferenza e che ottenessimo la pace. Per trascendere la sofferenza non dobbiamo prima morire. Non dovremmo pensare che ci riusciremo dopo la morte, andiamo oltre la sofferenza qui e ora, nel presente. La trascendiamo nella nostra percezione delle cose, proprio in questa vita, attraverso la visione che sorge nelle nostre menti. Allora seduti, siamo felici. Distesi, siamo felici. Ovunque ci troviamo siamo felici. Non sbagliamo, non sperimentiamo cattive conseguenze, e viviamo in una condizione di libertà. La mente è limpida, luminosa e serena. Non vi sono più oscurità e contaminazioni. Questo avviene per chi ha raggiunto la suprema felicità della via del Buddha. Per favore, investigatelo voi stessi. E tutti voi, seguaci laici, contemplatelo per ottenere comprensione e abilità. Se soffrite, praticate per alleviare la vostra sofferenza. Se è grande, rendetela piccola, e se è piccola, ponete fine a essa. Ognuno deve farlo da sé. Fate allora uno sforzo e prendete in considerazione queste parole, per favore. Che possiate prosperare e svilupparvi spiritualmente.

COMPRENDERE LA SOFFERENZA

Punge la pelle ed entra nella carne, e dalla carne passa nelle ossa. È come un insetto che mangia e attraversa la corteccia di un albero, poi il legno e il midollo, finché l'albero muore. Siamo cresciuti in questo modo. Ha messo radici nel profondo. I nostri genitori ci hanno insegnato ad aggrapparci e ad attaccarci, a dare importanza alle cose, credendo fermamente che esistiamo in quanto entità dotate di un sé, e che le cose ci appartengano. Ecco cosa ci è stato insegnato fin dalla nascita. Lo abbiamo sentito in continuazione. Ci è penetrato nel cuore ed è rimasto lì come sensazione abituale. Ci è stato insegnato a ottenere cose, ad accumularle e ad aggrapparci a esse, a considerarle importanti e nostre. Questo è quanto i nostri genitori fanno, e ce lo hanno insegnato. Tutto ciò è penetrato nella nostra mente e nelle nostre ossa.

Quando ci interessiamo alla meditazione, gli insegnamenti di una guida spirituale li ascoltiamo, ma non sono facili da capire. Non ci coinvolgono. Ci viene detto di non considerare le cose nello stesso modo di prima, di non comportarci come prima, ma quando lo sentiamo, gli insegnamenti non entrano nella mente, li ascoltiamo solo con gli orecchi. È che la gente non conosce se stessa. Così ci sediamo e ascoltiamo gli insegnamenti, ma è solo del suono che entra negli orecchi. Non arrivano dentro, non ci toccano. È come se fossimo protagonisti di un incontro di pugilato e continuassimo a colpire l'altro senza che vada giù. Restiamo bloccati nella nostra presunzione. I saggi hanno detto che è più facile eliminare una montagna che rimuovere la presunzione della gente.

Per livellare una montagna possiamo usare degli esplosivi e poi spostare la terra. Ma per il serrato aggrapparsi della nostra presunzione, cari miei, non è così! I saggi possono insegnarcelo fino alla fine dei nostri giorni, ma non riusciranno a farcela. La presunzione resta immobile. Così, le nostre idee sbagliate e le cattive tendenze rimangono salde e immutate senza che nemmeno ce ne rendiamo conto. Per questo i saggi hanno detto che rimuovere la presunzione e trasformare l'errata comprensione in retta comprensione è la cosa più difficile da farsi. È così difficile per noi *puthujjana*^{*} progredire e divenire *kalyāṇajana!*^{**} *Puthujjana* significa persone oscurate, profondamente bloccate nel buio e nelle tenebre. Il *kalyāṇajana* ha reso le cose più leggere. Noi insegniamo ad alleggerirsi, ma la gente non vuole farlo perché non comprende la situazione, la condizione di oscuramento. Così, le persone continuano a vagare nel loro stato confusionale.

Se ci imbattiamo in un cumulo di sterco di bufalo non pensiamo che ci appartenga, non vogliamo prenderlo. Lo lasciamo semplicemente lì dov'è, perché sappiamo di cosa si tratta. Quel cumulo di sterco è, per chi è impuro, il bene. Il cibo dei malvagi è il male. Se insegnate loro a fare il bene, non sono interessati e preferiscono restare come sono, perché non pensano sia dannoso. Se non si vede il pericolo, non v'è modo che le cose possano essere corrette. Se capite, allora pensate: « Oh! Tutto il mio cumulo di sterco non vale quanto un piccolo pezzetto d'oro! » Così, al posto dello sterco vorrete l'oro, lo sterco non lo vorrete più. Se non lo capite, restate proprietari di un cumulo di sterco. Non sarete interessati neanche se vi offrono un diamante o un rubino.

Questo è il “bene” di chi è impuro. Oro, gioielli e diamanti sono considerati qualcosa di buono nel reame degli esseri umani. Sporcizia e marciume vanno bene per le mosche e per altri insetti. Se sopra ci mettete del profumo, scapperanno via. Questo considera “bene” chi ha errata visione. Questo è il “bene” per chi ha un'errata visione, per i contaminati. Non ha un buon odore, ma se diciamo loro che puzza, risponderanno che è fragrante. Non possono capovolgere con facilità questo modo di vedere. È per questo che non è facile insegnare loro.

^{*} *puthujjana*. Una persona comune, ordinaria, non illuminata; un essere “mondano”.

^{**} *kalyāṇajana*. Una persona buona, un essere virtuoso.

Se raccogliete fiori freschi, le mosche non se ne interesseranno. Anche se cercate di pagarle, non verranno. Però, ovunque vi sia un animale morto, ovunque vi sia qualcosa di marcio, è lì che andranno. Non c'è bisogno di chiamarle, arrivano. Così è l'errata visione. Si delizia in questo genere di cose. Ciò che puzza e ciò che è guasto ha un buon profumo. È impantanata e immersa in tutto questo. Quello che ha un dolce profumo per un'ape, non lo ha per una mosca.

Nella pratica incontriamo difficoltà, ma in ogni cosa che intraprendiamo dobbiamo attraversare delle difficoltà per raggiungere uno stato di benessere. Nella pratica del Dhamma iniziamo con la verità di *dukkha*, il pervasivo carattere insoddisfacente dell'esistenza. Appena lo sperimentiamo, però, ci perdiamo d'animo. Non vogliamo guardarlo. *Dukkha* è davvero la Verità, ma vogliamo girarci attorno in un qualche modo. Così, non ci piace neanche guardare gli anziani, preferiamo guardare i giovani.

Se non vogliamo guardare *dukkha* non importa quante volte rinasceremo, *dukkha* non lo comprenderemo mai. *Dukkha* è una nobile verità. Se permettiamo a noi stessi di affrontarla, cominceremo a cercare una via d'uscita. Se stiamo cercando di andare da qualche parte e la strada è bloccata, penseremo a come realizzare un viottolo. Lavorandoci giorno dopo giorno, potremo superare l'ostacolo. La saggezza si sviluppa quando incontriamo dei problemi. Senza vedere *dukkha* non guardiamo nell'interiorità e non risolviamo i nostri problemi, ci passiamo solo accanto con indifferenza.

Il mio modo di addestrare la gente comporta qualche sofferenza, perché la sofferenza è il Sentiero del Buddha verso l'Illuminazione. Egli volle che vedessimo la sofferenza, che ne vedessimo l'origine, la cessazione e il Sentiero. Questa è la via d'uscita per tutti gli *ariya*,* i Risvegliati. Se non percorrete questo Sentiero, non c'è via d'uscita. L'unica via è conoscere la sofferenza, conoscere la causa della sofferenza, conoscere la cessazione e conoscere il Sentiero della pratica che conduce alla cessazione della sofferenza. Questo

* *ariya*. Nobile; chi ha ottenuto la visione trascendente in uno dei quattro stadi dell'Illuminazione.

è il modo in cui gli *ariya*, cominciando con l'“Entrata nella Corrente”,* sono riusciti a fuggire. È necessario conoscerla la sofferenza.

Se conosciamo la sofferenza, la vedremo in tutto quello che sperimentiamo. Alcuni pensano di non soffrire molto. Nel buddhismo, la pratica serve a liberarci dalla sofferenza. Cosa dovremmo fare per non soffrire più? Quando *dukkha* sorge dovremmo investigare per vedere le cause del suo sorgere. Una volta che le conosciamo, possiamo praticare per rimuoverle. Sofferenza, origine, cessazione: per condurla alla cessazione, dobbiamo comprendere il Sentiero della pratica. Poi, quando percorriamo il Sentiero fino al compimento, *dukkha* non sorgerà più. Nel buddhismo questa è la via d'uscita.

Contrastando le nostre abitudini creiamo un po' di sofferenza. Di solito abbiamo paura di soffrire. Se una cosa ci fa soffrire, non la vogliamo. Siamo interessati a quello che ci pare essere buono e bello, ma pensiamo che sia male tutto ciò che ha a che fare con la sofferenza. Non è così. La sofferenza è *saccadhamma*, verità. Se c'è sofferenza nel cuore, ciò diviene la causa che vi fa pensare a una via di fuga. Vi induce a contemplare. Non dormirete tranquilli perché sarete intenti a investigare per scoprire cosa stia in realtà succedendo, per cercare di vedere le cause e i loro effetti.

Chi è felice non sviluppa saggezza. È addormentato. È come un cane che mangia a sazietà. Dopo non ha voglia di fare nulla. Può dormire tutto il giorno. Se arriva un ladro, non abbaia; così sazio è troppo stanco. Se però gli date meno cibo, starà all'erta e sveglio. Se qualcuno prova ad aggirarsi furtivamente, salterà su e inizierà ad abbaiare. Lo capite?

Noi esseri umani siamo intrappolati e imprigionati in questo mondo, abbiamo problemi in abbondanza, siamo sempre pieni di dubbi, di confusione e di preoccupazioni. Non è un gioco. È una situazione davvero difficile e problematica. C'è qualcosa di cui dobbiamo sbarazzarci. Secondo la via dell'addestramento spirituale, dovremmo rinunciare al nostro corpo, rinunciare a noi stessi. Dobbiamo decidere di dare la nostra vita. Possiamo vedere gli esempi dei grandi rinuncianti, come il Buddha. Egli era un nobile

*Entrata nella Corrente (*sotāpatti*). Evento tramite il quale si diviene *sotāpanna*, il primo livello dell'Illuminazione.

di casta guerriera, ma fu in grado di lasciarsi tutto alle spalle, senza voltarsi indietro. Era erede di ricchezze e potere, ma riuscì a rinunciarvi.

Se esponiamo il Dhamma sottile la maggior parte della gente si spaventa. Non osa accedervi. Anche solo dicendo “non fare il male”, non riesce a praticarlo. Così stanno le cose. Ho cercato con ogni mezzo di superare questa situazione. Spesso dico che indipendentemente dal fatto che siamo lieti o agitati, felici o sofferenti, che versiamo lacrime o che cantiamo, in questo mondo viviamo in una gabbia. Non andiamo al di là di questa condizione, quella di essere in gabbia. Anche se siete ricchi non importa, state vivendo in una gabbia. Se siete poveri, state vivendo in una gabbia. Se cantate e ballate, state cantando e ballando in una gabbia. Se guardate un film, lo state guardando in una gabbia.

Che cos'è questa gabbia? È la gabbia della nascita, la gabbia della vecchiaia, la gabbia della malattia, la gabbia della morte. In questo modo, siamo imprigionati nel mondo. « Questo è mio. » « Questo mi appartiene. » Non sappiamo cosa siamo in realtà o cosa stiamo facendo. Tutto quello che stiamo davvero facendo è accumulare sofferenza. Non si tratta di una cosa lontana da noi a causare la nostra sofferenza, è che non guardiamo noi stessi. Ovviamente, per quanta felicità e benessere possiamo avere, essendo nati non possiamo evitare la vecchiaia, dovremo ammalarci e morire. Questo è *dukkha* stesso, qui e ora.

Possiamo essere sempre colpiti dal dolore e dalla malattia. Può succedere in qualsiasi momento. È come se avessimo rubato qualcosa. Potrebbero sempre venire ad arrestarci, perché quell'azione l'abbiamo compiuta. Questa è la nostra situazione. Pericolo e tormento. Esistiamo tra cose nocive. Nascita, invecchiamento e malattia governano le nostre vite. Per sfuggire a esse non possiamo scappare da nessuna parte. Possono venire a prenderci in ogni momento, ci sono sempre ottime opportunità. Dobbiamo concederglielo e accettare la situazione. Dobbiamo dichiararci colpevoli. Se lo facciamo, la sentenza non sarà così gravosa. Se non lo facciamo, soffriremo enormemente. Se ci dichiariamo colpevoli, ci andranno piano con noi. Non staremo in carcere troppo a lungo.

Quando il corpo nasce, non appartiene a nessuno. È come la nostra sala di meditazione. Dopo che è stata costruita sono arrivati i ragni, vi alloggiano. Le lucertole vengono a viverci. Ogni tipo d'insetti e cose striscianti viene ad alloggiarci. Possono venire a viverci pure i serpenti. Tutto può venire a viverci. Non è solo la nostra sala. È la sala di tutti. Per questo corpo è lo stesso. Non è nostro. Le persone vengono a stare nel corpo e dipendono da esso. Anche malattia, dolore e vecchiaia vengono a risiedere nel corpo e noi ci limitiamo ad abitare in esso insieme a loro. Quando il dolore e la malattia giungono a compimento in questo corpo, esso infine si disgrega e muore. Non siamo noi, però a morire. Perciò, non aggrappatevi a nulla di tutto questo. Dovete invece contemplare la questione e il vostro attaccamento si esaurirà gradualmente. Se vedete correttamente, l'errata comprensione cesserà.

È stata la nascita a darci questo fardello. In genere, però, non l'accettiamo e pensiamo che non essere nati sarebbe stato il male maggiore, e che morire e non rinascere sarebbe la cosa peggiore in assoluto. È così che vediamo le cose. Di solito pensiamo solo a tutto quello che vogliamo in futuro. Poi andiamo ancora più in là con i desideri: « Nella prossima vita, che io possa nascere tra gli dèi, o che io possa nascere benestante. » Stiamo chiedendo un fardello ancor più pesante! Però, pensiamo che ci porterà felicità. Questo modo di pensare è su una strada del tutto differente da ciò che insegna il Buddha. È una strada pesante. Il Buddha disse di lasciarla andare e di rifiutarla. Noi invece pensiamo: « Non posso lasciar andare! » Così, continuiamo a trasportare un fardello che continua ad appesantirsi. Siccome siamo nati, abbiamo questa pesantezza. È per questo che comprendere il Dhamma in modo puro è davvero difficile. Dobbiamo far affidamento su una seria investigazione.

Facciamo un altro passo. Che cosa pensate? Pensate che la brama abbia dei limiti? Quand'è che sarà soddisfatta? Esiste qualcosa in grado di soddisfarla? Se prendete in considerazione *taṇhā*, la brama cieca, capirete che non può essere soddisfatta. Continua a desiderare sempre di più. Anche se conduce a una sofferenza tale da farci quasi morire, continuerà a volere, perché è impossibile soddisfare *taṇhā*.

È una cosa importante. Se solo riuscissimo a pensare in modo equilibrato e moderato! Bene, parliamo di indumenti. Di quanti vestiti abbiamo bisogno? A proposito di cibo. Quanto mangiamo? Al massimo, durante un pasto potremmo mangiarne due piatti. Dovrebbe essere abbastanza. Se conosciamo la moderazione, saremo felici e a nostro agio, ma non è una cosa molto comune. Il Buddha impartì degli “insegnamenti ai ricchi”. Dicono di accontentarsi di quello che si ha. Chi si accontenta è ricco. Penso che questo tipo di conoscenza sia davvero degna di essere studiata. La conoscenza insegnata sulla via del Buddha è una cosa degna d’essere imparata e sulla quale vale la pena riflettere.

Il puro Dhamma della pratica va oltre. È molto più profondo. Alcuni di voi potrebbero non essere in grado di capire. Basta solo prendere in considerazione le parole del Buddha che dicono che qui non c’è più nascita per Lui, che nascita e divenire sono finiti. Ascoltare questo vi fa sentire a disagio. Una formulazione più diretta: il Buddha disse che non saremmo dovuti nascere, perché la nascita è sofferenza. Anche solo questo, la nascita, il Buddha la mise a fuoco, la contemplò e ne comprese la gravità. *Dukkha* arriva tutto con l’essere nati. Succede simultaneamente alla nascita. Quando arriviamo in questo mondo, riceviamo gli occhi, una bocca, un naso. Tutto arriva solo a causa della nascita. Se invece sentiamo parlare di morire e di non nascere di nuovo, questo ci sembra un disastro totale. Là dove la nascita non avviene, non ci vogliamo andare. Questo è però l’insegnamento più profondo del Buddha.

Perché ora stiamo soffrendo? Perché siamo nati. Così, ci viene insegnato di porre fine alla nascita. Non si tratta di parlare solo del corpo che nasce e del corpo che muore. È troppo semplice. Lo può capire anche un bambino. Il respiro termina, il corpo muore e poi giace qui. Questo è ciò che normalmente intendiamo quando parliamo della morte. Ma un morto che respira? È una cosa che non comprendiamo. Un morto che può camminare, parlare e sorridere è una cosa alla quale non abbiamo pensato. Conosciamo solo il cadavere che non respira più. Questo è quel che chiamiamo morte.

Lo stesso vale per la nascita. Quando diciamo che è nato qualcuno, intendiamo che una donna è andata in ospedale e ha partorito. Però, il momento in cui nella mente nasce qualcosa, ad esempio quando a casa vi arrabbiate,

l'avete notato? A volte nasce l'amore. Altre volte l'avversione. Essere contenti, essere scontenti: ogni genere di stato mentale. Non è nient'altro che nascita. Soffriamo solo per questa ragione. Quando gli occhi vedono una cosa spiacevole, nasce *dukkha*. Quando gli orecchi sentono qualcosa che vi piace davvero, pure in quel caso nasce *dukkha*. C'è solo sofferenza. Il Buddha riassunse il tutto dicendo che c'è solo una massa di sofferenza. La sofferenza nasce e la sofferenza cessa. Questo è tutto quello che c'è. Noi ci balziamo sopra e l'afferriamo in continuazione, balziamo sul sorgere, balziamo sul cessare, senza mai comprenderli davvero.

Quando *dukkha* sorge, parliamo di sofferenza. Quando cessa, parliamo di felicità. È tutta roba vecchia: sorgere e cessare. Ci viene insegnato a osservare il corpo e la mente che sorgono e cessano. Oltre a questo non c'è niente. Per riassumere, non c'è felicità, c'è solo *dukkha*. La vediamo e la definiamo in questo modo, ma non c'è. È solo *dukkha* che cessa. *Dukkha* sorge e cessa, sorge e cessa, e noi ci balziamo sopra e l'afferriamo. Appare la felicità e siamo contenti. Appare l'infelicità e siamo sconvolti. In realtà è la stessa cosa, mero sorgere e cessare. Quando c'è il sorgere, c'è qualcosa, quando c'è il cessare, quel qualcosa se n'è andato. È qui che dubitiamo. Per questo ci viene insegnato che *dukkha* sorge e cessa, e che oltre a questo non c'è nulla. Quando si arriva al dunque, c'è solo sofferenza. Ma non lo vediamo con chiarezza.

La verità è che in questo nostro mondo non c'è niente che faccia qualcosa a qualcuno. Non c'è niente per cui essere ansiosi. Non c'è nulla per cui valga la pena di piangere, nulla per cui ridere. Niente è di per sé tragico o piacevole. Questo è però il modo consueto della gente di sperimentare le cose. Il nostro linguaggio può essere ordinario, possiamo relazionarci agli altri secondo la maniera consueta di vedere le cose. Tutto questo va bene. Però, se pensiamo in modo ordinario, ciò conduce alle lacrime. In verità, se davvero conosciamo il Dhamma e lo vediamo continuamente, tutto è assolutamente nulla. C'è solo sorgere e svanire. Non c'è reale felicità o sofferenza. È allora che il cuore è in pace, quando non c'è felicità o sofferenza. Quando c'è felicità e sofferenza, c'è divenire e nascita.

Normalmente creiamo un tipo di kamma che consiste nel tentare di fermare la sofferenza e produrre la felicità. È quello che vogliamo. Quello che

vogliamo, però, non è vera pace: è felicità e sofferenza. Lo scopo dell'insegnamento del Buddha è praticare per creare un kamma che conduce oltre la felicità e la sofferenza e che ci darà la pace. Non siamo capaci di pensare in questo modo. Riusciamo solo a pensare che se siamo felici avremo la pace. Pensiamo che sia sufficiente avere la felicità. Per questo noi esseri umani desideriamo cose in abbondanza. Se otteniamo molto, è bene. È così che pensiamo, in genere. Si suppone che fare del bene porti buoni risultati e che, se li otteniamo, saremo felici. Riteniamo che sia necessario fare solo questo, e ci fermiamo lì. Ma dov'è che il bene giunge a una conclusione? Il bene non si conserva. Continuiamo ad andare avanti e indietro, a sperimentare bene e male, cercando giorno e notte di cogliere ciò che pensiamo sia buono. L'insegnamento del Buddha è che, primo, dovremmo rinunciare al male e poi praticare ciò che è bene; secondo, che dovremmo rinunciare pure al bene, senza attaccarci a esso, perché pure il bene è un tipo di combustibile. Alla fine il combustibile va in fiamme. Il bene è un combustibile. Il male è un combustibile.

Parlare a questo livello uccide la gente. Non è in grado di seguire. Così, dobbiamo tornare all'inizio e insegnare la moralità. Non danneggiatevi l'un l'altro. Nel vostro lavoro siate responsabili e non nuocete né sfruttate gli altri. Il Buddha insegnò anche questo, ma ciò non è sufficiente per fermarsi. Perché ci troviamo qui, in questa condizione? Perché siamo nati. Il Buddha nel suo primo insegnamento, il Discorso della Messa in Moto della Ruota del Dhamma, disse: « La nascita è finita. Questa è la mia ultima esistenza. Non c'è più altra nascita per il *Tathāgata*. »* Non sono molte le persone che tornano su questo punto per contemplarlo e comprendere in accordo con i principi della via del Buddha. Però, se abbiamo fiducia nella via del Buddha, essa ci ripagherà. Se le persone confidano sinceramente nei Tre Gioielli, praticare è semplice.

* *Tathāgata*. Letteralmente, “così andato”, “così venuto”.

IL DHAMMA VA IN OCCIDENTE

Domanda. Un mio amico è andato a praticare con un maestro zen. Gli ha chiesto: « Che cosa stava facendo il Buddha mentre sedeva sotto l'albero della Bodhi? » Il maestro ha risposto: « Stava praticando zazen! » « Non ci credo », ha replicato il mio amico. E il maestro: « Cosa vuol dire che non ci credi? » Il mio amico: « Ho fatto a Goenka^{*} la stessa domanda e lui ha risposto che il Buddha, quando era seduto sotto l'albero della Bodhi, stava praticando *vipassanā*! Ognuno dice che il Buddha stava facendo quello che fanno loro. »

Risposta. Quando il Buddha sedeva all'aperto, stava sedendo sotto l'albero della Bodhi. Non è così? Quando sedeva sotto un altro tipo di albero, stava sedendo sotto l'albero della Bodhi. Non c'è niente di errato in queste spiegazioni. "Bodhi" significa il Buddha stesso, Colui che Conosce. Va bene parlare di stare seduti sotto l'albero della Bodhi, ma sono molti anche gli uccelli che stanno sotto l'albero della Bodhi. Tante persone stanno sedute sotto l'albero della Bodhi. Sono però lontani da un tal genere di conoscenza, sono lontani dalla Verità. Sì, "sotto l'albero della Bodhi" possiamo dirlo. Le scimmie giocano sull'albero della Bodhi. La gente siede sotto l'albero della Bodhi. Ma questo non significa che abbiano una comprensione profonda. Quelli che hanno una più profonda comprensione capiscono che il vero significato dell'"albero della Bodhi" è il Dhamma assoluto.

^{*}Goenka. Satya Narayan Goenka (1924-2013) è un rinomato insegnante laico della meditazione di tradizione birmana.

In questo senso, perciò, per noi è certamente un bene cercare di sedere sotto l'albero della Bodhi. Possiamo essere il Buddha. Ma non c'è necessità di discutere con altri in proposito. Quando uno dice che il Buddha stava facendo un certo tipo di pratica sotto l'albero della Bodhi e un altro lo contesta, non c'è bisogno di farsi coinvolgere. Dovremmo guardare la questione da un punto di vista definitivo, quello della realizzazione della Verità. Vi è pure l'idea convenzionale di "albero della Bodhi", di cui la maggior parte delle persone parla, ma quando ci sono due tipi di albero della Bodhi, la gente può finire per discutere ed entrare in accese dispute, e così non c'è proprio più nessun albero della Bodhi.

Stiamo parlando di *paramatthadhamma*,* il livello della Verità Ultima. In questo caso possiamo anche tentare di stare sotto l'albero della Bodhi. Molto bene, allora saremo il Buddha. Non si tratta di una cosa su cui discutere. Quando qualcuno dice che il Buddha stava praticando un certo tipo di meditazione sotto l'albero della Bodhi e qualcun altro risponde – « No, non è vero » – non c'è bisogno di farsi coinvolgere. Stiamo mirando al *paramatthadhamma*, il che significa dimorare in totale consapevolezza. Questa verità ultima pervade ogni cosa. Non importa se il Buddha stesse sedendo sotto l'albero della Bodhi o svolgendo altre attività in ulteriori posture. Questa è solo analisi intellettuale sviluppata dalla gente. Una persona ha un modo di vedere, un'altra persona ha un'idea differente. Non dobbiamo farci coinvolgere in dispute al riguardo.

Il Buddha entrò nel Nibbāna, che significa estinzione senza residuo. Finito. Dire "finito" viene dalla conoscenza, la conoscenza del modo in cui le cose realmente sono. Le cose giungono alla fine così, e questo è *paramatthadhamma*. Ci sono spiegazioni in accordo con il livello della convenzione e altre in accordo con il livello della Liberazione. Sono vere entrambe, ma le loro verità sono differenti. Ad esempio, noi diciamo che tu sei una persona. Il Buddha dice: « Non è così, non esiste una persona. » Dobbiamo catalogare i vari modi di parlare e di spiegare in termini di convenzione e di Liberazione.

Possiamo spiegarlo in questo modo. In precedenza eri un bambino. Ora sei cresciuto. Sei un'altra persona o la stessa di prima? Se sei la stessa vecchia

* *paramatthadhamma*. "Verità o Realtà Ultima", il Dhamma o i *dhamma* descritti in termini di significato ultimo, non di mera convenzione.

persona di prima, come hai fatto a diventare un adulto? Se sei una persona nuova, da dove vieni fuori? Parlare di una vecchia e di una nuova persona, però, non tocca il nocciolo della questione. Questo illustra i limiti del linguaggio e della comprensione convenzionali. Se c'è il "grande", allora c'è il "piccolo". Se c'è il piccolo, c'è il grande. Possiamo parlare di piccolo e grande, giovane e vecchio, ma in realtà queste cose in senso assoluto non ci sono. Non potete dire davvero che qualcuno o qualcosa è grande. Il saggio non accetta queste indicazioni come reali, ma quando la gente comune sente queste cose – che "grande" non è davvero la verità e che "piccolo" non è davvero la verità – si confonde perché è attaccata ai concetti di grande e piccolo.

Piantiamo un alberello e lo osserviamo mentre cresce. Dopo un anno è alto un metro. Dopo un altro anno è alto due metri. Si tratta dello stesso albero o di un albero differente? Se è lo stesso albero, com'è che è diventato più grande? Se è un albero differente, com'è che è cresciuto dall'albero piccolo? Dal punto di vista di chi è illuminato al Dhamma e vede correttamente, non c'è nessun albero nuovo o vecchio, nessun albero grande o piccolo. Uno guarda l'albero e pensa che sia alto. Un altro dirà che non è alto. Ma non c'è alcun "alto" che esista davvero in modo indipendente. Non puoi dire che qualcuno è grande e che qualcun altro è piccolo, che uno è cresciuto e che un altro è giovane. Le cose finiscono qui, e con esse i problemi. Se non ci annodiamo a queste distinzioni convenzionali, non avremo dubbi a proposito della pratica.

Ho sentito che alcuni venerano le loro divinità sacrificando animali. Uccidono anatre, galline e mucche e le offrono ai loro dèi, pensando che a loro farà piacere. Questa è errata comprensione. Pensano di "fare meriti", ma è l'esatto opposto. In realtà stanno accumulando un kamma molto negativo. Chi osservi tutto questo davvero con attenzione, non la penserà in questo modo. Lo avete notato? Temo che la gente in Thailandia stia per diventare così. Non investigano davvero.

D. È questo che significa *vīmaṃsā*?

R. Significa comprendere causa ed effetto.

* *vīmaṃsā*. Investigazione, indagine.

D. Gli insegnamenti parlano di *chanda*, aspirazione, *virīya*, sforzo, e *citta*, mente; insieme a *vīmaṃsā*, sono i quattro *iddhipāda*,* le “basi per la realizzazione”.

R. Quando c'è appagamento, si è appagati per qualcosa di corretto? Lo sforzo è corretto? *Vīmaṃsā* deve essere presente con questi altri fattori.

D. Sono cose diverse *citta* e *vīmaṃsā*?

R. *Vīmaṃsā* è investigazione. Significa abilità o saggezza. È un fattore della mente. Si può dire che *chanda* è mente, *virīya* è mente, *citta* è mente, *vīmaṃsā* è mente. Sono tutti aspetti della mente, possono essere tutti sintetizzati in “mente”, ma qui sono distinti per sottolineare differenti fattori della mente. Se c'è appagamento, potremmo non sapere se è giusto o sbagliato. Se c'è sforzo, non sappiamo se è giusto o sbagliato. Quel che chiamiamo mente è la vera mente? Ci deve essere *vīmaṃsā* per discernere queste cose. Quando investighiamo gli altri fattori con saggio discernimento, la nostra pratica diventa gradualmente corretta e comprendiamo il Dhamma.

Però, il Dhamma non arreca molto beneficio se non pratichiamo la meditazione. Non sapremo di cosa si tratta in verità. Questi fattori sono sempre presenti nella mente dei veri praticanti. Anche se vanno fuori strada, se ne accorgono e sono in grado di correggersi. È per questa ragione che il Sentiero della loro pratica è continuo.

La gente può guardarti e ritenere che il tuo modo di vivere e il tuo interesse per il Dhamma non abbiano senso. Alcuni potrebbero dire che se vuoi praticare il Dhamma dovresti farti ordinare monaco. In realtà, il punto cruciale non è l'ordinazione monastica. È come si pratica. Come è stato detto, ognuno dovrebbe essere il testimone di se stesso. Non prendere gli altri come tuoi testimoni. Questo significa imparare ad avere fiducia in se stessi. Allora non vi è perdita alcuna. La gente può pensare che tu sia matto, ma non preoccupartene. Non sanno nulla del Dhamma.

Le parole degli altri non possono valutare la tua pratica. E il Dhamma non si comprende per quello che dicono gli altri. Intendo il vero Dhamma. Gli insegnamenti che gli altri possono darti servono a indicare il Sentiero,

* *iddhipāda*. Per un elenco degli *iddhipāda* si veda il *Glossario*, p. 771.

ma non è vera conoscenza. Quando le persone incontrano il Dhamma, lo comprendono distintamente dentro se stessi. Per questo il Buddha disse: « Il *Tathāgata* indica solamente la via. » Quando qualcuno viene ordinato, gli dico: « La nostra responsabilità arriva solo fin qui: gli *ācariya*^{*} hanno recitato i loro canti. Ti ho dato la *pabbajjā*^{**} e i voti di ordinazione. Noi abbiamo fatto il nostro lavoro. Il resto, praticare correttamente, dipende da te. »

Gli insegnamenti possono essere i più profondi, ma chi ascolta potrebbe non capire. Non ti preoccupare. Non farti sconcertare dalla profondità o dalla mancanza di profondità. Devi solo praticare con tutto il cuore, e arriverai alla vera comprensione; la pratica ti porterà nello stesso posto di cui parlano gli insegnamenti. Non fare affidamento sulle percezioni delle persone ordinarie. Hai letto la storia dei ciechi e dell'elefante? Ben illustra tutto questo. Supponiamo che ci siano un elefante e un gruppo di ciechi che cercano di descriverlo. Uno tocca la zampa e dice che è come una colonna. Un altro tocca l'orecchio e dice che è come un ventaglio. « No, non un ventaglio, è come una scopa », dice un altro toccando la coda. Un altro ancora tocca la spalla, e dice una cosa diversa da quello che hanno detto gli altri.

È così. Non c'è soluzione, non c'è fine. Ogni cieco tocca una parte dell'elefante e ha un'idea del tutto diversa di quello che è. Si tratta però di un solo elefante, dello stesso elefante. Così è anche per la pratica. Con un po' di comprensione o di esperienza, si hanno idee limitate. Puoi andare da un maestro all'altro alla ricerca di spiegazioni e di istruzioni, cercando di capire se stiano insegnando correttamente o no, e come i loro insegnamenti siano in rapporto uno con l'altro. Certi monaci vagano in continuazione con le loro ciotole per la questua e i loro *glot*,^{***} imparando da vari insegnanti. Cercano

^{*} *ācariya*. Insegnante, mentore, maestro.

^{**} *pabbajjā*. Nei testi buddhisti in pāli indica il passaggio dalla vita laica a quella di monaco privo di dimora, e può essere reso con l'«abbandono» della vita laica.

^{***} *glot* (in thailandese กงต). Ombrello con una zanzariera tutt'intorno all'estremità, utilizzato sia per la meditazione sia come riparo dai monaci che intraprendono i *dhutaṅga*; viene appeso ai rami degli alberi così da potercisi sedere sotto, al riparo dagli insetti; è un termine diverso rispetto a quello utilizzato per l'ombrello dei laici, *rom* (in thailandese ร่ม).

di giudicare e valutare, così quando siedono per meditare sono costantemente confusi su cosa sia giusto e cosa sia sbagliato. « Questo insegnante ha detto questo, ma quell'insegnante ha detto quello. Uno insegna in questo modo, ma i metodi di quell'altro sono diversi. Non sembrano concordare. » Ciò può indurre molti dubbi. Potresti sentir dire che alcuni insegnanti sono davvero bravi e così vai a ricevere insegnamenti da *ajahn** thailandesi, da maestri zen e da altri. Mi sembra che di insegnamenti ne hai probabilmente avuti abbastanza, ma la tendenza è quella di volerne ascoltare sempre di più, per paragonarli e ottenere l'unico risultato di essere in dubbio. Così, ogni insegnante farà crescere ulteriormente la tua confusione.

C'è una storia su un asceta errante che, ai tempi del Buddha, si trovava in questa stessa situazione. Si recò da un maestro dopo l'altro e ascoltò le loro differenti spiegazioni e i loro metodi. Cercava di imparare la meditazione, ma le sue perplessità aumentavano sempre più. Infine, i suoi viaggi lo condussero dal maestro Gotama, ed egli descrisse la sua situazione al Buddha.

« Fare come hai fatto finora non porrà fine ai dubbi e alla confusione », gli disse il Buddha. « Ora lascia andare il passato. Qualsiasi cosa tu possa aver o non aver fatto, sia essa giusta o sbagliata, lascia andare. Il futuro non è ancora arrivato. Non farti domande, non chiederti come le cose potrebbero essere. Lascia andare tutti questi pensieri inquieti, sono solo pensieri. Quando lasci andare passato e futuro, guarda il presente. Così conoscerai il Dhamma. Potresti conoscere le parole pronunciate da vari insegnanti, ma non conosci ancora la tua mente. Il momento presente è vuoto. Osserva solo il sorgere e il cessare dei *saṅkhāra*. Vedi che sono impermanenti, insoddisfacenti e privi di sé. Comprenderai con chiarezza che il passato non c'è più e che il futuro non è ancora arrivato. Contemplando il presente, comprenderai che è il risultato del passato. I risultati delle azioni passate si vedono nel presente. Il futuro non è ancora giunto. Qualsiasi cosa capiterà nel futuro sorgerà e passerà nel futuro. Non c'è ragione di preoccuparsene ora, non è ancora successo. Perciò, contempla nel presente. Il presente è la causa del futuro. Se vuoi un buon futuro, crea il bene nel presente, aumentando la consapevolezza di

* *ajahn* (in thailandese, อจฺจาจรฺย). Il termine deriva da *ācariya*, in pāli, letteralmente “insegnante”; spesso viene utilizzato per un monaco o per una monaca con più di dieci anni di vita monastica.

ciò che fai ora. Il futuro ne sarà il risultato. Il passato è la causa e il futuro è il risultato del presente. Conoscendo il presente, si conosce il passato e il futuro. Così si lascia andare passato e futuro, sapendo che sono riuniti nel momento presente. »

Dopo aver capito, quell'asceta errante decise di praticare nel modo consigliato dal Buddha, lasciando andare tutto. Vedendo con sempre maggior chiarezza, ottenne molti tipi di conoscenza, e con la saggezza vide l'ordine naturale delle cose. I suoi dubbi finirono. Lasciò andare il passato e il futuro, e tutto gli apparve nel presente. Ciò era *eko Dhamma*, il Dhamma unificato. Non gli fu più necessario portare la ciotola per la questua su per le montagne e nelle foreste alla ricerca della comprensione. Se si recava da qualche parte, vi andava in modo naturale, non perché desiderasse qualcosa. Se restava, restava in modo naturale, non perché lo desiderava. Praticando in questo modo, si liberò dal dubbio. Non c'era nulla da aggiungere alla sua pratica, e nulla da togliere. Dimorava nella pace, senza ansie per il passato o per il futuro. Questa era la via insegnata dal Buddha. Non è una storia su una cosa che avvenne molto tempo fa. Anche oggi, se pratichiamo correttamente, possiamo ottenere la Realizzazione. Possiamo conoscere il passato e il futuro perché sono riuniti in quest'unico punto, il momento presente. Se guardiamo il passato, non conosceremo. Se guardiamo il futuro, non conosceremo. Non è lì che si trova la Verità. Essa esiste qui, nel presente.

Il Buddha disse: « Sono diventato illuminato per mezzo dei miei stessi sforzi, senza alcun maestro. » Hai letto questa storia? Un asceta errante di un'altra setta gli chiese: « Chi è il tuo maestro? » Il Buddha rispose: « Non ho alcun maestro, ho ottenuto l'Illuminazione da solo. » L'asceta scosse la testa e andò via. Pensò che il Buddha stesse inventando tutto e non prestò attenzione alle sue parole. Pensò che non era possibile raggiungere qualcosa senza un maestro e una guida.

È così. Studi con un maestro spirituale e lui ti dice di rinunciare ad avidità e rabbia. Ti dice che sono dannose e che bisogna vincerle. Allora puoi praticare e farlo. La vittoria sull'avidità e sulla rabbia, però, non arriva perché te lo ha insegnato. Devi effettivamente praticare e farlo. Attraverso la pratica pervieni a realizzare qualcosa da te stesso. Vedi l'avidità nella tua mente e ci rinunci. Vedi la rabbia nella tua mente e ci rinunci. L'insegnante non può

vincerle al posto tuo. Ti dice di vincerle, ma questo non avviene solo perché te lo dice. Sei tu che pratichi e giungi alla Realizzazione. Comprendi queste cose da te stesso. È come se il Buddha ti prendesse e ti portasse all'inizio del Sentiero, dicendoti: « Questo è il sentiero, percorrilo. » Non ti aiuta a camminare. Devi farlo da te. Quando percorri il Sentiero e pratichi il Dhamma, incontri il vero Dhamma, che va oltre tutto quello che possono spiegarti. Ognuno s'illumina da se stesso, comprendendo il passato, il futuro e il presente, comprendendo causa ed effetto. Allora i dubbi sono finiti.

Stiamo parlando di abbandono e di sviluppo, di rinunciare e di coltivare. Però, quando il frutto della pratica è realizzato, non c'è nulla da aggiungere e nulla da togliere. Il Buddha insegnò che è qui che vogliamo arrivare, ma la gente non vuole fermarsi qui. I loro dubbi e attaccamenti li tengono in movimento, continuano a confonderli e impediscono loro di fermarsi. Così, quando uno è arrivato ma gli altri sono altrove, costoro non saranno in grado di attribuire alcun senso a ciò che egli potrebbe dire in proposito. Possono avere una qualche comprensione intellettuale delle parole, ma questa non è reale comprensione o conoscenza della Verità.

Di solito, quando ci esprimiamo sulla pratica parliamo di entrare e uscire, di accrescere ciò che è positivo e di rimuovere ciò che è negativo. Il risultato finale, però, è farla finita con tutto questo. C'è la *sekha-puggala*,* la persona che necessita di addestrarsi, e c'è l'*asekha-puggala*,** la persona che non ha più bisogno di alcun addestramento. Questo è parlare della mente, e quando la mente ha raggiunto questo livello di completa realizzazione non c'è più niente da praticare. Perché? Perché questa persona non ha più bisogno di utilizzare nessuna convenzione dell'insegnamento e della pratica. Ha abbandonato le contaminazioni. La *sekha-puggala* deve addestrarsi nei vari passi del Sentiero, dall'inizio fino al livello più alto. Quando uno ha completato tutto, si parla di *asekha*, per significare che non ha più necessità di addestrarsi perché tutto è finito. Le cose in cui addestrarsi sono finite. I dubbi sono finiti. Non ci sono qualità da sviluppare. Non ci sono contaminazioni da rimuovere. Si dimora nella pace. Sia il bene sia il male non hanno più effetti.

* *sekha*. Chi si sottopone all'addestramento spirituale; il termine si riferisce ai sette *ariya-sāvaka* o *ariya-puggala* che non sono ancora diventati *arabant*.

** *asekha*. Una persona (*puggala*) oltre l'addestramento, ossia un *arabant*.

Si è incrollabili indipendentemente da chi si incontra. Questo è parlare della mente vuota. Ora ti sentirai davvero confuso.

Non riesci proprio a capirlo. « Se la mia mente è vuota, come posso camminare? » Proprio perché la mente è vuota. « Se la mente è vuota, come posso mangiare? Quando la mia mente sarà vuota, avrò il desiderio di mangiare? » Non è di grande beneficio parlare di vacuità in questo modo. Se le persone non sono addestrate in modo opportuno, non sono in grado di comprendere. Chi utilizza questi termini ha cercato dei modi per darci una qualche impressione che possa aiutarci a comprendere la Verità. Ad esempio, il Buddha disse che in realtà questi *saṅkhāra*, questi cumuli che portiamo con noi fin dalla nostra nascita, non sono noi stessi e non ci appartengono. Perché affermò una cosa del genere? Non c'è altro modo per formulare la Verità. Parlò in questo modo per chi ha discernimento, affinché si possa crescere in saggezza. È però una cosa da contemplare con accuratezza.

Quando alcuni sentono le parole “niente mi appartiene”, traggono la conclusione che dovrebbero liberarsi di tutti i loro possessi. Con una comprensione solo superficiale, la gente inizierà ad argomentare su cosa questo significhi e su come possa essere applicato. “Questo non è il mio sé” non significa che dovrete porre fine alla vostra vita o gettare quel che possedete. Significa che dovrete abbandonare l'attaccamento. C'è il livello della realtà convenzionale e il livello della realtà ultima: supposizione e Liberazione. Al livello della convenzione, ci sono il signor A, la signora B, il signor L, la signora N, e così via. Utilizziamo queste supposizioni in quanto utili per comunicare nel mondo e per farlo funzionare. Il Buddha non insegnò che non dovremmo utilizzare queste cose, ma che non dovremmo attaccarci a esse. Dovremmo capire che sono vuote. È difficile parlarne. Dobbiamo fare affidamento sulla pratica e acquisire comprensione per mezzo di essa. Se vuoi ottenere conoscenza e comprensione studiando e chiedendo agli altri, non comprenderai la Verità davvero. È un qualcosa che devi vedere e conoscere da te stesso mediante la pratica. Volgiti all'interno, per conoscere dentro te stesso. Non guardare sempre all'esterno. Quando parliamo di pratica la gente diventa polemica. La loro mente è pronta ad argomentare, perché ha imparato questo o quell'approccio alla pratica ed è unilateralmente attaccata a ciò che ha imparato. La verità non è stata compresa attraverso la pratica.

L'altro giorno hai osservato quei thailandesi che abbiamo incontrato? Facevano domande irrilevanti: « Perché non hai mangiato dalla tua ciotola? » Ho potuto notare che erano lontani dal Dhamma. Avevano avuto un'educazione moderna e non ho voluto dire molto. Ho lasciato che fosse il monaco statunitense a parlare con loro. Forse desideravano ascoltarlo. Oggigiorno i thailandesi non sono molto interessati al Dhamma e non lo comprendono. Perché lo dico? Se qualcuno non studia qualcosa, è ignorante in materia. Loro hanno studiato altre cose, ma sono ignoranti sul Dhamma. Ammetto di essere ignorante su quello che loro hanno imparato. Il monaco occidentale ha studiato il Dhamma, perciò può dire loro qualcosa in proposito.

Oggigiorno tra i thailandesi si interessano sempre meno all'ordinazione monastica, allo studio e alla pratica del Dhamma. Non so quale sia la ragione, se è perché sono occupati con il lavoro o perché la loro nazione si sta sviluppando materialmente. In passato, quando qualcuno aveva ricevuto l'ordinazione, restava almeno qualche anno, per quattro o cinque Stagioni delle Piogge.* Ora si resta una settimana o due. Alcuni la ricevono al mattino e lasciano l'abito alla sera. Questa è la direzione in cui si va. Un conoscente mi ha detto: « Se tutti ricevessero l'ordinazione monastica come piace a te, almeno per qualche Stagione delle Piogge, nel mondo non ci sarebbe progresso. Le famiglie non crescerebbero. Nessuno costruirebbe niente. » Gli ho risposto così: « Il tuo pensiero è il pensiero di un lombrico. Un lombrico vive nella terra. Mangia la terra, la terra è il suo cibo. Mangiare e poi ancora mangiare. Inizia a preoccuparsi che sarà a corto di sporcizia da mangiare anche se è circondato dalla sporcizia. L'intera terra copre la sua testa, ma si preoccupa che sarà a corto di sporcizia. » Così pensa un lombrico. Le persone si preoccupano che se il mondo non progredirà, giungerà alla fine. È il modo di vedere di un lombrico. Non sono lombrichi, ma pensano come lombrichi. È l'errata comprensione del regno animale. Sono davvero ignoranti.

C'è una storia che racconto spesso, su una tartaruga e un serpente. La foresta era in fiamme e stavano cercando di fuggire. La tartaruga si muoveva pesantemente e vide il serpente che strisciava. Ne ebbe pietà. Perché? Il serpente non aveva zampe, e la tartaruga pensò che non sarebbe stato in

*Vale a dire per quattro o cinque Ritiri delle Piogge.

grado di scappare dal fuoco. Voleva aiutarlo. Quando però le fiamme continuarono a diffondersi, il serpente fuggì con facilità, mentre la tartaruga non riuscì a fare altrettanto anche se aveva quattro zampe, e morì. Quella era l'ignoranza della tartaruga. Pensava che se hai delle zampe, puoi muoverti. Se non hai le zampe, non puoi andare da nessuna parte. Così si preoccupò del serpente. Pensò che sarebbe morto perché non aveva le zampe. Ma il serpente non era preoccupato, sapeva che poteva scappare con facilità dal pericolo. Questo è un modo per parlare con chi ha le idee confuse. Hanno pietà di te perché non sei come loro e non hai il loro modo di vedere e le loro conoscenze. Chi è ignorante, allora? Io sono ignorante a mio modo, ci sono cose che non so, sono ignorante in quell'ambito.

Cambiare situazione può indurre tranquillità. Io però non capivo quanto fossi folle, quanto mi sbagliassi. Ogni volta che qualcosa disturbava la mia mente, cercavo di allontanarmi, di scappare. Quel che stavo facendo era scappare dalla pace. Fuggivo in continuazione dalla pace. Non volevo vedere questo né sapere qualcosa in relazione a quell'altro. Non volevo pensare o fare esperienza di varie cose. Non capivo che era una contaminazione. Pensavo di aver solo bisogno di togliermi di mezzo e di allontanarmi da persone e situazioni, in modo da non imbartermi in cose che mi disturbavano o sentire parole che non mi piacevano. Più lontano potevo andare meglio era. Passarono molti anni, e il corso naturale degli eventi mi costrinse a cambiare prospettiva. Avendo ricevuto l'ordinazione monastica da parecchio tempo, finii per avere un numero sempre maggiore di discepoli, la gente che mi cercava aumentò. Vivere e praticare nella foresta spingeva la gente a venire a porgermi omaggio. Il numero dei discepoli cresceva e fui costretto ad affrontare la cosa. Non potei più fuggire. I miei orecchi dovevano sentire suoni, i miei occhi vedere. E fu allora, come *ajahn*, che cominciai ad acquisire più conoscenza. Tutto questo mi portò ad avere molta saggezza e a lasciar andare. Mi rese molto più abile di prima.

Quando arrivava della sofferenza, andava bene, non ne aggiungevo altra cercando di sfuggirla. In precedenza nella meditazione avevo desiderato solo la tranquillità. Pensavo che l'ambiente esterno fosse utile solo nella misura in cui potesse aiutarmi a raggiungere la tranquillità. Non mi era venuto in mente che la Retta Visione sarebbe stata la causa per realizzare la tranquillità.

Dico spesso che ci sono due tipi di tranquillità. Il saggio distingue la pace ottenuta per mezzo della saggezza e la pace ottenuta per mezzo di *samatha*. Nella pace ottenuta per mezzo di *samatha*, gli occhi devono essere lontani da ciò che si vede, gli orecchi dai suoni, il naso dagli odori e così via. Allora, senza sentire, senza sapere e così via, si può essere tranquilli. Questo genere di pacificazione è buona, ma a suo modo. Ha valore? Sì, lo ha, ma non un valore supremo. Ha vita breve. Non ha un fondamento affidabile. Quando i sensi incontrano oggetti spiacevoli, la mente cambia perché non vuole che quelle cose ci siano. In questo modo la mente deve sempre combattere con quegli oggetti, e non nasce alcuna saggezza finché si pensa di non essere in pace a causa di quei fattori esterni.

Se d'altra parte si decide di non fuggire e di guardare direttamente le cose, si arriva a comprendere che la mancanza di tranquillità non è dovuta a oggetti o situazioni esterne, bensì solo all'errata comprensione. Lo insegno spesso ai miei discepoli. Dico così: « Quando nella vostra meditazione vi dedicate intensamente a cercare la tranquillità, potete riuscire a trovare il posto più sereno e isolato, ove non incontrate oggetti visivi o suoni, ove non succede nulla che vi disturbi. Lì la mente può acquietarsi e calmarsi, perché non c'è nulla che a provocarla. Quando fate questa esperienza, esaminate la vostra mente per vedere quanta forza ha. Andate via da quel posto, e iniziate a sperimentare i contatti sensoriali, e notate se diventate contenti o scontenti, lieti o scoraggiati, e come la mente si turba. Allora capirete che quel tipo di tranquillità non è genuino. » Qualsiasi cosa avvenga nell'ambito della tua esperienza è semplicemente quello che è. Quando una cosa ci piace, decidiamo che è bene, e quando non ci piace diciamo che non è bene. È solo la mente discriminante a dare un senso agli oggetti esterni. Se lo comprendiamo, abbiamo una base per investigare queste cose e vederle come veramente sono.

Quando durante la meditazione c'è tranquillità, un sacco di pensieri non sono necessari. La sensibilità che nasce dalla mente tranquilla ha una certa qual capacità di conoscere. Non è pensare, è *dhammavicaya*, il fattore di investigazione del Dhamma. Questo genere di tranquillità non è disturbato dall'esperienza e dal contatto sensoriale. Allora, ecco la domanda: se c'è tranquillità, perché succede ancora qualcosa? Si tratta di un qualcosa, però,

che succede all'interno della tranquillità, non in modo ordinario, non c'è quella solita afflizione che ci fa vedere in quel qualcosa più di quanto in realtà ci sia. Quando succede qualcosa all'interno della tranquillità, la mente lo sa con estrema chiarezza. La saggezza è nata, e la mente contempla con sempre maggior chiarezza. Vediamo il modo in cui le cose avvengono realmente. Quando conosciamo la verità delle cose, la tranquillità diventa onnicomprensiva. Quando gli occhi vedono delle forme o gli orecchi sentono suoni, li riconosciamo per quel che sono. In questo tipo di tranquillità, quando gli occhi vedono delle forme, la mente è serena. Quando gli orecchi sentono suoni, la mente è serena. Non vacilla. Qualsiasi cosa sperimenti, non è scossa.

Da dove viene questo tipo di tranquillità? Arriva da quell'altro tipo di tranquillità, da quel *samatha* privo di conoscenza. Questa è la causa che le consente di arrivare. Si insegna che la saggezza proviene dalla tranquillità. La conoscenza proviene dalla non conoscenza. La mente giunge a conoscere da quello stato di non conoscenza, così, imparando a contemplare. Ci saranno sia tranquillità sia saggezza. Allora dovunque siamo, qualsiasi cosa facciamo, vediamo la verità delle cose. Sappiamo che il sorgere e il cessare dell'esperienza nella mente è solo così. A questo punto non c'è nient'altro da fare, niente da correggere o da risolvere. Non ci sono più congetture. Non c'è più alcun posto in cui andare, non c'è più fuga. Possiamo fuggire solo per mezzo della saggezza, per mezzo della conoscenza delle cose così come sono, trascendendole.

In passato, appena mi stabilii al Wat Pah Pong e la gente iniziò a venire a trovarmi, alcuni discepoli dissero: « Luang Por socializza sempre con la gente. Questo non è più il posto giusto in cui stare. » Non era che io fossi andato a cercarla, quella gente. Avevamo fondato un monastero e venivano a porgere omaggio al nostro modo di vita. Bene, non potevo negare quel che stavano dicendo, ma in realtà stavo acquisendo molta saggezza e pervenendo alla conoscenza di molte cose. I discepoli però non lo sapevano. Potevano solo guardarmi e pensare che la mia pratica stesse degenerando: stavano arrivando così tanta gente e così tanti fastidi! Non avevo modo di convincerli del contrario, ma quando il tempo passò, superai vari ostacoli e finalmente giunsi a capire che la vera tranquillità nasce dalla Retta Visione. Se non

abbiamo la Retta Visione, non conta dove ci troviamo, non saremo in pace e la saggezza non sorgerà.

La gente sta cercando di praticare qui, in Occidente. Non voglio criticare nessuno, ma da quel che vedo, *sīla*, la moralità, non è ben sviluppata. Certo, si tratta di una convenzione. Si può cominciare a praticare prima il *samādhi*. È come camminare e imbattersi in un lungo pezzo di legno. Lo si può prendere da un'estremità o dall'altra, ma è lo stesso, unico pezzo di legno e, da qualsiasi estremità lo si prenda, si può riuscire a muoverlo. Quando c'è una certa calma che deriva dalla pratica del *samādhi*, la mente può vedere le cose con chiarezza. La saggezza cresce e vede quanto certi comportamenti possano essere dannosi, e si diventerà moderati e cauti. Puoi muovere il pezzo di legno da entrambe le estremità, ma il punto fondamentale è essere fermamente determinati nella pratica. Se inizi con *sīla*, questa moderazione porterà alla calma. Si tratta del *samādhi* che diviene una causa per la saggezza. Quando c'è saggezza, ciò aiuta a sviluppare ulteriormente il *samādhi*, e il *samādhi* continua ad affinare *sīla*. In realtà sono sinonimi, si sviluppano assieme. Alla fine il risultato è che sono una sola cosa, sono inseparabili.

Non possiamo distinguere il *samādhi* e classificarlo separatamente. All'inizio, però, dobbiamo distinguere: c'è il livello della convenzione e il livello della Liberazione. Al livello della Liberazione non ci attacchiamo al bene e al male. Utilizzando la convenzione, distinguiamo bene e male, e i vari aspetti della pratica. È necessario farlo, ma non siamo ancora al livello supremo. Se comprendiamo l'uso della convenzione, possiamo giungere a comprendere la Liberazione. Allora possiamo capire i modi in cui i vari termini sono utilizzati per condurre le persone verso la stessa cosa.

In quei giorni ho imparato a relazionarmi alla gente e a qualsiasi tipo di situazione. Venendo a contatto con queste cose, ho dovuto rendere stabile la mia mente. Facendo affidamento sulla saggezza sono stato in grado di vedere con chiarezza e di dimorare nelle varie situazioni senza essere influenzato da tutto ciò che incontro. Qualsiasi cosa gli altri potessero dire, non ne ero disturbato perché la mia certezza era stabile. Quanti diverranno insegnanti necessitano di questa fermezza in ciò che stanno facendo per non essere influenzati da quel che la gente dice. C'è bisogno di una certa saggezza e, per quanto sia grande la saggezza che ognuno ha, essa può sempre aumentare.

Facciamo il punto su tutti i nostri passati modi di essere, sul valore che hanno rivelato di avere e continuiamo a fare pulizia.

Dovete davvero rendere salda la vostra mente. A volte il corpo o la mente non si sentono a proprio agio. Succede quando viviamo insieme, è una cosa naturale. Talora, ad esempio, dobbiamo misurarci con le malattie. Mi è capitato parecchie volte. Come si dovrebbe affrontare tutto questo? Bene, tutti vogliono vivere comodamente, avere buon cibo e riposare molto. Ma non è sempre possibile. Non possiamo solo indulgere ai nostri desideri.

In questo mondo, però, alcuni benefici li creiamo tramite i nostri sforzi virtuosi. Generiamo benefici per noi stessi e per gli altri, per questa vita e per la prossima. Questo è il risultato di quando si rende la mente serena. Altrettanto vale per la mia visita qui in Inghilterra, e negli Stati Uniti. Si tratta di una breve visita, ma cercherò di aiutarvi come meglio posso e di offrire il mio insegnamento e la mia guida. Qui ci sono sia Ajahn sia studenti, cercherò di aiutarli. Anche se fino a ora non sono venuti dei monaci a vivere qui, tutto sommato va bene. Questa visita può preparare la gente ad avere dei monaci qui. Se verranno troppo presto, sarà difficile. La gente può acquisire poco a poco familiarità con la pratica e con i modi di vivere del *bhikkhusaṅgha*.^{*} Allora qui il *sāsana*^{**} potrà fiorire. Per ora dovete cercare di prendervi cura della vostra mente, cominciate a farlo.

^{*} *bhikkhusaṅgha*. La comunità dei monaci buddhisti.

^{**} *sāsana*. Insegnamento, dispensazione, dottrina ed eredità del Buddha; la scuola spirituale buddhista.

UNA PAROLA È GIÀ ABBASTANZA

Al Saṅgha occidentale da poco giunto in Inghilterra, 1979.

Tutto quello che insegnerete non potrà andare al di là di *sīla*, *samādhi* e *paññā* o, per usare un'altra classificazione usuale, di moralità, meditazione e generosità. La gente è piuttosto complicata. Dovete guardare le persone alle quali insegnate e capirle. Siccome sono complicate, dovete dar loro cose alle quali possano relazionarsi. Non va bene dire solo « Lasciar andare, lasciar andare! » Per il momento, mettetelo da parte. È come parlare alla gente anziana in Thailandia. Se parlate bruscamente si risentiranno. Se lo faccio io, d'accordo. Se lo sentono da me, a loro piace, altrimenti si arrabbiano. Potete essere in grado di parlare bene, ma questo ancora non significa che siete abili. Giusto, Sumedho? È così, non è vero?

Ajaṅn Sumedho. È così. Alcuni *bhikkhu* dicono la verità, ma non lo fanno in modo abile, e i laici non vogliono ascoltare. Non posseggono mezzi abili.

Ajaṅn Chah. Giusto. Non hanno una "tecnica". Non hanno la tecnica del parlare. È come costruire. Posso costruire delle cose, ma non avere la tecnica per farne di belle e che durino nel tempo. Posso parlare, tutti possono parlare, ma è necessario possedere mezzi abili per sapere cosa sia appropriato dire. Allora anche una sola parola può essere di beneficio. Altrimenti con le parole puoi causare problemi.

Ad esempio, qui la gente ha imparato un sacco di cose. Non esaltate la vostra via: « La mia via è giusta! La tua è sbagliata! » Non fatelo! E

non cercate nemmeno di essere profondi. Potreste condurre la gente alla follia. Dite solamente: « Non scartare le altre vie che hai imparato; per il momento, però, mettile da parte per favore e concentrati sul modo in cui stiamo praticando ora. » La consapevolezza del respiro è ad esempio una cosa che si può insegnare a tutti. Insegnate a concentrarsi sul respiro che entra ed esce. Limitatevi a insegnare in questo modo, e lasciate che la gente arrivi a comprenderlo. Quando diventate abili nell'insegnare una cosa, la vostra abilità si svilupperà da sé e sarete in grado di insegnarne altre. Comprendendo per bene una cosa, la gente ne può capire molte. Succede da sé. Se però cercate di insegnare molte cose, non ne comprenderà davvero nemmeno una. Se invece ne evidenziate bene una, allora molte saranno le cose che potranno conoscere con chiarezza.

Come quei cristiani che sono venuti oggi. Dicevano una sola cosa, una cosa sola ma molto significativa: « Un giorno ci rincontreremo tutti nel posto della Verità Ultima. » Questa sola affermazione era sufficiente. Erano le parole di una persona saggia. Non importa quale genere di Dhamma impariamo, se non realizziamo nei nostri cuori la Verità Ultima, il *paramatthadhamma*, non arriveremo alla Realizzazione.

Ad esempio, Sumedho potrebbe insegnarmi. Io devo poi impadronirmi di quella conoscenza e cercare di metterla in pratica. Quando Sumedho m'insegna, io capisco, ma non è una comprensione reale o profonda, perché non ho ancora praticato. Quando pratico e realizzo il frutto della pratica, arriverò al punto e conoscerò il reale significato di tale frutto. Allora potrò dire che conosco Sumedho. Vedrò Sumedho in quel punto. Quel punto è Sumedho. Poiché egli insegna quel punto, questo è Sumedho. Quando insegno sul Buddha, è così. Dico che il Buddha è quel punto. Il Buddha non è negli insegnamenti. Quando la gente lo sente, sbigottisce: « Il Buddha non insegnò queste cose? » Sì, lo fece, ma per parlare della Verità Ultima. La gente non può ancora riuscire a capirlo.

Per far riflettere le persone che sono venute oggi ho parlato in questo modo. Questa mela è una cosa che potete vedere con i vostri occhi. Il sapore della mela non lo potete conoscere guardandola. La mela, però, la vedete. Sentivo che erano in grado di capirlo. Il sapore non potete vederlo, ma è lì. Quando lo conoscerete? Quando prenderete la mela e la mangerete. Il Dhamma che

insegniamo è come la mela. La gente ascolta, ma non conosce veramente il sapore della mela. Quando praticano, allora possono conoscerlo. Il sapore della mela non può essere percepito con gli occhi, e la Verità del Dhamma non può essere appresa con le orecchie. C'è una conoscenza, è vero, ma non raggiunge la realtà. C'è bisogno di metterla in pratica. Allora sorge la saggezza e si conosce direttamente la Verità Ultima. È qui che si vede il Buddha. Questo è il Dhamma profondo. L'ho paragonato a una mela e l'ho offerto a quel gruppo di cristiani affinché ascoltassero e ci pensassero su.

Quel discorso era un po' "salato".* Salato è buono. Dolce è buono. Aspro è buono. Molti modi differenti di insegnare sono buoni. Bene, se avete qualcosa da dire, chiunque di voi si senta per favore libero di parlare. Presto non avrete l'opportunità di discutere sulle cose. Sumedho è a corto di cose da dire, probabilmente.

A.S. Sono stufo di spiegare cose alla gente.

A.C. Non esserlo. Non puoi essere stufo.

A.S. Sì, ho chiuso.

A.C. L'insegnante in capo non può permettersi di essere stufo. C'è un sacco di gente che cerca di raggiungere il Nibbāna, e loro dipendono da te. A volte insegnare riesce facile. Altre volte non sai cosa dire. Mancano le parole, non viene fuori niente. Oppure è solo che non vuoi parlare? È un buon addestramento per te.

A.S. La gente qui intorno è piuttosto buona. Non è violenta, meschina o molesta. Non siamo sgraditi ai sacerdoti cattolici e la gente chiede cose che riguardano Dio. Vogliono sapere cos'è Dio e cos'è il Nibbāna. Alcuni pensano addirittura che il buddhismo insegni il nichilismo e che voglia distruggere il mondo.

A.C. Questo significa che la loro comprensione non è completa o matura. Temono che tutto finisca, che il mondo giunga alla fine. Concepiscono il Dhamma come vuoto e nichilistico e perciò sono sfiduciati. La loro strada conduce solo alle lacrime. Non avete visto cosa succede quando la gente teme

* Con il senso di "duro", "diretto".

la “vacuità”? I capifamiglia cercano di aumentare i loro possedimenti e di controllarli, come topi. Questo forse li protegge dal senso di vuoto dell’esistenza? Anche loro finiranno su una pira funeraria, e tutto andrà perduto. Mentre sono in vita, però, cercano d’aggrapparsi alle cose, tutti i giorni, con il timore che andranno perdute, cercando di evitare la vacuità. Soffrono così tanto? Certo, soffrono davvero. Questo significa non comprendere la reale mancanza di sostanzialità delle cose, la loro vacuità. Non comprendendolo, la gente è infelice.

Siccome le persone non osservano se stesse, non capiscono veramente cosa succede nella vita. Come fermare quest’illusione? La gente crede che “questo sono io”, che “questo è mio”. Se parli del non-sé, se dici che io e mio non esistono, la persone sono pronte a discutere fino al giorno della loro morte. Perfino il Buddha, dopo aver ottenuto la Conoscenza, si sentì affaticato a pensarci. Appena ottenne l’Illuminazione pensò che sarebbe stato estremamente difficile spiegare la via agli altri. Alla fine, però, comprese che questo atteggiamento non era giusto. Se non insegniamo a queste persone, a chi insegneremo? Questa è la mia domanda, questa è la domanda che ero solito porre a me stesso quando ero stufo e non volevo più insegnare: a chi insegneremo, se non insegniamo agli illusi? Davvero non c’è posto nel quale andare. Quando siamo stufi e vogliamo scappare dai discepoli e vivere soli, siamo degli illusi.

Un bhikkhu. Potremmo essere *Paccekabuddha*.*

A.C. È una buona cosa. Ma non è davvero giusto essere dei *Paccekabuddha* se volete solo fuggire dalle situazioni.

A.S. Solo vivendo naturalmente, in un ambiente semplice, potremmo essere dei *Paccekabuddha*. Oggigiorno però è impossibile. L’ambiente in cui viviamo non ce lo consente. Dobbiamo vivere come monaci.

A.C. A volte dovete vivere prima in una situazione come quella in cui vi trovate ora, con alcuni fastidi. Per spiegarlo in modo semplice, alcune volte

* *Paccekabuddha.* Una persona che, come il Buddha, ha conseguito il Risveglio senza beneficiare dell’insegnamento di un maestro, ma che non possiede sufficienti *pāramī* per insegnare agli altri la pratica che conduce all’Illuminazione e, dopo averla realizzata, vive in solitudine.

sarete un Buddha onnisciente (*sabaññū*), altre volte un *pacceka*. Dipende dalle condizioni. Parlare di questo tipo di esseri è parlare della mente. Non è che uno nasce *pacceka*. Questo significa “spiegare per mezzo della personificazione degli stati mentali” (*puggalādbhitthāna*). Un *pacceka* dimora in modo equanime senza insegnare. Da questo non deriva grande beneficio. Ma quando si è in grado d’insegnare agli altri, ecco che si manifesta un Buddha onnisciente. Sono solo metafore. Non siate nulla! Non siate proprio nulla! Essere un Buddha è un fardello. Essere un *pacceka* è un fardello. Non desiderate essere. « Io sono il monaco Sumedho. » « Io sono il monaco Ānando. » In questo modo c’è sofferenza, credere che voi esistiate così. “Sumedho” è solo una convenzione. Capite? Credere di esistere realmente porta sofferenza. Se c’è Sumedho, quando qualcuno lo critica Sumedho si arrabbia. Ānando si arrabbia. Questo è quel che succede quando queste cose le ritenete reali. Se non c’è nessun Ānando o nessun Sumedho, allora lì non c’è nessuno. Nessuno risponde al telefono. Suona, suona, ma nessuno alza la cornetta. Non diventate nulla. Se nessuno diventa qualcosa, non c’è sofferenza.

Se crediamo di essere qualcosa o qualcuno, tutte le volte che il telefono suona alziamo la cornetta, e siamo coinvolti. Come possiamo liberarci da questo? Dobbiamo osservare con chiarezza e sviluppare la saggezza, così che non c’è nessun Ānando, nessun Sumedho ad alzare la cornetta. Se siete Ānando o Sumedho e rispondete al telefono, sarete coinvolti nella sofferenza. Così, non siate Sumedho. Non siate Ānando. Riconoscete questi nomi come esistenti solo al livello della convenzione. Se qualcuno dice che siete buoni, non siatelo. Non pensate: « Sono buono. » Se qualcuno dice che siete cattivi, non pensate « Sono cattivo. » Non cercate di essere qualcosa. Conoscete quel che sta avvenendo, ma non attaccatevi neanche alla conoscenza.

La gente non ci riesce. Non capisce di cosa si tratti. Quando sentono queste cose, si confondono e non sanno cosa fare. Tempo fa ho utilizzato l’analogia del piano superiore e di quello inferiore. Se scendete dal piano di sopra, siete al piano di sotto e vedete il piano di sotto. Se andate di nuovo al piano di sopra, vedete il piano di sopra. Lo spazio fra i due, quello in mezzo, non lo vedete. Questo significa che il Nibbāna non si vede. Vediamo le forme degli oggetti fisici, ma non vediamo che ci aggrappiamo, ci aggrappiamo

al piano di sopra e a quello di sotto, al divenire e alla nascita. Divenire in continuazione. Il luogo senza divenire è vuoto. Quando cerchiamo di insegnare alle persone il posto che è vuoto, dicono solo: « Lì non c'è niente. » Non capiscono. È difficile. Per capirlo si deve praticare veramente.

Fin dal giorno della nostra nascita abbiamo fatto affidamento sul divenire, sull'attaccamento a noi stessi. Quando qualcuno parla di non-sé, è troppo strano. Non riusciamo a modificare le nostre percezioni con facilità. Così, è necessario fare in modo che la mente veda mediante la pratica, e allora potremo crederci: « Oh! È vero! »

Le persone provano felicità quando pensano: « Questo è mio, questo è mio! » Però, quando ciò che è “mio” andrà perduto, piangeranno. Questo è il sentiero che fa nascere la sofferenza. Possiamo vederlo. Se non c'è alcun “mio” o “io”, mentre siamo in vita possiamo usare le cose senza attaccarci a esse come se fossero nostre. Se vanno perdute o si rompono, è semplicemente un fatto naturale; non le vediamo come nostre o di chiunque altro, e non abbiamo la concezione del sé o dell'altro da sé. Non stiamo parlando di un folle, ma di una persona diligente, che conosce davvero ciò che è utile, e in molti modi differenti. Quando però gli altri lo guarderanno e tenteranno di comprenderlo, vedranno un pazzo.

Quando Sumedho guarda i laici, li considera ignoranti, bambini. Quando i laici guardano Sumedho, pensano che sia uscito di senno. Voi non vi interessate affatto alle cose per le quali i laici vivono. Per dirla in altro modo, un *arahant** e uno squilibrato sono simili. Pensateci. Se la gente guarda un *arahant*, pensa che sia folle. Se gli imprecate contro, lui non se ne cura. Qualsiasi cosa gli diciate, non reagisce, come un folle. È folle, ma ha la consapevolezza. Uno che è folle davvero può anche non arrabbiarsi quando inveite contro di lui, ma è perché non sa cosa stia succedendo. Uno che guardi un *arahant* e un matto potrebbe considerarli identici. Sul gradino più basso c'è un pazzo, su quello più alto di tutti c'è un *arahant*. Se guardate le manifestazioni esteriori, il più alto e il più basso sono simili, ma la loro consapevolezza è del tutto diversa, come il senso che attribuiscono alle cose.

* *arahant*. Letteralmente, un “Meritevole”; una persona la cui mente è libera dalle contaminazioni (*kilesa*). È anche un titolo del Buddha e il livello più alto dei suoi Nobili Discepoli.

Pensateci. Quando qualcuno dice qualcosa che dovrebbe farvi arrabbiare e voi lasciate andare, la gente può pensare che siete matti. Perciò, quando insegnate questo genere di cose, gli altri con capiscono con facilità. Hanno bisogno di interiorizzarle per comprenderle davvero. Ad esempio, in questo paese la gente ama la bellezza. Non vogliono ascoltarvi se vi limitate a dire: « No, queste cose in realtà non sono belle. » Se parlate di “invecchiare” non sono contenti, e neanche della “morte” vogliono sentir parlare. Significa che non sono pronti per comprendere. Se non vi credono, non pensiate che sia una loro colpa. È come cercare di fare un baratto, di dare loro qualcosa di nuovo per rimpiazzare ciò che hanno, ma senza che loro riescano a vedere alcun valore in quello che state offrendo. Se ciò che avete fosse evidentemente di grandissimo valore, certamente lo accetterebbero. Però, come mai ora non vi credono? Non avete sufficiente saggezza. Non arrabbiatevi: « Che cosa c'è che non va in te, sei fuori di testa? » Non fatelo. Dovete prima di tutto insegnare a voi stessi, impiantare la verità del Dhamma in voi stessi e sviluppare il giusto modo per presentarla agli altri, e allora l'accetteranno.

A volte gli *ajahn* insegnano ai discepoli, ma i discepoli non credono a quello che dicono gli *ajahn*. Questo potrebbe irritarvi, ma invece d'irritarvi è meglio che individuiate la ragione per cui non vi credono: quel che offrite ha per loro poco valore. Se offrite qualcosa di maggior valore rispetto a ciò che hanno, certamente lo vorranno. È in questo modo che dovrete pensare, quando state per arrabbiarvi con i vostri discepoli, così potrete bloccare la vostra rabbia. Non è affatto divertente arrabbiarsi. Per fare in modo che i suoi discepoli capissero il Dhamma, il Buddha insegnò un solo sentiero, ma con varie caratteristiche. Non utilizzò una sola forma di insegnamento, né presentò il Dhamma nello stesso modo a tutti. Però, insegnò con il solo scopo di far trascendere la sofferenza. Tutti i generi di meditazione che insegnò avevano quest'unico obiettivo.

Già c'è molto nella vita delle persone in Europa. Se cercate di mettere addosso alla gente qualcosa di grande e complicato, potrebbe essere troppo. Che cosa dovrete fare, allora? Avete dei suggerimenti? Se qualcuno ha qualcosa da dire, questo è il momento di parlare. Non avrete di nuovo questa opportunità. Se non avete niente su cui discutere, se avete esaurito i vostri dubbi, potrei pensare che siate dei *Paccekabuddha*. In futuro qualcuno di

voi sar  un insegnante di Dhamma. Insegnerete agli altri. Quando insegnate agli altri, insegnate anche a voi stessi. Chi   d'accordo? La vostra abilit  e la vostra saggezza aumenteranno. La vostra contemplazione aumenter . Quando ad esempio insegnate una cosa a qualcuno per la prima volta, iniziate a domandarvi perch    cos , qual   il significato di quella cosa. Cominciate a pensare cos  e poi vorrete contemplare, per scoprire quale sia il reale significato di essa. Cos , insegnando agli altri, insegnate anche a voi stessi. Se avrete consapevolezza, se starete praticando la meditazione, sar  cos . Non pensate che state insegnando solo agli altri. Tenete in considerazione l'idea che state insegnando anche a voi stessi. Allora non c'  perdita.

A.S. Sembra che nel mondo la gente stia diventando tutta uguale. Le idee di classe sociale e di casta vanno scomparendo e modificandosi. Alcuni credono nell'astrologia e dicono che, entro pochi anni, si verificheranno dei disastri naturali che causeranno molta sofferenza. Non so se sia vero, ma pensano che si tratti di una cosa che va oltre le nostre capacit  di controllo, perch  la nostra vita   troppo distante dalla natura e il nostro benessere dipende dalle macchine. Dicono che ci saranno molti cambiamenti nella natura, terremoti ad esempio, che nessuno pu  prevedere.

A.C. Parlano per far soffrire la gente.

A.S. Giusto. Se non abbiamo consapevolezza, possiamo soffrire davvero per queste cose.

A.C. Il Buddha insegn  in relazione al presente. Non ci consigli  di preoccuparci di quel che potrebbe accadere entro due o tre anni. In Thailandia la gente viene da me e dice: « Oh, Luang Por, stanno arrivando i comunisti, che cosa faremo? »* Io chiedo: « Dove sono questi comunisti? » « Beh, arriveranno da un giorno all'altro », rispondono. I comunisti ci sono da quando siamo nati. E qui mi fermo. I "comunisti" vengono eliminati da un atteggiamento che riconosce che di ostacoli e di difficolt  ce ne sono sempre. In questo modo non siamo distratti. Parlare di quel che succeder  tra quattro o cinque anni   guardare troppo lontano. Dicono: « Tra due o tre anni la Thailandia sar  comunista! »   da quando sono nato che vi   la percezione

* In quegli anni nei paesi confinanti si stavano affermando i regimi comunisti, e i thailandesi si sentivano minacciati da un'invasione.

che ci siano dei “comunisti” e, perciò, è come se avessi sempre discusso con loro. La gente però non capisce di cosa stia parlando.

È la verità. L'astrologia può forse dire che cosa succederà entro due anni. Quando però parliamo del presente, non sa che fare. Il buddhismo si occupa delle cose nel momento presente e a prepararci per bene a tutto quel che può succedere. Qualsiasi cosa possa succedere nel mondo, non dobbiamo preoccuparcene troppo. Noi pratichiamo solo per sviluppare la saggezza nel presente e per fare quello che è necessario ora, non domani. È meglio, no? Possiamo metterci ad aspettare un terremoto che potrebbe giungere fra tre o quattro anni, ma in effetti le cose tremano adesso. Gli Stati Uniti stanno realmente tremando. La mente delle persone è così agitata, questo è il terremoto, proprio qui e ora. La gente però non se ne accorge. Grandi terremoti accadono di rado, ma la terra delle nostre menti sta sempre tremando, ogni giorno, ogni momento. Durante la mia vita non ho mai sperimentato un grande terremoto, ma questo genere di tremori si verifica sempre, facendoci agitare e turbinare ovunque. Questo il Buddha voleva che guardassimo. Forse, però, non è quel che la gente vuole sentire.

Le cose succedono perché ci sono delle cause. Cessano in quanto sono le cause a cessare. Non c'è bisogno di preoccuparci delle previsioni astrologiche, anche se a tutti piace porsi questo tipo di domande. Possiamo solo sapere cosa sta succedendo ora. In Thailandia i funzionari del governo vengono da me e dicono: « Il paese sarà tutto comunista. Che faremo se succede? » « Siamo nati. Che facciamo? Non ho riflettuto molto su questo problema. Ho sempre pensato che i “comunisti” mi sarebbero stati alle calcagna, fin dal giorno in cui sono nato. » Quando rispondo così, non hanno nulla da dire. Questo li blocca.

La gente può parlare dei pericoli che potrebbero essere causati dalla conquista comunista, ma il Buddha ci insegnò a prepararci proprio ora a essere consapevoli e a contemplare i pericoli innati nella vita. Questo è il grande problema. Non siate distratti! Se fate affidamento su quello che l'astrologia dice che succederà entro un paio d'anni, non arrivate al nocciolo della questione. Se fate affidamento sulla “buddhologia” non dovete rimuginare sul passato né preoccuparvi del futuro, ma guardare il presente. Le cause nascono nel presente, perciò osservatele nel presente.

Chi dice queste cose sta solo insegnando agli altri a soffrire. Se qualcuno però parla come io sto facendo ora, la gente dice che è folle. Nel passato vi è sempre stato del movimento, ma avveniva sempre un po' per volta, così che non era possibile notarlo. Ad esempio: Sumedho, appena sei nato eri così grande? È il risultato del movimento e del cambiamento. Il cambiamento è bene? Certo che lo è. Se non ci fosse stato movimento o cambiamento, non saresti mai cresciuto. Non c'è bisogno d'aver paura delle trasformazioni naturali. Se contemplate il Dhamma, non so a cos'altro possiate aver bisogno di pensare. Se qualcuno predice cosa avverrà entro qualche anno, non è che prima di fare qualcosa possiamo solo stare ad aspettar di vedere quel che succede. Non possiamo vivere così. Qualsiasi cosa si debba fare, va fatta adesso, senza aspettare che succeda qualcosa di particolare.

Di questi tempi, nel mondo la popolazione è costantemente in movimento. I quattro elementi sono in movimento. Terra, acqua, fuoco e aria sono in movimento. Le persone però non vedono che la terra si sta muovendo. Guardano solo la terra esterna e non vedono alcun movimento. In questo mondo, se nel futuro la gente si sposerà e resterà assieme più di un anno o due, gli altri penseranno che c'è qualcosa che in loro non va. La norma sarà pochi mesi. Le cose sono in costante movimento. È la mente delle persone che è in movimento. Non avete bisogno di guardare l'astrologia. Guardate la buddhologia e potete comprenderlo.

« Luang Por, dove andrete se arrivano i comunisti? » Dov'è che si può andare? Siamo nati e dobbiamo avere a che fare con vecchiaia, malattia e morte. Dove possiamo andare? Dobbiamo restare proprio qui e affrontare queste cose. Se i comunisti vinceranno, si resterà in Thailandia ad affrontare la situazione. Non dovranno mangiare riso anche i comunisti? Perché mai si è allora così spaventati? Se continuate a preoccuparvi di cosa potrebbe accadere nel futuro, non la smetterete mai. Ci saranno solo costante confusione e continue congetture. Sumedho, sai cosa succederà tra due o tre anni? Ci sarà un grande terremoto? Quando la gente viene a chiedervi queste cose, potete rispondere che non c'è bisogno di guardare cose lontane, che non si possono conoscere con certezza; parlate loro dei movimenti e dei tremori che si verificano sempre, delle trasformazioni che vi hanno consentito di crescere e di diventare come siete ora.

Il modo di pensare delle persone è che, dopo essere nate, non vogliono morire. Vi sembra giusto? È come versare acqua in un bicchiere senza volere che si riempia. Se continuate a versare acqua, non potete aspettarvi che non si riempia. Così pensa la gente: nasce, ma non vuole morire. È un modo di pensare corretto? Prendetelo in considerazione. Se la gente nascesse ma non morisse, ciò porterebbe felicità? Se nessuno di quelli che vengono al mondo morisse, le cose andrebbero ben peggio. Se nessuno morisse mai, probabilmente finiremmo per mangiare escrementi! Dove potremmo mai stare tutti quanti? Sarebbe come versare acqua in un bicchiere senza mai smettere, ma continuare a volere che non si riempia. Nasciamo, ma non vogliamo morire.

Come insegnò il Buddha, se davvero non vogliamo morire dovremmo realizzare “Ciò che non muore” (*amatadhamma*). Sapete cosa significa *amatadhamma*? È Ciò che non muore: sebbene si muoia, se si ha saggezza è come non morire. Non morire, non essere nati. Così le cose possono finire. Nascere e desiderare felicità e piacere senza morire non è assolutamente una cosa corretta. È però quel che la gente vuole, e così non c'è fine alla loro sofferenza. I praticanti del Dhamma non soffrono. Bene, praticanti come i normali monaci soffrono ancora, perché non hanno ancora percorso tutto il Sentiero della pratica. Non hanno ancora realizzato l'*amatadhamma*, e così soffrono ancora. Sono ancora soggetti alla morte. L'*amatadhamma* è Ciò che non muore. Nati da un utero, possiamo evitare la morte? Se non si comprende che non esiste alcun sé reale, non c'è modo di evitare la morte. Non è che “io” muoio; è che i *sāṅkhāra*, seguendo la loro natura, sono soggetti alla trasformazione. È difficile da capire. La gente non riesce a pensare in questo modo. C'è bisogno di liberarsi dalla mondanità, come ha fatto Sumedho. Dovete lasciare la vostra grande casa piena di comodità e il mondo del progresso, come fece il Buddha. Fu lasciando il suo palazzo e andando a vivere nella foresta che raggiunse tutto questo. La vita fatta di piaceri e divertimenti nel palazzo non era la via dell'Illuminazione. Chi è che vi parla di previsioni astrologiche?

A.S. Un sacco di gente ne parla, spesso come se fosse solo un passatempo o un interesse casuale.

A.C. Se è davvero come dicono, che cosa dovrebbe allora fare la gente? Stanno offrendo alle persone una via da percorrere? Dal mio punto di vista, il Buddha insegnò con grande chiarezza. Disse che da quando nasciamo le cose sulle quali non possiamo essere certi sono molte. L'astrologia può parlare di mesi o di anni futuri, ma il Buddha indica il momento della nascita. Predire il futuro può rendere la gente ansiosa su quello che potrebbe succedere, ma la verità è che l'incertezza è sempre con noi proprio a partire dal momento della nascita. La gente non è propensa a credere a questo discorso, o no?

Rivolgendosi a un laico: Se hai paura, pensa a questo. Supponi di essere condannato per un crimine che prevede la pena capitale, e che entro sette giorni avrà luogo l'esecuzione. Che cosa ti passerebbe per la testa? Questa è la domanda che ti faccio. Se tra sette giorni ti toccasse la pena capitale, che cosa faresti? Se ci pensi e fai un passo in più, capirai che noi, proprio ora, siamo tutti soggetti alla pena capitale, solo che non sappiamo quando succederà. Potrebbe avvenire anche prima di sette giorni. Sei consapevole di essere soggetto a questa sentenza di morte?

Qualora aveste violato una legge e foste giudicati a morte, sareste certamente angosciati al massimo. La meditazione sulla morte ci rammenta che la morte sta per prenderci e che potrebbe avvenire molto presto. Però non ci pensate, e sentite che state vivendo nel benessere. Se ci pensate, ciò indurrà devozione nei riguardi della pratica del Dhamma. Perciò il Buddha ci insegnò a praticare regolarmente la contemplazione della morte. Chi non lo fa, vive nella paura. Non conosce se stesso. Se invece ve ne rammentate e siete consapevoli di voi stessi, questo v'indurrà a praticare seriamente il Dhamma e a liberarvi da questa paura.

Se siete consapevoli di questa sentenza di morte, vorrete trovare una soluzione. In genere alla gente non piace sentire questo genere di cose. Ciò non significa forse che è molto lontana dal vero Dhamma? Il Buddha ci raccomandò di rammentarci della morte, ma questo discorso turba le persone. È il kamma degli esseri. Hanno una certa qual conoscenza di questo dato di fatto, ma essa non è ancora chiara.

RENDERE BUONO IL CUORE

Discorso tenuto a un vasto gruppo di laici giunto al Wat Pah Pong per fare offerte in supporto del monastero.

Di questi tempi la gente va in giro ovunque in cerca di meriti.^{*} E pare che ci si fermi sempre al Wat Pah Pong. Se non ci si ferma all'andata, lo si fa al ritorno del viaggio. Il Wat Pah Pong è diventato un luogo di sosta. Alcuni vanno talmente di fretta che non ho né l'opportunità di vederli né di parlare con loro. La maggioranza delle persone va in cerca di meriti. Non ne vedo molti in cerca di una via d'uscita dalle cattive azioni. Sono così intenti a cercare meriti che non sanno dove metterli. È come cercare di tingere una stoffa sporca, non lavata.

I monaci parlano in modo diretto, ma per la maggior parte delle persone è difficile mettere in pratica questo genere d'insegnamento. È difficile perché non capiscono. Se capissero sarebbe molto più facile. Supponiamo che ci sia una buca con qualcosa sul fondo. Ora, chi mettesse la mano nella buca senza riuscire a raggiungere il fondo, direbbe che la buca è troppo profonda. Cento o mille persone che mettersero le mani giù in quella buca, direbbero tutte quante che è troppo profonda. Nessuno dirà che il braccio è troppo corto!

^{*}“Cercare meriti” è una frase comunemente utilizzata dai thailandesi. Si riferisce alla consuetudine di recarsi nei monasteri (“wát”, tempio: วัด) per porgere omaggio a venerati maestri e fare offerte.

C'è tanta gente in cerca di meriti. Prima o poi dovranno cominciare a cercare una via d'uscita dalle cattive azioni. Però non è poi così tanta la gente interessata a questo. L'insegnamento del Buddha è così conciso, ma la maggioranza della gente ci passa solo vicino, proprio come passa al Wat Pah Pong. Per la maggioranza ecco cos'è il Dhamma, un luogo di sosta.

Solo tre parole, quasi niente: *Sabbapāpassa akaraṇaṃ*. Astenersi da ogni cattiva azione. Questo è l'insegnamento di tutti i Buddha. Questo è il cuore del buddhismo. La gente continua a scavalcarlo, non lo vuole. La rinuncia a tutte le cattive azioni, grandi e piccole, del corpo, della parola e della mente, questo è l'insegnamento dei Buddha.

Se vogliamo tingere un pezzo di stoffa, dobbiamo prima lavarlo. Ma la maggioranza non lo fa. Senza guardare la stoffa, la immerge subito nella tinta. Se la stoffa è sporca, tingerla la fa diventare peggio di prima. Pensateci. Tingere uno straccio vecchio e sporco: avrebbe un bell'aspetto? Capite? Questo insegna il buddhismo, ma la maggioranza della gente semplicemente lo ignora. Vogliono fare opere buone, ma non vogliono rinunciare alle cattive azioni. È proprio come dire: « La buca è troppo profonda. » Tutti dicono che la buca è troppo profonda, nessuno dice che il braccio è troppo corto. Dovete tornare a voi stessi. Con questo insegnamento, dovete fare un passo indietro, e guardare voi stessi.

A volte le persone vanno in cerca di meriti in autobus. Sull'autobus forse discutono perfino, o si ubriacano. Se chiedete loro dove stanno andando, dicono che vanno in cerca di meriti. Vogliono i meriti, ma non rinunciano ai vizi. In questo modo non troveranno mai i meriti. Così è la gente. Dovete guardare vicino, guardate voi stessi. Il Buddha disse di avere rammemorazione e consapevolezza di sé in tutte le situazioni. I comportamenti sbagliati sorgono nelle azioni del corpo, della parola e della mente. La fonte di tutto il bene, il male, il benessere e il pericolo è legato alle azioni, alle parole e ai pensieri. Oggi con voi avete portato le vostre azioni, le vostre parole e i vostri pensieri? Oppure li avete lasciati a casa? È qui che dovete guardare, proprio qui. Non dovete guardare molto lontano. Guardate le vostre azioni, le vostre parole e i vostri pensieri. Guardate, per vedere se la vostra condotta è sbagliata o no.

In realtà la gente queste cose non le guarda. Come la casalinga, che lava i piatti accigliata. È intenta a lavare i piatti, ma non si accorge che la sua mente è sporca! Non lo avete mai notato? Vede solo i piatti. Sta guardando troppo lontano, o no? Alcuni di voi l'hanno sperimentato, direi. È lì che dovete guardare. La gente si concentra a pulire i piatti, e lascia che la mente si sporchi. Questo non va bene, sta dimenticando se stessa. Siccome non vede se stessa, la gente commette ogni genere di cattive azioni. Le persone non guardano la loro mente. Quando stanno per fare qualcosa di male, prima di tutto si guardano attorno per controllare se c'è qualcuno che li vede. « Mia madre mi vedrà? » « Mio marito mi vedrà? » « I miei figli mi vedranno? » « Mia moglie mi vedrà? » E se nessuno li guarda, vanno avanti e lo fanno. Questo è insultare se stessi. Dicono che nessuno sta osservando, così possono finire in fretta il lavoro prima che qualcuno li veda. Ma che dire di loro stessi? Non sono “qualcuno”?

Capite? Siccome trascura se stessa in questo modo, la gente non trova mai ciò che ha realmente valore, il Dhamma. Se guardate voi stessi, vedrete voi stessi. Ogni volta che state per fare qualcosa di male, se guardate voi stessi potete fermarvi in tempo. Se volete fare qualcosa di utile, guardate la vostra mente. Se conoscete il modo per guardare voi stessi, allora saprete quello che è giusto e quello che è sbagliato, quello che è dannoso e quello che è benefico, il vizio e la virtù. Sono cose che dovremmo conoscere. Se non vi parlo di queste cose, non le conoscerete. Nella mente avete avidità e illusione, ma non lo sapete. Non conoscerete mai nulla, se guardate sempre all'esterno. Questo è il problema con le persone, che non guardano se stesse. Guardandovi dentro vedrete bene e male. Vedendo la bontà, possiamo prenderla a cuore e praticare di conseguenza.

Rinunciare al male, praticare il bene; questo è il cuore del buddhismo. *Sabbapāpassa akaraṇaṃ*, non commettere nessuna cattiva azione, né col corpo, né con la parola, né con la mente. Questa è la retta pratica, l'insegnamento del Buddha. Ora la nostra “stoffa” è pulita. Allora c'è *kusalassūpasampadā*, rendiamo la mente virtuosa e abile. Se la mente è virtuosa e abile, non dobbiamo percorrere in autobus tutte le campagne della regione in cerca di meriti. Anche seduti a casa possiamo ottenere meriti. La maggioranza della gente, però, va solo in cerca di meriti per tutte le campagne della regione,

senza rinunciare ai vizi. Poi, a mani vuote, torna a casa alla solita faccia truce. E li lava i piatti. È tutta intenta a pulirli con la faccia truce. Questo è ciò a cui la gente non presta attenzione. È così lontana dai meriti!

Possiamo conoscerle queste cose, ma non le conosciamo davvero se non conosciamo le nostre stesse menti. Il buddhismo non entra nel nostro cuore. Se è buona e virtuosa, la nostra mente è felice. C'è un sorriso nel nostro cuore. Per la maggior parte di noi, però, è difficile trovare il tempo per sorridere, vero? Riusciamo a sorridere solo quando le cose vanno a modo nostro. La felicità della maggior parte delle persone dipende dal fatto che le cose vadano come piace a loro. Hanno bisogno che nel mondo tutti dicano solo cose piacevoli. È questo il modo di trovare la felicità? È possibile che nel mondo tutti dicano solo cose piacevoli? Se è così, quando troverete mai la felicità?

Per trovare la felicità dobbiamo usare il Dhamma. Di qualsiasi cosa si tratti, giusta o sbagliata che sia, non attaccatevi ciecamente a essa. Notatela solo e, poi, posatela. Quando la mente è a proprio agio, ecco quando potete sorridere. Nel momento in cui provate avversione per una cosa, la mente si guasta. Allora non c'è nulla che vada bene. *Sacittapariyodapanam*: dopo aver eliminato le impurità, la mente è libera dalle preoccupazioni. È serena, gentile e virtuosa. Quando la mente è radiosa e ha rinunciato al male, c'è sempre benessere. Una mente serena e tranquilla è la quintessenza, lo scopo dell'esistenza umana.

Quando gli altri dicono cose che ci piacciono, sorridiamo. Se dicono cose che ci dispiacciono, ci accigliamo. Com'è possibile che tutti i giorni gli altri dicano solo cose che ci piacciono? È possibile? Perfino i vostri figli, hanno mai detto cose che non vi piacciono? Avete mai fatto arrabbiare i vostri genitori? Non solo gli altri, ma anche le vostre stesse menti possono farvi arrabbiare. A volte le cose che pensiamo non sono piacevoli. Che potete fare? Tutt'a un tratto, mentre state camminando, potreste dare un calcio al ceppo di un albero ... Dump! ... « Ahi! » ... Dov'è il problema? E comunque, chi è che ha dato il calcio? Con chi potete prendervela? L'errore è solo vostro. Anche le nostre stesse menti possono causarci dispiacere. Se ci pensate, vedrete che è vero. A volte facciamo cose che non ci piacciono. Tutto quello che potete dire è: « Accidenti! » Non potete incolpare nessuno.

Nel buddhismo ottenere meriti o benedizioni consiste nel rinunciare a ciò che è sbagliato. Quando abbandoniamo l'errore, non siamo più in torto. Quando non c'è più tensione, c'è calma. La mente calma è una mente pulita, non vi albergano pensieri rabbiosi, è chiara. Come possiamo rendere chiara la mente? Solo conoscendola. Ad esempio, potreste pensare: « Oggi sono proprio di cattivo umore, tutto quello che guardo mi urta, perfino i piatti nella credenza. » Potrebbe venirvi il desiderio di romperli, uno per uno. Qualsiasi cosa guardiate pare brutta. Le galline, le anatre, i gatti e i cani ... odiate tutto. Tutto quello che vostro marito dice vi suona offensivo. Anche guardare nella vostra stessa mente non vi soddisfa. Che potete fare in questa situazione? Da dove viene questa sofferenza? È quel che si dice "non avere meriti". Ora in Thailandia quando qualcuno muore si dice che i suoi meriti sono finiti. Non è così. C'è un gran numero di persone ancora in vita i cui meriti sono già finiti. Questa è gente che non sa cosa siano i meriti. La mente cattiva ammucchia solo sempre più cattiveria.

Prendere parte a queste gite per accumulare meriti è come costruire una bella casa senza prima preparare l'area sulla quale dovrà sorgere. Non molto tempo dopo la casa crolla, vero? Il progetto non era buono. Ora dovete provare di nuovo, provare una via diversa. Dovete guardare dentro di voi, guardare le mancanze nelle vostre azioni, nelle vostre parole e nei vostri pensieri. In quale altro posto volete praticare, se non nelle vostre azioni, nelle vostre parole e nei vostri pensieri? La gente si perde. Vuole andare a praticare il Dhamma dove c'è vera tranquillità, nella foresta e al Wat Pah Pong. È un posto tranquillo il Wat Pah Pong? No, non è davvero tranquillo. È a casa vostra che c'è vera tranquillità.

Se avete saggezza, ovunque andiate sarete liberi da preoccupazioni. L'intero mondo va bene così com'è. Tutti gli alberi della foresta vanno bene così come sono, ce n'è di alti, bassi, cavi ... di tutti i tipi. Sono semplicemente nel modo in cui sono. Ignorando la loro vera natura, forziamo le cose e applichiamo a essi le nostre opinioni. « Oh, quell'albero è troppo basso! Quell'albero è cavo! » Quegli alberi sono semplicemente alberi, sono meglio di noi.

È per questa ragione che ho fatto attaccare quelle frasi agli alberi. Lasciate che gli alberi v'insegnino. Avete già imparato qualcosa da loro? Dovreste cercare di imparare almeno una cosa. Ci sono così tanti alberi, ognuno di

essi ha qualcosa da insegnare. Il Dhamma è ovunque, è in ogni cosa della natura. Dovreste capirlo. Non andate a prendervela con la buca perché è troppo profonda. Voltatevi, e guardatevi il braccio! Se potete vedere questo, sarete felici.

Se ottenete meriti o virtù, preservateli nella vostra mente. È il miglior posto per conservarli. Fare meriti come avete fatto oggi va bene, ma questo non è il modo migliore. Costruire edifici va bene, ma non è la cosa migliore. È meglio costruire la vostra mente, facendola diventare buona. Realizzate questa perfezione dentro la vostra mente. Le strutture esteriori, come questa sala, sono la “corteccia” dell’“albero”, non il “durame”.

Se avete saggezza, ovunque guardiate ci sarà il Dhamma. Se mancate di saggezza, anche le cose buone si trasformeranno in cattive. Da dove viene la cattiveria? Solo dalle nostre menti, ecco da dove. Guardate come cambia, questa mente. Tutto cambia. Marito e moglie andavano perfettamente d'accordo, potevano parlare serenamente. Un giorno, però, il loro umore va male e tutto quello che dicono pare offensivo. La mente s'è rovinata, è cambiata di nuovo. È così che stanno le cose.

Per rinunciare al male e coltivare il bene non dovete andare a cercare altrove. Se la mente s'è rovinata, non state a esaminare questa o quella persona. Guardate solo la vostra mente e scoprite da dove vengono questi pensieri. Perché la mente pensa queste cose? Comprendete che tutto è transitorio. L'amore è transitorio, l'odio è transitorio. Avete mai amato i vostri figli? Ovviamente. Li avete mai odiati? Anche in questo caso risponderò per voi. A volte li avete odiati, o no? Potete gettarli via? No, non potete gettarli via. Perché no? I figli non sono pallottole,* vero? Le pallottole sparano fuori, ma i figli sparano proprio sui genitori. Se sono cattivi, questo si ripercuote sui genitori. Potreste dire che i figli sono il vostro kamma. Ce ne sono di buoni e di cattivi. Sia il bene sia il male sono proprio qui, nei vostri figli. Però anche un figlio che ha problemi è prezioso. Può essere nato con la polio, storpio e deforme, ma essere anche più prezioso degli altri. Ogni volta che vi allontanate di casa per un po', dovete lasciare un messaggio: « Bada al piccolo, non è così forte. » Lo amate anche più degli altri.

*È un gioco di parole tra *luuk* (ลูก), che significa figli, e *luuk puen* (ลูกปืน), che letteralmente significa “figli del fucile”, ossia pallottole.

Dovreste impostare bene la vostra mente, metà amore e metà odio. Non prendetene solo uno, abbiate sempre entrambi gli estremi nella mente. I vostri figli sono il vostro kamma, sono adatti ai loro genitori. Sono il vostro kamma, perciò dovete assumervi le vostre responsabilità. Se vi fanno davvero soffrire, ricordate a voi stessi: « È il mio kamma ». Se vi rendono contenti, ricordate a voi stessi: « È il mio kamma ». A casa ci si sente talvolta così frustrati da voler solo scappare via. Ci si sente così male che alcuni pensano perfino di impiccarsi! È il kamma. Dovete accettare questo dato di fatto. Evitate le cattive azioni, e poi sarete in grado di vedere voi stessi con maggiore chiarezza.

È per questa ragione che contemplare le cose è così importante. Di solito la gente quando pratica meditazione usa un oggetto di meditazione, come *Bud-dho*, *Dham-mo* o *Saṅ-gho*. Potete rendere le cose ancora più semplici. Quando vi sentite irritati, ogni volta che la mente va male, dite solo: « Ecco! » Quando vi sentite meglio, dite solo: « Ecco, non è una cosa certa! » Se amate qualcuno, dite solo: « Ecco! » Se sentite che state per arrabbiarvi, dite solo: « Ecco! » Capite? Non dovete andare a cercare nel *Tipiṭaka*.^{*} Solo “ecco”. Significa “è transitorio”. L’amore è transitorio, l’odio è transitorio, il bene è transitorio, il male è transitorio. Come potrebbero essere permanenti? Dov’è una qualche permanenza?

Potreste dire che sono permanenti perché invariabilmente impermanenti. Da questo punto di vista si tratta di cose certe, non diventano mai qualcos’altro. Per un minuto c’è amore, nel minuto successivo c’è odio. Così stanno le cose. In questo senso sono permanenti. Per questa ragione penso che quando sorge l’amore, dovete solo dire: « Ecco! » Si risparmia un sacco di tempo. Non è necessario dire: *aniccā*,^{**} *dukkha*, *anattā*. Se non volete lunghi temi di meditazione, usate solo questa semplice parola. Se sorge l’amore, prima che vi perdiate completamente in esso, dite a voi stessi: « Ecco! » È sufficiente.

Tutto è transitorio, ed è permanente solo in quanto è invariabilmente così. Basta vedere solo questo per vedere il cuore del Dhamma, il vero Dhamma.

^{*} *Tipiṭaka*. Il Canone buddhista in pāli.

^{**} *anicca*. Incostante, instabile, impermanente. Si veda *tilakkhaṇa* (Tre Caratteristiche) nel *Glossario*, p. 785.

Ora, se ognuno dicesse più spesso “ecco”, e lo applicasse a se stesso per addestrarsi, l’attaccamento diminuirebbe sempre più. La gente non sarebbe così bloccata nell’amore e nell’odio. Non si attaccherebbe alle cose. Riporrebbe la sua fiducia nella Verità, non in altre cose. Sapere solo questo è sufficiente, cos’altro avete bisogno di sapere?

Dopo aver ascoltato questo insegnamento, dovrete anche cercare di ricordarlo. Che cosa dovrete ricordare? Meditate ... Capite? Se capite, con un “click!” il Dhamma entrerà in sintonia con voi e la mente si fermerà. Se c’è rabbia nella mente, dite solo: « Ecco! » È abbastanza, si fermerà immediatamente. Se non capite ancora, guardate la questione più in profondità. Se c’è comprensione, quando la rabbia sorge nella mente potete spegnerla solo con un: « Ecco, è impermanente! »

Oggi avete avuto l’opportunità di registrare il Dhamma sia interiormente che esteriormente. Interiormente, il suono entra attraverso le orecchie per essere registrato nella mente. Se non riuscite a farlo non va bene, il vostro tempo al Wat Pah Pong sarà sprecato. Registratelo esteriormente, e registratelo interiormente. Questo registratore che sta qui non è poi così importante. La cosa davvero importante è il “registratore” nella mente. Il registratore è deperibile, ma se il Dhamma raggiunge la mente è indeperibile, resta lì per sempre. E non dovete sprecare soldi per le batterie.

PERCHÉ SIAMO QUI?

Discorso pronunciato per un gruppo di laici al Wat Tham Saeng Phet (il monastero della Caverna della Luce di Diamante) durante il Ritiro delle Piogge del 1981, poco prima che la sua salute peggiorasse.

Non ho molte forze durante questo Ritiro delle Piogge, non sto molto bene e, così, per respirare un po' d'aria fresca sono venuto su questa collina. La gente viene a trovarmi, ma non posso riceverli come ero solito fare, perché la mia voce sta per andarsene e il mio respiro non c'è quasi più. Che questo corpo stia ancora qui seduto e lo possiate vedere, questa cosa potete ritenerla una benedizione. È di per sé una benedizione. Presto non lo vedrete più. Il respiro finirà, la voce se ne andrà. Se ne andranno, in accordo con i fattori che li sostengono, come succede per tutte le cose composte. Il Buddha lo chiamò *khaya-vayam*, decadenza e dissoluzione di tutti i fenomeni condizionati.

Come decadono? Pensate a un blocco di ghiaccio. Inizialmente è acqua. La gente la congela e diventa ghiaccio. Però, non ci vuole molto tempo prima che si sciolga. Prendete un grande blocco di ghiaccio, diciamo grande come questo registratore che sta qui, e lasciatelo fuori al sole. Potete vedere come decade, in modo molto simile a quello del corpo. Si disintegra gradualmente. Dopo non molte ore o minuti, tutto quel che resta è una pozza d'acqua. Ciò è detto *khaya-vayam*, decadenza e dissoluzione di tutte le cose composte. È stato così da lungo tempo, fin dall'inizio dei tempi. Quando si nasce, veniamo al mondo portando innata in noi questa natura, non possiamo

evitarla. Al momento della nascita portiamo con noi vecchiaia, malattia e morte.

Questa è la ragione per cui il Buddha disse *khaya-vayam*, decadenza e dissoluzione di tutte le cose composte. Tutti noi che ora siamo seduti in questa sala, monaci e novizi, laici e laiche, siamo tutti, senza eccezione alcuna, “blocchi in decomposizione”. Ora come ora il blocco è solido, proprio come il blocco di ghiaccio. Inizia come acqua, diventa ghiaccio per un po’ e poi si scioglie di nuovo. Potete vedere questa decadenza in voi stessi? Guardate questo corpo. Invecchia ogni giorno, i capelli stanno invecchiando, le unghie stanno invecchiando, tutto sta invecchiando!

Prima non eravate così, o no? Probabilmente eravate molto meno grandi di ora. Adesso siete cresciuti e diventati maturi. D’ora in poi, per voi ci sarà il declino, secondo la via della natura. Il corpo decade proprio come il blocco di ghiaccio. Presto, proprio come il blocco di ghiaccio, se ne sarà andato del tutto. Tutti i corpi sono composti dai quattro elementi: terra, acqua, fuoco e vento. Un corpo è quella convergenza di terra, acqua, vento e fuoco che noi poi chiamiamo persona. In origine è difficile dire come potremmo chiamarla, ma ora noi la chiamiamo “persona”. Ce ne infatuiamo, diciamo che è un maschio, una femmina, attribuiamo a essa dei nomi, signor, signora e così via, così da poterci identificare a vicenda con maggior facilità. In verità lì non c’è nessuno. C’è terra, acqua, fuoco e vento. Quando si riuniscono in questa forma, il risultato lo chiamiamo “persona”. Non è il caso di agitarsi tanto. Se davvero ci guardate dentro, lì non c’è nessuno.

Nel corpo quel che è solido – carne, pelle, ossa e così via – è l’elemento terra. Le parti liquide sono l’elemento acqua. La qualità del calore è l’elemento fuoco, mentre i venti che lo attraversano sono l’elemento vento. Al Wat Pah Pong abbiamo un corpo che non è né maschio né femmina: è lo scheletro appeso nella sala principale. Guardandolo non si riceve la sensazione che si tratti di un uomo o di una donna. Le persone si chiedono se è una donna o un uomo, ma tutto quello che possono fare è guardarsi a vicenda privi di espressione. È solo uno scheletro, la pelle e la carne non ci sono più.

A questo proposito la gente è ignorante. Alcuni vanno al Wat Pah Pong, vedono lo scheletro nella sala principale e poi scappano subito via! Non ce

la fanno a guardare. Hanno paura, hanno paura degli scheletri. Immagino che, prima di allora, costoro non abbiano mai visto se stessi. Siccome hanno paura degli scheletri, non riflettono sul grande valore di uno scheletro. Per andare al monastero sono dovuti arrivare in macchina o a piedi. Se non avessero avuto le ossa, come avrebbero potuto farlo? Sarebbero stati in grado di camminare? Però, sono andati in macchina al Wat Pah Pong, hanno camminato fin nella sala principale, hanno visto lo scheletro, e poi sono subito scappati! Prima non avevano mai visto una cosa del genere. Sono nati con uno scheletro, ma non l'hanno mai visto. È una vera fortuna che abbiano avuto un'opportunità per vederlo. Anche la gente anziana vede lo scheletro e si spaventa. Che cos'è tutto questo trambusto? Ciò dimostra che non sono affatto in contatto con se stessi, che non conoscono veramente se stessi. Forse tornano a casa e non riescono a dormire per tre o quattro giorni, e tuttavia stanno dormendo con uno scheletro! Si vestono con lo scheletro, mangiano e fanno tutto con lo scheletro, eppure ne hanno paura.

Questo dimostra quanto siano in contatto con se stessi. È penoso! Stanno sempre a guardare l'esterno, gli alberi, l'altra gente, gli oggetti esteriori. « Questo è grande » e « quello è piccolo », « questo è corto » e « quello è lungo », dicono. Sono così occupati a guardare le altre cose che non hanno mai visto se stessi. Per essere onesti, la gente fa davvero compassione, non ha alcun rifugio.

Nelle cerimonie di ordinazione monastica, gli ordinandi devono imparare i cinque temi basilari di meditazione: *kesā*, i capelli; *lomā*, i peli; *nakhā*, le unghie; *dantā*, i denti; *taco*, la pelle. Qualche studente e le persone istruite ridacchiamo quando ascoltano questa parte della cerimonia di ordinazione. « Cosa sta cercando di insegnarci l'*ajahn*? Ci sta insegnando che esistono i capelli, che abbiamo da anni. Non deve insegnarcelo, lo sappiamo già. Perché preoccuparsi di insegnarci una cosa che già sappiamo? » La gente vana è così, pensa di poter già vedere i capelli. Io faccio loro notare che, quando dico di “guardare i capelli”, intendo vedere i capelli “come sono in realtà”. Guardate i peli come sono veramente; guardate le unghie, i denti e la pelle come sono veramente. Questo è quel che io chiamo “vedere”, non vedere in modo superficiale, ma vedere in accordo con la Verità. Non saremmo immersi nelle cose fino al collo se le potessimo vedere come realmente sono.

Capelli, peli, unghie, denti, pelle. Che cosa sono realmente? Sono belli? Sono puliti? Hanno una qualche reale sostanzialità? Sono stabili? In essi non c'è niente. Non sono belli, ma immaginiamo che lo siano. Non hanno sostanzialità, ma immaginiamo che ne abbiano.

Capelli, peli, unghie, denti, pelle. La gente è davvero attaccata a queste cose. Il Buddha disse che sono temi basilari per la meditazione, ci insegnò a conoscerle queste cose. Sono transitorie, imperfette e senza proprietario: non sono “io” o “loro”. Siamo nati con queste cose ed esse ci illudono, anche se sono davvero sudicie. Supponete che non ci si lavi per una settimana. Potremmo sopportare di stare vicini l'uno all'altro? Avremmo davvero un pessimo odore. Quando la gente suda molto, quando ad esempio molte persone lavorano sodo assieme, l'odore è terribile. Torniamo a casa e ci strofiniamo con acqua e sapone, e l'odore diminuisce un po', la fragranza del sapone lo sostituisce. Quando l'odore del sapone se ne va, torna di nuovo l'odore del corpo.

Abbiamo la tendenza a considerare questi corpi belli, piacevoli, durevoli e forti. Tendiamo a pensare che non invecchieremo, che non ci ammaleremo e che non moriremo. Siamo ammaliati e incantati dal corpo, e perciò siamo così ignoranti a proposito del vero rifugio che si trova in noi stessi. Il vero luogo di rifugio è la mente. La mente è il nostro vero rifugio. Questa sala è abbastanza grande, ma non può essere un vero rifugio. Qui si rifugiano i piccioni, qui si rifugiano i gechi, qui si rifugiano le lucertole. Possiamo anche pensare che questa sala ci appartenga, ma non è così. Qui viviamo insieme con tutto il resto. È solo un ricovero temporaneo, presto lo dovremo lasciare. La gente invece considera posti come questi dei rifugi.

Per questa ragione il Buddha ci disse di trovare il nostro rifugio. Ciò significa trovare il vostro vero cuore, e questo cuore è davvero importante. La gente di solito non prende in considerazione le cose importanti, trascorre la maggior parte del tempo a guardare cose irrilevanti. Ad esempio, quando le persone rassettano casa possono essere propensi a pulirla, a lavare i piatti e così via, ma non riescono a osservare i loro cuori. Il loro cuore può essere corrotto, possono essere arrabbiate, e lavare i piatti con un'espressione truce in volto. Non riescono a vedere che il loro cuore non è affatto pulito. Questo è ciò che io chiamo “considerare un ricovero temporaneo come un rifugio”.

Abbelliscono casa e famiglia, ma non pensano ad abbellire il loro cuore. Non esaminano la sofferenza. Il cuore è una cosa importante. Il Buddha insegnò a trovare un rifugio all'interno del nostro stesso cuore: *attā hi attano nātho*, rendi te stesso un rifugio per te stesso. Chi altri può essere il vostro rifugio? Il vero rifugio è il cuore, nient'altro. Potete cercare di fare affidamento su altro, ma non è cosa sicura. Potete fare affidamento su altre cose solo se già avete un rifugio dentro voi stessi. Dovete prima avere un vostro vero rifugio, per poter far affidamento su qualsiasi altra cosa, sia essa un insegnante, la famiglia, gli amici o i parenti.

Tutti voi che siete oggi venuti a trovarmi, sia laici sia monaci, prendete per favore in considerazione questo insegnamento. Chiedete a voi stessi: « Chi sono, perché sono qui? » Chiedete a voi stessi: « Perché sono nato? » Alcuni non lo sanno. Vogliono essere felici, ma la sofferenza non cessa mai. Ricchi e poveri, giovani e anziani, soffrono tutti allo stesso modo. È tutta sofferenza. Perché? Perché non hanno saggezza. I poveri sono infelici perché non hanno abbastanza, e i ricchi sono infelici perché hanno troppo di cui prendersi cura.

In passato, quando ero un giovane novizio, ho tenuto un discorso di Dhamma. Ho parlato della felicità di avere ricchezze e possedimenti, domestici e così via ... un centinaio di inservienti uomini, un centinaio di inservienti donne, un centinaio di elefanti, un centinaio di mucche, un centinaio di bufali ... tutto a centinaia! I laici se la bevevano proprio. Potete immaginare cosa significhi prendervi cura di un centinaio di bufali? O di un centinaio di mucche, di centinaia di inservienti? Riuscite a immaginarlo? Sarebbe divertente? La gente non considera quest'aspetto delle cose. Desidera possedere, avere mucche, bufali, inservienti, a centinaia. Vi assicuro che cinquanta bufali sarebbero già troppi. Solo intrecciare la fune per tutte quelle bestie sarebbe già troppo! La gente però queste cose non le considera, pensa solo al piacere di possedere. Non considera i problemi connessi.

Se non abbiamo saggezza, tutto quello che ci sta attorno sarà fonte di sofferenza. Se siamo saggi, occhi, orecchi, naso, lingua, corpo e mente ci condurranno fuori dalla sofferenza. Gli occhi non sono necessariamente una buona cosa, lo sapete. Se siete di cattivo umore, solamente vedere altra gente può farvi arrabbiare o perdere il sonno. Oppure potete innamorarvi. Anche l'amore è sofferenza, se non ottenete ciò che volete. Amore e odio

sono entrambi sofferenza a causa del desiderio. Voler avere è sofferenza, non voler avere è sofferenza. Ottenere delle cose: anche se ci riuscite sarà ugualmente sofferenza, perché avrete paura di perderle. C'è solo sofferenza. Come pensate di conviverci? Potete avere una casa grande e lussuosa ma, se il vostro cuore non è buono, le cose non andranno come credete.

Perciò dovrete tutti guardare voi stessi. Perché siamo nati? Otterremo mai davvero qualcosa in questa vita? Qui in campagna si comincia a piantare riso fin da bambini. Quando arrivano a diciassette o diciotto anni si precipitano a sposarsi, col timore di non aver abbastanza tempo per fare fortuna. Iniziano a lavorare giovanissimi, pensando che, così, diventeranno ricchi. Piantano riso fino a quando hanno settanta, ottanta, perfino novant'anni. Io chiedo: « Hai lavorato fin dalla nascita. Ora è quasi giunto il tempo di andare. Che cosa intendi portare con te? » Non sanno cosa rispondere. Tutto ciò che sanno dire è: « Non saprei! » Abbiamo un detto da queste parti: « Non attardarti a raccogliere bacche lungo il cammino, la notte scenderà prima che tu possa rendertene conto. » Tutto a causa di questo “non saprei”. Non sono né qui né lì, si accontentano di un “non saprei” e siedono tra i cespugli a rimpinzarsi di bacche. « Non saprei, non saprei. »

Quando siete ancora giovani pensate che non avere relazioni sentimentali non vada bene; vi sentite un po' soli. Così, trovate un compagno o una compagna per viverci insieme. Mettete due persone insieme, e ci saranno attriti! Vivendo da soli c'è troppa tranquillità, vivendo con gli altri ci sono attriti.

Quando i figli sono piccoli i genitori pensano: « Quando saranno più grandi, andrà meglio. » Si occupano dei loro figli e li fanno crescere. Tre, quattro, cinque figli, e pensano che quando saranno grandi il fardello sarà più leggero. Però, i figli crescono e il fardello diventa ancor più pesante. Come due pezzi di legno, uno grande e l'altro piccolo. Gettate via quello piccolo e tenete quello più grande, pensando che tutto diverrà più leggero, ma non è così, ovviamente. Quando i figli sono piccoli non danno poi così tanto fastidio, hanno bisogno solo di un po' di riso e di una banana di tanto in tanto. Quando crescono, vogliono la moto o l'automobile! Bene, non potete dire di no, perché i vostri figli li amate. Così, cercate di dare loro ciò che desiderano. A volte i genitori discutono. « Non comprargli

l'automobile, non abbiamo abbastanza denaro! » Però, siccome amate i vostri figli, chiedete un prestito da qualche parte. Forse, per accontentare i figli, i genitori devono restare senza denaro. Poi c'è l'istruzione. « Quando avranno finito di studiare sarà tutto a posto. » Di studiare non si finisce mai! Cosa stanno per portare a compimento? Solo nella scienza del buddhismo c'è un punto di arrivo, tutte le altre conoscenze girano in tondo. Alla fine c'è solo un gran mal di testa. Se in una casa ci sono quattro o cinque figli, i genitori discutono tutti i giorni.

La sofferenza che ci attende nel futuro non riusciamo a vederla, pensiamo che non arriverà mai. Quando arriva, allora sì che la conosciamo. Quel genere di sofferenza, la sofferenza insita nei nostri corpi, è difficile da prevedere. Quando ero un ragazzino che badava ai bufali, prendevo un pezzetto di carbone e me lo sfregavo sui denti per sbiancarli. Tornavo a casa, mi guardavo allo specchio e li vedevo così belli e bianchi. Ero ingannato dalle mie stesse ossa, ecco. Quando arrivai all'età di cinquanta o sessant'anni i denti iniziarono ad allentarsi. Quando cominciarono a cadere, faceva davvero male. Ci sono passato. Così andai dal dentista per farmeli togliere tutti. Ora ho la dentiera. I miei denti mi davano così tanti problemi che volli togliermeli tutti, sedici in una sola volta. Il dentista era riluttante a farlo, ma io gli dissi: « Toglili e basta, mi assumo ogni responsabilità. » Così li tolse tutti in una sola volta. Alcuni erano ancora buoni, almeno cinque. Li tolse tutti. Fu però una cosa davvero rischiosa. Dopo che me li tolse non riuscii a mangiare per due o tre giorni.

Prima, quando ero un ragazzino che badava ai bufali, ero solito pensare che lustrarsi i denti fosse una cosa importante. Amavo i miei denti, pensavo che fossero un qualcosa di positivo. Alla fine, però, per i denti giunse il tempo di andare. Il dolore mi ha quasi ucciso. Ho sofferto di mal di denti per mesi, anni. A volte le gengive erano dappertutto completamente gonfie. Prima o poi alcuni di voi potrebbero avere l'opportunità di sperimentare tutto questo. Se i vostri denti sono ancora buoni e ve li lavate tutti i giorni per conservarli belli e bianchi, fate attenzione! In seguito potrebbero farvi qualche scherzetto.

Vi sto solo informando di queste cose, della sofferenza che sorge da dentro, dall'interno del nostro stesso corpo. Nel corpo non c'è nulla su cui possiate

fare affidamento. Quando si è ancora giovani non va così male ma, quando si diventa anziani, le cose cominciano a collassare. Tutto inizia a cadere in pezzi. I fenomeni condizionati seguono il loro corso naturale. Che si rida o si pianga, vanno per la loro strada. Non importa come si viva o si muoia, per essi non fa alcuna differenza. E non c'è sapere o scienza che possa impedire il naturale corso degli eventi. Potete far in modo che un dentista dia un'occhiata ai vostri denti ma, anche se li sistema, continueranno a seguire il loro corso naturale. Può succedere che pure il dentista abbia questo stesso problema. Alla fine tutto cade in pezzi.

Sono cose che dovremmo contemplare quando abbiamo ancora un po' di vigore. Dovremmo praticare quando siamo giovani. Se volete accumulare meriti, sbrigatevi allora, e fate come vi ho detto, non aspettate d'essere anziani. La maggior parte della gente aspetta quando è anziana prima di andare in monastero e cercare di praticare il Dhamma. Donne e uomini dicono la stessa cosa: « Aspetto di essere anziano. » Non so perché dicano così. Un anziano ha molto vigore? Fatelo gareggiare a correre con un giovane, e guardate la differenza. Perché per praticare vogliono attendere di essere anziani? È come se non dovessero mai morire. Poi arrivano a cinquanta, sessant'anni o più. « Ehi, nonna, andiamo al monastero! » « Andate voi, non ci sento più tanto bene. » Capite quel che vi sto dicendo? Quando il suo udito era buono, che cosa ascoltava? « Non saprei! » Stava perdendo tempo con le bacche. Alla fine, quando l'udito se n'è andato, va in monastero. È inutile. Ascolta il discorso, ma non ha la benché minima idea di cosa si stia dicendo. Prima di pensare di praticare il Dhamma, la gente attende di non avere più energie.

Il discorso di oggi può essere utile a chi, fra voi, è in grado di comprenderlo. Si tratta di cose che dovrete cominciare a osservare, le abbiamo ricevute in eredità. Diventeranno sempre più pesanti, sempre di più, un fardello che ognuno di noi dovrà portare. In passato le mie gambe erano forti, potevo correre. Adesso, anche solo per camminare qui attorno le sento pesanti. Prima erano le mie gambe a portarmi. Adesso sono io a doverle portare. Quando ero bambino vedevo gli anziani che si alzavano dal posto in cui sedevano: « Oh! » Alzandosi, gemevano: « Oh! » C'era sempre questo

“oh”. Però, non sanno che cos'è che li fa gemere in questo modo. La gente non vede che il corpo va in rovina nemmeno quando arriva a questo punto. Non potete sapere quando vi separerete da esso. Sono semplicemente i fenomeni condizionati che seguono il loro corso naturale a causare tutto quel dolore.

La gente parla di artrite, di reumatismi, di gotta e così via; il dottore prescrive medicinali, ma non si guarisce mai completamente. Alla fine il corpo cade a pezzi, e pure il dottore! Sono le condizioni che seguono il loro corso naturale. Sono così, è la loro natura. Dateci un'occhiata. Se lo vedete in anticipo, ve la caverete meglio. È come vedere lungo la via, di fronte a voi, un serpente velenoso. Se vedete che è lì, potete tenervi lontani e non essere morsi. Se non lo vedete, potreste continuare a camminare e calpestarlo, e allora vi morderà.

La gente non sa che fare quando sorge la sofferenza. Dove andare per curarla? Vogliono evitare di soffrire, vogliono essere liberi da essa, ma quando sorge non sanno come curarla. E si continua a vivere in questo modo fino a quando non si diventa anziani e malati, e si muore. Anticamente si diceva che se qualcuno era mortalmente malato, uno dei parenti più stretti avrebbe dovuto sussurrargli nelle orecchie « Bud-dho, Bud-dho. » Che utilità ha *Buddho* per chi sta per finire sulla pira funeraria? Perché non hanno imparato *Buddho* quando erano giovani e sani? Quando il respiro si è fatto irregolare, vi avvicinate e dite: « Mamma, *Buddho*, *Buddho*! » Perché perdetevi tempo? La confondete solamente, lasciatela andare in pace.

La gente non sa come risolvere i problemi nel proprio cuore, non ha un rifugio. Le persone si arrabbiano facilmente e hanno un sacco di desideri. Perché è così? Perché non hanno un rifugio. Quando sono sposate da poco, vanno d'amore e d'accordo, ma dopo i cinquant'anni o giù di lì non si capiscono più. Qualsiasi cosa la moglie dica, per il marito è intollerabile. Qualsiasi cosa il marito dica, la moglie non l'ascolta. Si voltano le spalle a vicenda. Non sto parlando perché non ho mai avuto una famiglia. Volete sapere per quale ragione non ho mai avuto una famiglia? Solo guardando

questa parola, “famiglia”,* già sapevo di cosa si trattava. Che cos’è una “famiglia”? È un “tenere insieme”. Se qualcuno ci legasse con una corda mentre stiamo qui seduti, come stareste? Questo è detto “essere tenuti insieme”. A qualsiasi cosa possa somigliare, “essere tenuti insieme” è così. Vi è un cerchio, all’interno del quale si è confinati. L’uomo vive dentro il suo cerchio di confino e la donna vive dentro il suo cerchio di confino.

Questa parola, “famiglia”, la ritengo una parola pesante. Non è una cosa insignificante, è davvero una cosa assassina. La parola “tenere” è un simbolo della sofferenza. Potete andare ovunque, ma dovete restare all’interno del vostro cerchio di confino. Famiglia significa “ciò che dà fastidi”. Avete mai tostato peperoncini? In casa tutti tossiscono e starnutiscono. La parola “famiglia” significa confusione. Non ne vale la pena. A causa di questa parola mi feci ordinare monaco e, poi, non ho più lasciato l’abito. “Famiglia” è terrificante. Sei bloccato e non puoi andare da nessuna parte. Problemi con i figli, con il denaro e con tutto il resto. Dov’è che si può andare? Si è legati. Ci sono figli e figlie, discussioni a profusione fino al giorno della morte e non c’è alcun altro posto in cui andare, non importa quanto grande sia la sofferenza. Lacrime e poi lacrime, in continuazione. Le lacrime non finiranno mai con la “famiglia”. Solo se non c’è famiglia si può essere in grado di farla finita con le lacrime, in nessun altro modo.

Considerate questo dato di fatto. Se non ci siete già passati finora, potrebbe succedervi in futuro. Alcuni l’hanno in parte sperimentato, altri sono già arrivati all’exasperazione: « Resto o me ne vado? » Al Wat Pah Pong ci

*In thailandese c’è un gioco di parole legato alla parola famiglia, *kbrâwp-kbrua* (ครอบครัว), che letteralmente significa “struttura per cucinare” o “cerchio per arrostitire”. Nel testo inglese, ove si è opportunamente evitata la traduzione letterale dal thailandese, si ha “household”, ciò che subito dopo ha però consentito di innescare un altro gioco di parole prima in riferimento a “hold” (tenere, mantenere, ossia nel nostro caso “tenere insieme”) e poi a “house”: nella traduzione italiana si è dovuto rinunciare anche a questo.

Quel che Ajahn Chah afferma a proposito della famiglia può risultare molto forte e, forse, di estrema durezza per il lettore occidentale, per lo più abituato a un approccio diverso. Si deve però tener conto del fatto che il Maestro sta tentando di compensare gli usuali attaccamenti che abbiamo la tendenza di alimentare in modo eccessivo.

sono circa settanta, ottanta *kuṭī*.^{*} Quando sono quasi tutte occupate, dico al monaco incaricato di tenerne alcune libere nel caso ci fosse una discussione tra coniugi. È per lo più certo che, poco dopo tempo, arrivi una signora con le valigie. « Sono stufo del mondo, Luang Por. » « Ehi! Non dirlo. Sono parole grosse davvero. » Poi arriva il marito, e anche lui dice di essere stufo. Dopo due o tre giorni in monastero la stanchezza per il mondo scompare. Dicono di essere stufo del mondo, ma si stanno solo prendendo in giro. Quando se ne stanno tranquillamente da soli seduti fuori dalla *kuṭī*, dopo un po' cominciano a pensare: « Quando arriverà mia moglie per chiedermi di tornare a casa? » Proprio non capiscono cosa stia succedendo. Che cos'è questa loro "stanchezza del mondo"? Si arrabbiano per qualcosa e arrivano correndo in monastero. A casa pareva che tutto andasse male. Il marito aveva torto, la moglie aveva torto, ma dopo tre giorni di serena riflessione ... « Mmm, mia moglie in fin dei conti aveva ragione, ero io ad avere torto. » « Mio marito aveva ragione, non avrei dovuto arrabbiarmi così tanto. » Si scambiano le parti. Così è, questa è la ragione per cui non prendo il mondo troppo sul serio. Già ne conosco i retroscena, per questo ho scelto di vivere da monaco.

Vorrei offrire a tutti voi il discorso di oggi come un compito per casa. Che lavoriate nei campi o in città, prendetele in considerazione queste parole. « Perché sono nato? » « Che cosa posso portare con me? » Chiedetevelo in continuazione. Se vi ponete spesso queste domande, presto diverrete saggi. Se non riflettete su queste cose, rimarrete ignoranti. Ascoltando il discorso di oggi potreste comprendere qualcosa. Se non ora, magari quando tornerete a casa. Oppure questa sera. Mentre state ascoltando tutto vi risulta oscuro, ma forse un po' di comprensione vi sta aspettando nell'automobile. Quando vi entrerete, può succedere che quel po' di comprensione entri in voi e poi, a casa, tutto divenga chiaro: « Oh, ecco cosa voleva dire Luang Por. Prima non riuscivo a capirlo. »

Penso che per oggi sia abbastanza. Se parlo troppo, questo vecchio corpo si stanca.

^{*} *kuṭī*. Capanna nella foresta che funge da piccola dimora per i monaci e per i praticanti laici.

LA NOSTRA VERA CASA

Il discorso è rivolto a un'anziana discepola laica prossima alla morte.

Nella tua mente, decidi ora di ascoltare con rispetto il Dhamma. Mentre parlo, stai attenta alle mie parole come se davanti a te sedesse il Buddha. Chiudi gli occhi, fai in modo di sentirti a tuo agio, calma e unifica la mente. Per mostrare il tuo rispetto all'Essere Compiutamente Illuminato consenti con umiltà alla Triplice Gemma della saggezza, della verità e della purezza di dimorare nel tuo cuore. Oggi non ho portato nulla di concreto, di materiale da offrirti, solo il Dhamma, solo gli insegnamenti del Buddha. Dovresti capire che perfino il Buddha, nonostante tutte le virtù da Lui accumulate, non poté evitare la morte fisica. Quando raggiunse la vecchiaia, abbandonò il corpo e lasciò andare questo pesante fardello. Ora devi imparare ad accontentarti dei numerosi anni durante i quali hai fatto affidamento sul corpo. Dovresti avere la sensazione che è abbastanza.

È come per gli utensili domestici che hai usato per molto tempo, tazze, piatti, piattini e così via. Erano puliti e lucenti quando erano nuovi ma adesso, dopo averli usati a lungo, stanno cominciando a consumarsi. Alcuni si sono già rotti, altri sono andati perduti, e quelli che sono rimasti si stanno consumando, non hanno una forma stabile. Sono così a causa della loro natura. Per il tuo corpo è la stessa cosa. È cambiato in continuazione dal giorno in cui sei nata e, attraversando fanciullezza e gioventù, ha ora raggiunto la vecchiaia. Devi accettarlo. Il Buddha disse che i fenomeni

condizionati, siano essi interni o esterni, sono non-sé, la loro natura è il cambiamento. Contempla con chiarezza questa verità.

Proprio questo aggregato di carne che è, qui, sulla via della disgregazione, è realtà (*saccadhamma*). Gli avvenimenti di questo corpo sono realtà, costituiscono l'insegnamento senza tempo del Buddha. Il Buddha ci insegnò a contemplarli e a fare i conti con la loro natura. Dobbiamo avere la capacità di essere in pace con il corpo, non importa in quali condizioni sia. Il Buddha insegnò che dovremmo avere la certezza che è solo il corpo a essere incarcerato, che la mente non è imprigionata insieme a esso. Adesso che il corpo si deteriora e consuma con l'età, non resistere, ma nello stesso tempo non permettere alla tua mente di deteriorarsi con esso. Mantieni la mente separata. Dai energia alla mente, comprendendo la verità del modo in cui le cose sono. Il Buddha insegnò che questa è la natura del corpo, non può essere in alcun altro modo. Dopo essere nato, il corpo invecchia e si ammala, e alla fine muore. Questa è una grande verità, della quale ora sei testimone. Guarda con saggezza il corpo e comprendilo.

Se la tua casa è allagata o rasa al suolo dalle fiamme, quale che sia la minaccia che incombe su di essa, fai in modo che riguardi solo la casa. Se c'è un'inondazione, non consentire alla mente d'essere inondata. Se c'è il fuoco, non consentire al cuore di bruciare. Lascia che sia solo la casa, che sia solo ciò che è all'esterno a essere inondato o bruciato. Per la tua mente questo è il momento di lasciar andare gli attaccamenti.

È da molto che sei in vita. I tuoi occhi hanno visto ogni tipo di forme e di colori, i tuoi orecchi hanno sentito tanti suoni, hai avuto un gran numero di esperienze. E questo è tutto ciò che sono state: solo esperienze. Hai mangiato cibi deliziosi, e tutti quei buoni sapori erano solo buoni sapori, nulla di più. I cattivi sapori erano solo cattivi sapori, tutto qui. Se gli occhi vedono una bella forma è tutto qui, una bella forma. Una forma sgradevole è solo una forma sgradevole. Gli orecchi sentono un suono incantevole e melodioso, non è nulla di più di quel che è. Un suono stridente e non armonioso è solo quello che è.

Il Buddha disse che ricchi e poveri, giovani e anziani, esseri umani e animali, non esiste creatura in questo mondo che possa conservarsi in un'identica

condizione per lungo tempo. Tutto sperimenta cambiamento e privazione. È un dato di fatto della vita, non possiamo far nulla per porvi rimedio. Il Buddha disse che, però, possiamo contemplare il corpo e la mente per vedere che sono impersonali, che né l'uno né l'altra sono "io" o "mio". Hanno solo una realtà transitoria. Ti appartengono solo nominalmente, come questa casa. Non puoi portarla con te ovunque. Lo stesso vale per la tua salute, i tuoi possessi e la tua famiglia. Sono tuoi solo nominalmente. In realtà non ti appartengono, appartengono alla natura.

Questa verità non si applica solo a te, siamo tutti sulla stessa barca, perfino il Buddha e i suoi discepoli illuminati. Sono diversi da noi solo per una ragione, l'accettazione del modo in cui sono le cose. Capirono che non poteva essere altrimenti.

Per questo motivo il Buddha ci insegnò a investigare ed esaminare il corpo, dalla pianta dei piedi fino alla sommità della testa, e poi viceversa, giù di nuovo verso la pianta dei piedi. Anche se dai solo un'occhiata al corpo, che genere di cose vedi? C'è qualcosa d'intrinsecamente pulito? Riesci a individuare qualche sostanza durevole? Tutto il corpo degenera costantemente. Il Buddha ci insegnò a capire che non ci appartiene. Per il corpo è naturale essere così, perché tutti i fenomeni condizionati sono soggetti al cambiamento. In quale altro modo vorresti che fosse? Nei fatti non c'è nulla di sbagliato nel modo in cui il corpo è. Non è il corpo che causa sofferenza, sono i pensieri errati. Quando le cose sono viste in modo errato, è inevitabile che ci sia confusione.

È come l'acqua di un fiume. Fluisce naturalmente a valle, mai a monte. È la natura. Se una persona si mettesse in piedi sulla riva di un fiume e volesse che l'acqua fluisse a monte, sarebbe folle. Ovunque si trovasse ad andare, questo suo pensiero malsano non gli consentirebbe di avere la mente serena. Soffrirebbe a causa della sua errata visione, del suo pensiero controcorrente. Se avesse Retta Visione vedrebbe che l'acqua deve inevitabilmente scorrere a valle e, fino a che non riuscirà a comprendere e ad accettare questo dato di fatto, quella persona sarà sconcertata e frustrata.

Il fiume che scorre seguendo la pendenza è come il tuo corpo. Dopo essere stato giovane, il corpo invecchia e serpeggia in direzione della morte. Non

desiderare che sia altrimenti, non è una cosa alla quale hai il potere di porre rimedio. Il Buddha ci insegnò a vedere il modo in cui sono le cose, e poi a lasciar andare il nostro attaccamento a esse. Prendi questa sensazione del lasciar andare come rifugio.

Continua a meditare anche se ti senti stanca, se sei esausta. Lascia che la tua mente rimanga col respiro. Fai qualche respiro profondo, e poi fissa l'attenzione sul respiro, usando come mantra la parola *Bud-dho*. Rendi continua questa pratica. Più ti senti esausta, più tenue e focalizzata dev'essere la tua concentrazione, per consentirti di far fronte a ogni sensazione dolorosa che dovesse sorgere. Quando inizi a sentirti affaticata arresta tutti i pensieri, lascia che la mente si unifichi e poi torna alla consapevolezza del respiro. Continua con la recitazione interiore, *Bud-dho, Bud-dho*. Lascia andare tutte le cose esteriori. Non aggrapparti ai pensieri riguardanti i tuoi figli e parenti, non aggrapparti a nulla, di qualsiasi cosa si tratti. Lascia andare. Lascia che la mente si unifichi in un punto e che dimori con compostezza con il respiro. Lascia che il respiro sia l'unico oggetto di conoscenza. Concentrati finché la mente non diventa sempre più sottile, finché le sensazioni diventano insignificanti, finché giungono grande chiarezza e vigilanza interiori. Allora ogni sensazione dolorosa cesserà gradualmente, da sé.

Infine osserverai il respiro come se si trattasse di parenti venuti a farti visita. Quando se ne vanno, esci con loro per salutarli. Li guardi fino a quando percorrono tutto il viale e sono fuori dalla tua vista, e poi rientri in casa. Noi osserviamo il respiro in questo stesso modo. Se il respiro è pesante sappiamo che è pesante, se è lieve sappiamo che è lieve. Continuiamo a seguirlo man mano che diventa sempre più sottile, nel contempo tenendo desta la mente. Col passare del tempo il respiro scompare del tutto e resta solo una sensazione di vigilanza. Noi diciamo che questo è incontrare il Buddha. Abbiamo quella chiara, vigile consapevolezza chiamata *Bud-dho*, Colui che Conosce, il Risvegliato, il Radioso. Questo è incontrare il Buddha e dimorare con Lui, con la conoscenza e con la chiarezza. Fu solo il Buddha storico a morire. Il vero Buddha, il Buddha che è chiaro, radioso conoscere può ancora essere sperimentato e raggiunto al giorno d'oggi. E se lo raggiungiamo, il cuore è unificato.

Perciò deponi tutto, tutto a parte il conoscere. Se sorgono visioni o suoni nella tua mente durante la meditazione, non farti ingannare. Lasciali perdere. Non afferrare assolutamente nulla, resta solo con questa consapevolezza unificata. Non preoccuparti del passato o del futuro, resta immobile e raggiungerai il posto in cui non si va né avanti né indietro, e neanche si resta fermi, dove non c'è nulla cui aggrapparsi o attaccarsi. Perché? Perché non c'è alcun sé, non c'è "io" o "mio". Tutto è andato. Il Buddha insegnò a svuotare se stessi di qualsiasi cosa in questo modo, senza portarsi dietro nulla; ci insegnò a conoscere e, dopo aver conosciuto, a lasciar andare.

Realizzare il Dhamma, realizzare il Sentiero verso la libertà dal ciclo della nascita e della morte, è un compito che ognuno di noi deve svolgere da solo. Continua perciò a cercare di lasciar andare e di comprendere gli insegnamenti. Impegnati nella contemplazione. Non preoccuparti della tua famiglia. In questo momento sono così come sono, in futuro saranno come te. Non c'è nessuno al mondo che possa sfuggire a questo destino. Il Buddha insegnò a deporre le cose prive di essenza durevole. Se deponi tutto vedrai la Verità, se non lo fai, non la vedrai. Così stanno le cose. È così per tutti, nel mondo. Per questa ragione non aggrapparti a nulla.

Se ti sorprendi a pensare va bene, sempreché tu lo faccia saggiamente. Non pensare con stoltezza. Se pensi ai tuoi figli, pensa a loro con saggezza, non in modo stolto. A qualsiasi cosa la mente si rivolga, pensa con saggezza, sii consapevole della natura di ciò a cui pensi. Conoscere una cosa con saggezza è lasciarla andare senza soffrire per quella cosa. La mente è luminosa, gioiosa e in pace. Si tiene lontana dalle distrazioni ed è unificata. Per ricevere aiuto e sostegno puoi osservare il tuo respiro, proprio ora.

È il tuo compito, non quello di qualcun altro. Lascia che gli altri facciano il loro lavoro. Tu hai le tue responsabilità e i tuoi doveri, non devi assumerti quelli della tua famiglia. Non farti carico di nient'altro, lascia andare tutto. Questo lasciar andare renderà la mente calma. Ora il tuo unico compito è concentrare la mente e condurla alla pace. Lascia agli altri tutto il resto. Forme, suoni, odori, sapori ... lascia che se ne occupino gli altri. Gettati tutto alle spalle e fai il tuo lavoro, assolvila a questa tua responsabilità. Qualsiasi cosa sorga nella tua mente, sia essa paura o dolore, timore della morte, ansia riguardo agli altri o altro ancora, dille: « Non disturbarmi, non sei più una

delle mie preoccupazioni. » Attieniti a questo, quando vedi sorgere quei “*dhamma*”.

A cosa si riferisce la parola *dhamma*? Tutto è *dhamma*, non c'è nulla che non sia *dhamma*. E il “mondo”? Il mondo è proprio quello stato mentale che in questo momento ti rende agitata. « Cosa faranno? Quando non ci sarò più, chi si occuperà di loro? Come faranno? » Proprio tutto questo è il “mondo”. Anche il semplice sorgere di un pensiero di timore per la morte o per il dolore è il mondo. Getta via il mondo! Il mondo è così com'è. Se gli consenti di dominare la mente, essa si oscurerà e non riuscirà a vedere se stessa. Qualsiasi cosa appaia nella mente, dille solo: « Non è affar mio, è impermanente, insoddisfacente, privo di un sé. »

Pensare che vorresti vivere a lungo ti farà soffrire. Non è però giusto neanche pensare che vorresti morire subito o molto in fretta. È sofferenza, non è vero? I fenomeni condizionati non ci appartengono, seguono le loro leggi naturali. Non puoi fare nulla per cambiare il modo in cui il corpo è. Puoi abbellirlo un po', renderlo attraente e pulito per un po', come le ragazze che si mettono il rossetto e si fanno crescere le unghie, ma quando la vecchietta arriva, siamo tutti sulla stessa barca. Il corpo è così, non puoi renderlo diverso. Quel che puoi migliorare e abbellire è la mente.

Tutti possono costruire una casa di legno e mattoni, ma il Buddha insegnò che questo tipo di casa non è la nostra vera casa, è nostra solo nominalmente. È la casa nel mondo e segue le vie del mondo. La nostra vera casa è la pace interiore. Una casa materiale, esteriore, può anche essere bella, ma serena non lo è affatto. C'è prima questa preoccupazione e poi quella, prima un'ansia poi un'altra. Per questo diciamo che non è la nostra vera casa, è esterna a noi. Prima o poi dovremo rinunciarvi. Non è un posto nel quale possiamo vivere permanentemente, perché non ci appartiene davvero, appartiene al mondo. Lo stesso avviene con il nostro corpo. Lo consideriamo come un sé, come “io” o “mio”, ma nei fatti non è assolutamente così, è un'altra casa nel mondo. Il tuo corpo ha seguito il suo corso naturale fin dalla nascita, e ora è vecchio e malato, non puoi impedirgli di esserlo. È così che stanno le cose. Volere che stiano diversamente sarebbe sciocco come volere che un'anatra sia uguale a una gallina. Quando vedrai che è impossibile – che un'anatra deve essere un'anatra e una gallina deve essere una gallina – troverai coraggio ed

energia. Per quanto tu voglia che il corpo continui a durare, non lo farà. Il Buddha disse:

Aniccā vata saṅkhāra

Tutti i fenomeni condizionati sono impermanenti

Uppāda-vaya-dhammino

Soggetti a sorgere e a scomparire

Uppajjitvā nirujjhanti

Dopo essere sorti, cessano

Tesaṃ vūpasamo sukho

Il loro placarsi è beatitudine.

La parola *saṅkhāra* si riferisce a questo corpo e a questa mente. I *saṅkhāra* sono impermanenti e instabili. Dopo essere giunti all'esistenza scompaiono, dopo essere sorti declinano, però tutti vogliono che siano permanenti. È follia. Osserva il respiro. Prima entra, poi esce, è la sua natura, è così che deve essere. Inspirazione ed espirazione devono alternarsi, ci deve essere cambiamento. I fenomeni condizionati esistono mediante il cambiamento. Non puoi impedirlo. Pensa, potresti espirare senza inspirare? Ci si sentirebbe bene? Oppure, potresti solo inspirare? Vogliamo che le cose siano permanenti, ma non si può, è impossibile. Dopo che il respiro è entrato, deve uscire. Una volta che è uscito, di nuovo rientra, ed è una cosa naturale, o no? Essendo nati, invecchiamo e poi si muore, e questo è assolutamente naturale e normale. È perché i fenomeni condizionati hanno fatto il loro lavoro, è perché ispirazioni ed espirazioni si sono alternate in questo modo che gli esseri umani sono qui ancora oggi.

Siamo morti da quando siamo nati. La nostra nascita e la nostra morte sono una sola cosa. È come un albero: quando ci sono radici ci devono essere i rami, quando ci sono i rami ci devono essere le radici. Non si possono avere le une senza gli altri. È un po' strano notare quanto la gente sia addolorata e perplessa in occasione di una morte e quanto sia lieta e felice per una nascita. È un'illusione, nessuno vede mai queste cose con chiarezza. Penso che se

si voglia davvero piangere, sarebbe meglio farlo quando qualcuno nasce. Nascere è morire, morire è nascere. Il ramo è la radice, la radice è il ramo. Se si vuole piangere, che si pianga alla radice, alla nascita. Guarda più da vicino: se non ci fosse nascita non ci sarebbe morte. Riesci a capirlo?

Non ti preoccupare troppo per le cose, pensa solo: « Questo è il modo in cui sono le cose. » Questo è il tuo lavoro, il tuo dovere. Ora nessuno può aiutarti, non c'è nulla che la tua famiglia o le tue proprietà possano fare per te. Quello che può aiutarti ora è la chiara consapevolezza. Non esitare. Lascia andare. Getta via tutto. Anche se non sei tu a lasciar andare, ad ogni modo tutto sta cominciando a lasciarti. Riesci a vedere come tutte le parti del tuo corpo stanno cercando di svignarsela? I tuoi capelli, ad esempio. Quando eri giovane, erano folti e neri. Adesso stanno cadendo. Stanno andando via. I tuoi occhi erano buoni e forti, ora sono deboli, la tua vista è sfuocata. Quando i tuoi organi ne hanno abbastanza se ne vanno, questa non è la loro casa. Quando eri bambina i tuoi denti erano sani e saldi, ora traballano, oppure sono finti. I tuoi occhi, i tuoi orecchi, il tuo naso, la tua lingua, tutto sta cercando di andare perché non è la sua casa. I fenomeni condizionati non possono essere una casa permanente, puoi restare con loro solo poco tempo, ma poi si deve andare. È come un inquilino che sorveglia la sua piccola casa con gli occhi stanchi. I suoi denti non sono poi così buoni, i suoi occhi non sono poi così buoni, il suo corpo non è poi così in salute, tutto lo sta lasciando.

Non c'è bisogno che ti preoccupi di nulla, perché questa non è la tua vera casa, è solo un ricovero temporaneo. Siccome sei venuta al mondo, devi contemplarne la natura. Tutto quello che c'è si prepara a scomparire. Guarda il tuo corpo. Vedi qualcosa che sia ancora nella sua forma originaria? La tua pelle è com'era di solito? E i tuoi capelli? Non sono gli stessi, vero? Dov'è andato tutto quanto? Questa è la natura, il modo in cui sono le cose. Quando il tempo è finito, i fenomeni condizionati vanno per la loro strada. In questo mondo non c'è nulla su cui fare affidamento, si gira in tondo senza fine tra turbamenti e problemi, piacere e dolore. Non c'è pace.

Quando non abbiamo una vera casa, siamo per strada come viaggiatori senza meta, andiamo qua e là, ci fermiamo per un po' e poi si parte di nuovo. Fino a che non torniamo nella nostra vera casa non ci sentiamo a nostro agio,

proprio come chi ha lasciato il proprio paese. Solo quando torniamo a casa possiamo davvero rilassarci ed essere in pace.

In nessun posto al mondo può esservi vera pace. Il povero non ha pace e nemmeno il ricco, gli adulti non hanno pace e nemmeno le persone molto colte. Non c'è pace da nessuna parte, questa è la natura del mondo. Quelli che hanno pochi possessi soffrono, e così pure chi ne ha molti. I bambini, gli anziani, i giovani ... tutti soffrono. La sofferenza di essere anziani, la sofferenza di essere giovani, la sofferenza di essere benestanti e la sofferenza di essere poveri: non c'è altro che sofferenza. Se contempi le cose in questo modo vedrai *aniccā*, l'impermanenza, e *dukkha*, l'insoddisfazione. Perché le cose sono impermanenti e insoddisfacenti. Perché sono *anattā*, non-sé.

Sia il tuo corpo che giace malato e dolorante sia la mente che è consapevole della malattia e del dolore, sono detti *dhamma*. Quello che è privo di forma, i pensieri, le sensazioni e le percezioni, è *nāma-dhamma*. Ciò che è tormentato dal dolore e dalla sofferenza è *rūpa-dhamma*. Quello che è materiale è *dhamma* e quello che è immateriale è *dhamma*. Perciò noi viviamo con i *dhamma*, nei *dhamma* e siamo *dhamma*. In verità non c'è alcun sé, ci sono solamente *dhamma* che sorgono e svaniscono in continuazione come è nella loro natura. Ogni momento siamo soggetti a nascita e morte. Questo è il modo in cui sono le cose.

Quando pensiamo al Buddha, al modo veritiero in cui parlò, sentiamo quanto Egli sia degno di reverenza e rispetto. Ogni volta che vediamo la verità di qualcosa, vediamo i suoi insegnamenti, pure se non abbiamo mai praticato il Dhamma. Però, anche se abbiamo una conoscenza degli insegnamenti, li abbiamo studiati e praticati, non abbiamo una casa fino a quando non vediamo la Verità.

Perciò, comprendi quel che ora ti dico. Tutte le persone, tutte le creature si stanno preparando ad andarsene. Quando gli esseri hanno vissuto per un tempo appropriato, devono andare per la loro strada. Ricchi, poveri, giovani e vecchi, tutti devono sperimentare questo cambiamento. Quando capirai che così è il mondo, sentirai che è un posto faticoso. Quando vedrai che non c'è niente di reale o di sostanziale su cui fare affidamento, proverai stanchezza e disincanto. Essere disincantati non significa provare avversione. La mente

è chiara. Vede che non c'è nulla che possa essere fatto per porre rimedio a questo stato di cose, si tratta solo del modo in cui è il mondo. Conoscendo in questa maniera puoi lasciar andare gli attaccamenti. Puoi lasciar andare con una mente che non è né felice né triste, ma in pace con i fenomeni condizionati perché ha visto con saggezza la loro natura mutevole. *Aniccā vata saṅkhāra*: tutti i fenomeni condizionati sono impermanenti.

Per dirlo in modo semplice, l'impermanenza è il Buddha. Se davvero vediamo un fenomeno condizionato impermanente, vedremo quello che è permanente. È permanente nel senso che il suo essere soggetto al cambiamento è immutabile. Questa è la permanenza che caratterizza gli esseri viventi. Vi è trasformazione continua, dalla fanciullezza alla vecchiaia, e proprio quest'impermanenza, questa propensione al cambiamento, è permanente e stabile. Se guardi così il tutto, il tuo cuore sarà a proprio agio. Non sei solo tu a doverci passare, è così per tutti.

Se consideri le cose in questo modo, le vedrai come tediose, e sorgerà il disincanto. La tua gioia nel mondo dei piaceri dei sensi scomparirà. Vedrai che se hai molti possessi, devi lasciare molto dietro di te. Se hai poco, devi lasciare poco. La ricchezza è solo ricchezza, una vita lunga è solo una vita lunga. Niente di speciale. Quello di importante che dovremmo fare è, come insegnò il Buddha, costruire la nostra vera casa, costruirla con il metodo che ti ho spiegato. Costruisci la tua vera casa. Lascia andare. Lascia andare finché la mente raggiunge quella pace che è libertà dall'andare avanti, libertà dall'andare indietro e libertà pure dal fermarsi. Il piacere non è la tua casa, il dolore non è la tua casa. Tanto il piacere quanto il dolore tramontano e passano.

Il grande Maestro vide che tutti i fenomeni condizionati sono impermanenti e perciò ci insegnò a lasciar andare il nostro attaccamento a essi. Quando raggiungeremo la fine della vita, in qualsiasi caso non avremo scelta, non potremo portare nulla con noi. Non sarebbe meglio lasciare le cose prima di allora? Sono solo un pesante fardello da portare in giro, perché di questo carico non ce ne liberiamo adesso? Perché preoccuparsi di trascinare queste cose? Lascia andare, rilassati, e consenti alla tua famiglia di prendersi cura di te.

Chi assiste un malato cresce in bontà e virtù. Il malato, che dà agli altri quest'opportunità, non dovrebbe rendere le cose difficili. Se c'è dolore o qualche problema o altro ancora, lo dica e conservi la mente in uno stato salutare. Chi assiste i genitori dovrebbe colmare la loro mente con il calore e la gentilezza, senza lasciarsi catturare dall'avversione. Questo è il momento in cui dovete ripagare il vostro debito nei loro riguardi. Dalla vostra nascita fino alla vostra fanciullezza, finché non siete cresciuti, siete stati dipendenti dai vostri genitori. Se oggi siete qui, è grazie a vostra madre e a vostro padre che vi hanno aiutato in moltissimi modi. Avete un grandissimo debito di gratitudine.

Così, oggi, tutti voi, figli e parenti qui riuniti, osservate come vostra madre sia diventata vostra figlia. Prima eravate voi i suoi figli, adesso lei è diventata vostra figlia. È diventata sempre più anziana, fino a diventare di nuovo una bambina. La sua memoria è andata, i suoi occhi non vedono bene e il suo udito non è ottimo. Talvolta si confonde con le parole. Non irritatevi. Anche voi che assistete la malata dovete saper lasciar andare. Non attaccatevi alle cose, permettetevi di fare come vuole. A volte, quando un bambino disobbedisce, i genitori gli consentono di fare a modo suo per mantenere la pace, solo per farlo felice. Ora vostra madre è proprio come quel bambino. I suoi ricordi e le sue percezioni sono confusi. A volte confonde i vostri nomi o vi chiede di portarle una tazza quando vuole un piatto. È normale, non arrabbiatevi per queste cose.

Consentite alla malata di rammentarsi della gentilezza di chi la assiste e di sopportare con pazienza le sensazioni dolorose. Tu esercitati mentalmente, non lasciare che la mente si disperda e si confonda, e non rendere le cose difficili a chi si prende cura di te. Permetti a coloro che ti assistono di colmare le loro menti di virtù e gentilezza. E voi non siate avversi all'aspetto poco piacevole del vostro compito, quando la ripulite dal muco e dagli altri umori, dall'urina e dagli escrementi. Fate del vostro meglio. Tutti in famiglia diano una mano. È l'unica madre che avete. Vi ha dato la vita, è stata la vostra insegnante, il vostro dottore e la vostra nutrice, è stata tutto per voi. La bontà dei genitori è in lei rappresentata dal fatto che vi abbia fatto crescere, che abbia condiviso con voi i suoi beni e vi abbia reso suoi eredi. Questa è la

ragione per cui il Buddha insegnò le virtù *kataññū* e *katavedī*:* conoscere il nostro debito di gratitudine e cercare di ripagarlo. Questi due *dhamma* sono complementari. Se i nostri genitori sono nel bisogno, malati o in difficoltà, allora facciamo del nostro meglio per aiutarli. *Kataññū-katavedī* è la virtù che sostiene il mondo. Essa evita che le famiglie si disgreghino e le rende stabili e armoniose.

Oggi, in questi momenti di malattia, vi ho portato il dono del Dhamma. Non ho cose materiali da offrirvi, pare che ce ne siano già in abbondanza in questa casa. Così vi porgo il Dhamma, qualcosa che ha valore duraturo, che non sarete mai in grado di esaurire. Dopo averlo ricevuto, potete passarlo a molti altri a vostro piacimento, non perderà mai valore. Questa è la natura della Verità. Sono felice di essere stato in grado di offrirvi questo dono del Dhamma e spero che vi dia la forza per affrontare il vostro dolore.

* *kataññū*. Questa parola significa letteralmente “conoscere”, riconoscere ciò che è stato fatto a un qualcuno, ossia essere grati; viene spesso utilizzato insieme a *katavedī*, per indicare gratitudine e coscienza dei benefici ricevuti.

LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

Questo insegnamento è stato offerto al Manjushri Institute nella contea di Cumbria, in Inghilterra, nel 1977.

Oggi l'abate mi ha invitato a offrirvi un insegnamento e vi chiedo perciò di sedere in silenzio e di rendere composte le vostre menti. A causa della barriera indotta dalla lingua, dobbiamo avvalerci di un traduttore e così, se non prestate la dovuta attenzione, potreste non capire. Il mio soggiorno qui è stato molto gradevole. Sia il maestro sia voi, i suoi discepoli, siete stati tutti molto gentili, cordiali e sorridenti, come s'addice a chi pratica il vero Dhamma. Anche la vostra tenuta suscita davvero ispirazione, è così grande! Ammiro il vostro impegno nel ristrutturarla per fondarvi un luogo per la pratica del Dhamma.

Ho insegnato per molti anni e anch'io ho avuto le mie difficoltà. Ora sono complessivamente circa quaranta i monasteri* affiliati al mio, il Wat Nong Pah Pong, ma tuttora ho dei discepoli ai quali è difficile insegnare. Alcuni sanno, ma non si preoccupano di praticare, altri né sanno né cercano di praticare. Non so che fare. Perché la mente degli esseri umani è fatta così? Essere ignoranti non va tanto bene ma, quando lo dico, continuano a non ascoltare. Non so che cosa potrei fare di più. Nella pratica la gente è così piena di dubbi, è sempre incerta. Tutti vogliono entrare nel Nibbāna, ma non vogliono percorrere il Sentiero. È sconcertante. Quando dico loro di

* Al momento della stampa dell'edizione inglese (2011) i monasteri affiliati al Wat Nong Pah Pong erano, tra grandi e piccoli, più di trecento.

fare meditazione hanno paura o, se non sono preda di essa, lo sono della semplice sonnolenza. A loro per lo più piace fare cose che io non insegno. Quando mi sono incontrato con il vostro venerabile abate, gli ho chiesto come fossero i suoi discepoli. Mi ha detto che sono come i miei. Questo è il dolore di essere un insegnante.

L'insegnamento che oggi vi offrirò è un modo per risolvere i problemi nel momento presente, in questa vita. Alcuni dicono di avere così tanto lavoro da non aver tempo per praticare il Dhamma. Mi chiedono: « Che possiamo fare? » Io dico: « Respirate mentre lavorate? » E loro: « È ovvio che respiriamo! » « Com'è allora che avete il tempo per respirare se siete così indaffarati? » Rispondo così, e loro non sanno che cosa replicare. « Se mentre lavorate avete *sati*, avrete un sacco di tempo per praticare. »

Praticare la meditazione è proprio come respirare. Respiriamo quando lavoriamo, respiriamo quando dormiamo, respiriamo quando siamo seduti. Perché abbiamo il tempo di respirare? Siccome comprendiamo l'importanza del respiro, riusciamo sempre a trovare il tempo per respirare. Allo stesso modo, se comprendiamo l'importanza della pratica di meditazione, troveremo sempre il tempo per praticare.

Qualcuno di voi ha mai sofferto? Siete mai stati felici? Proprio lì è la verità, quello è il luogo in cui dovete praticare il Dhamma. Chi è a essere felice? La mente. Chi soffre? La mente. Ovunque queste cose sorgono, è lì che cessano. Avete mai sperimentato la felicità? Avete mai sperimentato la sofferenza? Questo è il nostro problema. Se conosciamo *dukkha*, la causa della sofferenza, la fine della sofferenza e il Sentiero che conduce alla fine della sofferenza, possiamo risolvere il problema.

Ci sono due tipi di sofferenza. La sofferenza ordinaria e quella non ordinaria. La sofferenza ordinaria è la sofferenza naturalmente innata nei fenomeni condizionati: stare in piedi è sofferenza, stare seduti è sofferenza, stare distesi è sofferenza. Questa è la sofferenza innata in tutti i fenomeni condizionati. Perfino il Buddha sperimentò queste cose, sperimentò agio e dolore, ma li riconobbe come condizioni naturali. Egli seppe come superare queste sensazioni ordinarie, naturali, di agio e di dolore, mediante la comprensione

della loro vera natura. Siccome comprese questa “naturale sofferenza”, tali sensazioni non lo turbarono.

Il secondo tipo di sofferenza è importante, è la sofferenza che, dall'esterno, si insinua dentro, la “sofferenza non ordinaria”. Se siamo malati possiamo aver bisogno che il dottore ci faccia un'iniezione. Quando l'ago entra e perfora la pelle, c'è un po' di dolore, è naturale. Quando l'ago viene estratto, quel dolore scompare. È simile alla sofferenza di tipo ordinario, non è un problema, tutti la sperimentano. La sofferenza non ordinaria è la sofferenza che sorge da ciò che chiamiamo *upādāna*, l'aggrapparsi alle cose. È come farsi un'iniezione con una siringa piena di veleno. Non si tratta più di un tipo di dolore ordinario, si tratta di un dolore che conduce alla morte. È simile alla sofferenza che sorge dall'attaccamento.

L'errata visione, la mancata conoscenza della natura impermanente di tutte le cose condizionate, è un problema di genere differente. Le cose condizionate costituiscono il regno del *samsāra*. Volere che le cose non cambino: se pensiamo in questo modo dobbiamo soffrire. Quando pensiamo che il corpo siamo noi o che ci appartiene, abbiamo paura quando vediamo che cambia. Prendete in considerazione il respiro. Una volta che è entrato deve uscire, dopo essere uscito deve entrare di nuovo. È la sua natura, è così che riusciamo a vivere. Le cose non vanno come vogliamo. I fenomeni condizionati sono così, ma noi non lo comprendiamo.

Supponiamo di aver perduto qualcosa. Se pensassimo che quell'oggetto è davvero nostro, ci rimugineremmo sopra. Qualora non riuscissimo a vederlo come una cosa condizionata che segue le leggi della natura, sperimenteremmo sofferenza. Se ispirate solamente, riuscite a vivere? Le cose condizionate devono naturalmente cambiare in questo modo. Vedere questo è vedere il Dhamma, vedere *aniccā*, il cambiamento. Viviamo in dipendenza da questo cambiamento. Quando conosciamo il modo in cui sono le cose, le possiamo lasciar andare.

Praticare il Dhamma significa sviluppare la comprensione del modo di essere delle cose, e così la sofferenza non sorge. Se pensiamo erroneamente, siamo in contrasto con il mondo, in contrasto con il Dhamma e con la Verità. Supponiamo di essere malati e di dover andare in ospedale. La maggior

parte delle persone pensa: « Per favore, non fatemi morire, voglio stare meglio. » Questo è un pensiero errato, condurrà alla sofferenza. Pensando, dovete dire a voi stessi: « Se guarisco guarisco, se muoio muoio. » Questo è retto pensiero, perché in ultima analisi non potete controllare i fenomeni condizionati. Se pensate in questo modo, che si muoia o che si guarisca non potete sbagliare, non dovete preoccuparvi. La mente che vuole guarire a tutti i costi e che ha paura quando pensa di morire è una mente che non comprende i fenomeni condizionati. Dovreste pensare in questo modo: « Se sto meglio va bene, se non sto meglio va bene. » Così non potete sbagliarvi, non dovete aver paura o piangere, perché siete in sintonia con il modo in cui sono le cose.

Il Buddha vide con chiarezza. Il suo insegnamento è sempre pertinente, non è mai obsoleto. Non cambia mai. Oggi è ancora così, non è cambiato. Prendendo a cuore quest'insegnamento, possiamo ottenere come ricompensa pace e benessere. Negli insegnamenti vi è la riflessione sul "non-sé": « Questo non è il mio sé, questo non mi appartiene. » Alla gente, però, non piace ascoltare questo genere d'insegnamento, perché è attaccata all'idea di un sé. Questa è la causa della sofferenza. Dovreste prenderne atto.

Oggi una donna mi ha chiesto come affrontare la rabbia. Le ho detto che la prossima volta che si arrabbia dovrebbe caricare la sveglia e mettersela di fronte. Poi dovrebbe dare alla sua rabbia due ore di tempo per andarsene. Se fosse davvero la "sua" rabbia, potrebbe probabilmente dirle di andare via in questo modo: « Vattene entro due ore! » Ma la rabbia non è ai nostri ordini. A volte dopo due ore è ancora lì, altre volte in un'ora se n'è già andata. Attaccarsi alla rabbia come se fosse un possesso personale causerà sofferenza. Se ci appartenesse davvero, dovrebbe obbedirci. Se non ci obbedisce, significa che ci stiamo ingannando. Sia che la mente ami sia che la mente odi, non ci cascate, è tutto un inganno.

Qualcuno di voi si è mai arrabbiato? Quando siete arrabbiati vi sentite bene o male? Se ci si sente male, perché non gettate via quella sensazione? Perché disturbarvi a tenerla? Come si può dire di essere saggi e intelligenti se ci attacchiamo a cose di questo genere? Da quando siete nati fino a ora quante volte la mente vi ha ingannato con la rabbia? A volte la mente può indurre un'intera famiglia a discutere, o farvi piangere per una notte intera. Tuttavia

continuiamo ad arrabbiarci, continuiamo ad aggrapparci alle cose e a soffrire. Se non vedete la sofferenza, dovrete continuare a soffrire all'infinito, senza tregua. Il mondo del *saṃsāra* è così. Se sappiamo com'è, possiamo risolvere il problema.

L'insegnamento del Buddha afferma che, per vincere la sofferenza, non c'è nulla di meglio del capire che “questo non è il mio sé”, che “questo non è mio”. È il metodo migliore. Di solito, però, non ci badiamo. Quando la sofferenza sorge ci limitiamo a piangere, senza imparare da essa. Perché è così? Dobbiamo guardare queste cose in modo diretto, per sviluppare *Buddho*, Colui che Conosce.

Fate attenzione, alcuni di voi potrebbero non accorgersi che questo è un insegnamento di Dhamma. Vi sto offrendo un Dhamma che non si trova nelle Scritture. La maggior parte della gente legge le Scritture ma non vede il Dhamma. Oggi vi sto offrendo un insegnamento che nelle Scritture non c'è. Alcuni potrebbero non coglierlo o non essere in grado di comprenderlo.

Supponiamo che due persone stiano camminando vicine e che vedano un'anatra e una gallina. Una dice: « Perché quella gallina non è come l'anatra, perché l'anatra non è come la gallina? » Vuole che la gallina sia un'anatra e che l'anatra sia una gallina. È impossibile. Se è impossibile, allora anche se quella persona desiderasse per il resto della vita che l'anatra fosse una gallina e che la gallina fosse un'anatra, ciò non avverrebbe, perché la gallina è una gallina e l'anatra è un'anatra. Soffrirebbe per tutto il tempo che si trovasse a pensare in quel modo. L'altra persona potrebbe invece vedere che la gallina è una gallina e che l'anatra è un'anatra, e questo è tutto. Non c'è problema. Vede in modo giusto. Se volete che l'anatra sia una gallina e che la gallina sia un'anatra, soffrirete davvero.

Allo stesso modo, la legge di *aniccā* afferma che tutte le cose sono impermanenti. Se volete che le cose siano permanenti state per soffrire. Ogni volta che l'impermanenza si mostrerà, resterete delusi. Chi vede che le cose sono per natura impermanenti sarà a proprio agio, non sarà in conflitto. Chi vuole che le cose siano permanenti, sarà in conflitto, probabilmente perderà il sonno. Questo significa essere ignoranti a riguardo di *aniccā*, l'impermanenza, l'insegnamento del Buddha.

Dove dovrete guardare, se volete conoscere il Dhamma? Dovete guardare nel corpo e nella mente. Non lo troverete sugli scaffali di una libreria. Per vedere davvero il Dhamma, dovete guardare all'interno del vostro corpo e della vostra mente. Ci sono solo queste due cose. La mente non è visibile con gli occhi fisici, deve essere vista con "l'occhio della mente". Prima che il Dhamma possa essere compreso, dovete sapere dove guardare. Il Dhamma che è nel corpo deve essere visto nel corpo. E con cosa guardiamo il corpo? Guardiamo il corpo con la mente. Non troverete il Dhamma guardando in qualsiasi altro posto, perché sia la felicità sia la sofferenza sorgono proprio lì. Avete visto la felicità sorgere tra gli alberi? Oppure dai fiumi, o nelle condizioni meteorologiche? Felicità e sofferenza sono sensazioni che sorgono nei nostri stessi corpi e nelle nostre stesse menti.

Per questa ragione il Buddha ci dice di conoscere il Dhamma proprio qui. Il Dhamma è proprio qui, dobbiamo guardare proprio qui. Un insegnante può dirvi di guardare il Dhamma nei libri, ma se pensate che è lì che davvero si trova il Dhamma, non lo vedrete mai. Dovete riflettere su quegli insegnamenti interiormente, dopo aver guardato nei libri. Allora potete comprendere il Dhamma. Dov'è che il vero Dhamma esiste? Esiste proprio qui, in questo nostro corpo e in questa nostra mente. Questa è l'essenza della pratica di contemplazione. Quando faremo così, nelle nostre menti sorgerà la saggezza. Quando nelle nostre menti c'è saggezza, ovunque guardiamo c'è il Dhamma, vedremo sempre *aniccā, dukkha e anattā*. *Aniccā* significa transitorietà. Se ci attacchiamo alle cose, che sono transitorie, dobbiamo soffrire, sono *dukkha*, perché esse non sono noi o nostre, sono *anattā*. Questo però non lo vediamo, vediamo sempre le cose come se fossero noi stessi e ci appartenessero.

Questo significa che non vediamo la verità della convenzione. Dovreste capirle le convenzioni. Ad esempio, tutti noi qui seduti abbiamo dei nomi. I nostri nomi sono nati con noi o ci sono stati assegnati in seguito? Capite? È una convenzione. Le convenzioni sono utili? Certo che lo sono. Supponiamo che ci siano quattro uomini, A, B, C e D. Devono tutti avere dei nomi che li individuino per esigenze di comunicazione e lavorative. Se volessimo parlare con il signor A, potremmo chiamare il signor A e lui arriverebbe, non gli altri. Questa è l'utilità della convenzione.

Quando guarderemo in profondità, vedremo che in realtà lì non c'è nessuno. Vedremo la trascendenza. C'è solo terra, acqua, fuoco e vento, i quattro elementi. Questo è tutto quel che c'è in questo nostro corpo. Però, a causa del potere dell'attaccamento, di *attavādupādāna*,* non vediamo le cose in questo modo. Se guardassimo con chiarezza vedremmo che non c'è poi molto in ciò che chiamiamo "persona". La parte solida è l'elemento terra, la parte fluida è l'elemento acqua, la parte che fornisce il calore è l'elemento fuoco. Se scomponiamo le cose vediamo che c'è solo terra, acqua, fuoco e vento. Dov'è la persona? Non c'è.

Per questa ragione il Buddha insegnò che non c'è pratica più eccelsa del vedere che "questo non è il mio sé e non mi appartiene". Si tratta di semplici convenzioni. Se comprendiamo tutto con chiarezza in questi termini, saremo in pace. Se nel momento presente comprendiamo la verità dell'impermanenza, che le cose non sono il nostro sé né ci appartengono, quando si disintegrano siamo in pace, perché non appartengono comunque a nessuno. Sono semplicemente elementi fatti di terra, acqua, fuoco e vento. Per la gente è difficile capirlo, anche se non si tratta di una cosa che va al di là delle nostre capacità. Se riusciamo a capirlo, troveremo appagamento, non avremo così tanta rabbia, tanta avidità e tante illusioni. Nei nostri cuori ci sarà sempre il Dhamma. Non avremo bisogno di essere gelosi e rancorosi, perché il nostro corpo è solo terra, acqua, fuoco e vento. Non c'è nulla più di questo. Quando accetteremo questa verità, vedremo la verità dell'insegnamento del Buddha.

Se potessimo vedere la verità dell'insegnamento del Buddha, non avremmo bisogno di tanti insegnanti! Non sarebbe necessario ascoltare gli insegnanti tutti i giorni. Quando comprendiamo, facciamo semplicemente quello che ci viene richiesto. Quel che rende così difficile insegnare alla gente, è che essa non accetta l'insegnamento e discute con gli insegnanti e con l'insegnamento. Di fronte all'insegnante le persone si comportano un po' meglio, ma alle sue spalle diventano ladri! È davvero difficile insegnare alla gente. Le persone in Thailandia sono così, ecco perché hanno bisogno di tanti insegnanti.

* *attavādupādāna*. L'attaccamento all'idea di un sé. È una delle quattro basi dell'attaccamento; si veda *upādāna* nel *Glossario*, p. 786.

Siate attenti. Se non siete attenti non vedrete il Dhamma. Dovete essere circospetti, prendere l'insegnamento e considerarlo per bene. È bello questo fiore? Vedete la bruttezza dentro questo fiore? Per quanti giorni sarà bello? A cosa somiglierà d'ora in poi? Perché cambia così? Fra tre o quattro giorni dovrete prenderlo e buttarlo via, vero? Perderà tutta la sua bellezza. La gente è attaccata alla bellezza, è attaccata alla bontà. Se qualcosa è buono, ne sono completamente catturati. Il Buddha ci dice di guardare le cose belle solo come belle; non dovremmo attaccarci a esse. Se c'è una sensazione piacevole, non dovremmo farci catturare. La bontà non è una cosa sicura, la bellezza non è una cosa sicura. Niente è certo. Non c'è nulla in questo mondo che sia una certezza. Questa è la verità. Le cose che non sono vere sono le cose che cambiano, come la bellezza. L'unica verità è che cambia costantemente. Se crediamo che le cose siano belle, quando la loro bellezza svanisce anche la nostra mente perde la sua bellezza. Quando le cose non sono più buone, anche la nostra mente perde la sua bontà. Quando si distruggono o si danneggiano, soffriamo perché ci siamo attaccati a esse come se fossero nostre. Il Buddha ci dice di vedere che queste cose sono mere costruzioni della natura. La bellezza appare e dopo non molti giorni svanisce. Capirlo significa avere saggezza.

È per questo che dovremmo vedere l'impermanenza. Se pensiamo che una cosa sia bella, dovremmo dire a noi stessi che non lo è, se pensiamo che una cosa sia brutta, dovremmo dire a noi stessi che non lo è. Cercate di vedere le cose in questo modo, riflettete continuamente in questo modo. Allora vedremo la Verità dentro le cose non vere, e vedremo la certezza dentro le cose incerte.

Oggi vi ho spiegato come comprendere la sofferenza, quel che causa la sofferenza, la cessazione della sofferenza e il Sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza. Quando conoscete la sofferenza, dovrete gettarla via. Conoscendo la causa della sofferenza, dovrete gettarla via. Praticate per vedere la cessazione della sofferenza. Se vedete *aniccā*, *dukkha* e *anattā*, la sofferenza cesserà.

Quando la sofferenza cessa, dove andiamo? Per cosa stiamo praticando? Stiamo praticando per abbandonare, non per ottenere qualcosa. Oggi pomeriggio una donna mi ha detto che sta soffrendo. Le ho chiesto che cosa

vorrebbe essere, e mi ha risposto che vuole essere un'illuminata. « Finché vuoi essere un'illuminata non lo diventerai mai. Non volere nulla », le ho detto.

Se conosciamo la verità della sofferenza, gettiamo via la sofferenza. Quando conosciamo la causa della sofferenza, allora non creiamo più quelle cause e pratichiamo per condurre la sofferenza alla cessazione. La pratica che conduce alla cessazione della sofferenza consiste nel vedere che “questo non è un sé”, “questo non sono io o loro”. Vedere in questo modo consente alla sofferenza di cessare. È come raggiungere la nostra destinazione e fermarci. È la cessazione. È andare vicini al Nibbāna. Per metterla in altro modo, andare avanti è sofferenza, tornare indietro è sofferenza e fermarsi è sofferenza. Non andare avanti, non tornare indietro e non fermarsi: resta qualcosa? Qui il corpo e la mente cessano. Questa è la cessazione della sofferenza. Difficile da capire, vero? Se ci applichiamo con diligenza e costanza a questo insegnamento, trascenderemo le cose e raggiungeremo la comprensione. Ci sarà la cessazione. Questo è l'insegnamento ultimo del Buddha, il punto di arrivo. L'insegnamento del Buddha termina nel punto del totale abbandono.

Oggi questo insegnamento lo offro a voi e anche al vostro venerabile maestro. Se vi è qualcosa di sbagliato in esso, vi chiedo di perdonarmi. Però, non siate frettolosi nel giudicare se è giusto o sbagliato, innanzitutto limitatevi ad ascoltarlo. Se stessi per dare a tutti voi un frutto e vi dicessi che è delizioso, prendereste atto delle mie parole ma non mi credereste immediatamente, perché non lo avete ancora assaggiato. Per l'insegnamento di oggi è la stessa cosa. Se volete sapere se il “frutto” è dolce o aspro, dovete tagliarne un pezzetto e assaggiarlo. Allora conoscerete la sua dolcezza o asprezza. Allora potreste credermi, perché siete stati voi stessi a provarlo. Perciò, per favore, non buttate via questo “frutto”, conservatelo e assaggiatelo, conoscete da voi stessi il suo sapore.

Il Buddha non ebbe un maestro, lo sapete. Una volta un asceta gli chiese chi fosse il suo maestro, e il Buddha rispose che non ne aveva.* L'asceta se ne andò scuotendo la testa. Il Buddha era stato troppo sincero. Aveva parlato a uno che non poteva conoscere o accettare la verità. Per questo vi dico di non

*Vin. Mv. 1:6.

credermi. Il Buddha disse che limitarsi a credere agli altri è stolto, perché in ciò non vi è chiara conoscenza. Ecco perché il Buddha disse: « Non ho maestro. » Questa è la verità. Dovreste però guardarla nel modo giusto. Se la fraintendete, mancherete di rispetto al vostro insegnante. Non andate in giro dicendo: « Non ho maestro. » Dovete fidarvi del vostro insegnante, quando vi dice ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, e poi praticare di conseguenza.

Oggi per noi è un giorno fortunato. Ho avuto l'opportunità di incontrare tutti voi e il vostro venerabile maestro. Viviamo così lontani: non dovreste pensare che ci si sia potuti incontrare così. Credo che ci debba essere una qualche ragione speciale che ci abbia consentito di incontrarci in questo modo. Il Buddha insegnò che tutto ciò che sorge deve avere una causa. Non dimenticatelo. Ci deve essere una qualche causa. Forse in un'esistenza precedente eravamo fratelli e sorelle in una stessa famiglia. È possibile. Un altro insegnante non è arrivato, ma io sì. Perché? Forse stiamo creando delle cause in questo stesso momento. Anche questo è possibile.

Vi lascio tutti con questo insegnamento. Vi auguro di essere diligenti e infaticabili nella pratica. Non c'è niente di meglio della pratica del Dhamma. Il Dhamma sostiene tutto il mondo. Oggigiorno la gente è confusa perché non conosce il Dhamma. Se abbiamo il Dhamma con noi, saremo appagati. Sono felice di aver avuto questa opportunità di aiutare voi e il vostro venerabile insegnante a sviluppare la pratica del Dhamma. Vi lascio con un augurio che nasce dal profondo del cuore. Domani partirò, non so esattamente per dove. È naturale. Quando c'è un arrivo ci deve essere una partenza, quando c'è una partenza ci deve essere un arrivo. Così è il mondo. I cambiamenti nel mondo non dovrebbero farci gioire troppo o turbarci. C'è la felicità e poi la sofferenza; c'è la sofferenza e poi la felicità; c'è il guadagno e poi la perdita; c'è la perdita e poi il guadagno. È così che vanno le cose.

Ai suoi tempi, il Buddha stesso non piaceva ad alcuni suoi discepoli, perché li esortava a essere diligenti, a essere attenti. Quelli che erano pigri lo temevano e provavano risentimento nei suoi riguardi. Quando Egli morì, alcuni discepoli piansero e si afflissero perché non ci sarebbe più stato il Buddha a guidarli. Non si trattava comunque di discepoli intelligenti. Altri erano compiaciuti e sollevati perché non avrebbero più portato sul groppone il

Buddha che diceva loro cosa fare. Altri ancora erano equanimi. Riflettevano sul fatto che quanto surge deve, per naturale conseguenza, svanire. Tre erano i gruppi di discepoli. Con quale gruppo vi identificate? Volete appartenere a quello dei compiaciuti, o a quale altro? I discepoli che facevano parte del gruppo di chi pianse quando il Buddha morì non avevano ancora compreso il Dhamma. Il secondo gruppo era composto da chi era risentito con il Buddha. Egli proibiva sempre a costoro di fare quel che volevano. Vivevano nella paura del suo sdegno e dei suoi rimproveri, e così quando morì si sentirono sollevati.

Oggigiorno le cose non sono molto diverse. È possibile che l'insegnante che sta qui abbia dei discepoli che nutrono risentimento nei suoi riguardi. Potrebbero anche non mostrarlo, ma è nelle loro menti. È normale per chi ha ancora delle contaminazioni provare questo tipo di sentimenti. Anche il Buddha aveva persone che lo odiavano. Io stesso ho discepoli che sono risentiti con me. Io dico loro di rinunciare alle cattive azioni, ma loro se le tengono care. Perciò mi odiano. Un sacco di gente è così. Tutti coloro che fra voi sono intelligenti possano diventare stabili nella pratica del Dhamma.

VIVERE NEL MONDO

Discorso informale offerto dopo un invito a ricevere cibo in elemosina presso l'abitazione di un laico a Ubon, capoluogo del distretto, vicino al Wat Pah Pong.

La maggior parte delle persone non conosce ancora l'essenza della pratica di meditazione. Pensa che la pratica sia costituita dalla meditazione camminata, dalla meditazione seduta e dall'ascolto dei discorsi di Dhamma. Sono solo le forme esteriori della pratica. La vera pratica ha luogo quando la mente incontra un oggetto sensoriale. Qui ha luogo la pratica, quando avviene il contatto con i sensi. Quando la gente dice cose che non ci piacciono c'è risentimento, se dice cose che ci piacciono sperimentiamo piacere. Qui ha luogo la pratica. Con queste cose come si pratica? È il punto cruciale. Se ce ne andiamo sempre in giro a caccia di felicità e fuggendo via dalla sofferenza, potremo praticare fino al giorno della morte senza mai vedere il Dhamma. È inutile. Quando sorgono il piacere e il dolore, come useremo il Dhamma per liberarci da essi? Questo è il punto nodale della pratica.

Di solito, quando la gente incontra cose sgradevoli non si apre a esse. Quando ad esempio viene criticata dice: « Non infastidirmi! Perché mi biasimi? » Sono persone che si chiudono in se stesse. Proprio quello è il punto in cui praticare. Quando la gente ci critica, dovremmo ascoltare. Stanno dicendo la verità? Dovremmo essere aperti e prendere in considerazione quel che stanno dicendo. Forse c'è qualcosa di vero in ciò che dicono, forse c'è qualcosa di riprovevole in noi. Forse hanno ragione, ma ci offendiamo

subito. Se la gente evidenzia i nostri difetti, dovremmo sforzarci di eliminarli e di migliorare noi stessi. Le persone intelligenti praticano in questo modo.

Ove c'è confusione, proprio lì può sorgere la pace. Quando la confusione è penetrata dalla comprensione, quel che resta è la pace. Alcune persone non accettano di essere criticate, sono arroganti. Si voltano, e cominciano a discutere. Succede soprattutto quando gli adulti hanno a che fare con i bambini. In realtà i bambini possono dire cose intelligenti, ma se capita che siate la loro madre, non potete cedere. Se siete insegnanti, i vostri studenti possono talvolta dirvi una cosa che non sapete, ma siccome siete gli insegnanti, non potete ascoltarli. Questo non è pensare in modo retto.

Ai tempi del Buddha, un discepolo fu davvero astuto. Una volta il Buddha, mentre stava esponendo il Dhamma, si rivolse a questo monaco e chiese: « Sāriputta, credi a ciò che ho detto? » Il venerabile Sāriputta rispose: « No, non ci credo ancora. » Il Buddha lodò la sua risposta: « Molto bene, Sāriputta, tu sei uno che è dotato di saggezza. Un saggio non crede subito, prima ascolta con mente aperta e poi, prima di credere o di non credere, valuta la verità della questione. »

Il Buddha ha dato un buon esempio agli insegnanti. Sāriputta disse la verità, egli aveva espresso solo le sue vere sensazioni. Alcuni possono pensare che se si dice di non credere a quell'insegnamento, ciò equivale a mettere in questione l'autorità dell'insegnante e, perciò, temono di dire una cosa del genere. Vanno semplicemente avanti dicendo che sono d'accordo. Il mondo procede in questo modo. Il Buddha però non si offese. Disse che non bisogna vergognarsi di queste cose, che esse non sono né sbagliate né cattive. Se non credete, non è sbagliato dire che non credete. Questa è la ragione per cui Sāriputta disse: « No, non ci credo ancora. » Il Buddha lo lodò: « Questo monaco ha molta saggezza. Ci pensa accuratamente, prima di credere a qualcosa. » Il comportamento del Buddha è un buon esempio per chi insegna. A volte si può imparare anche dai bambini; non attaccatevi a posizioni di autorevolezza.

Sia che stiate in piedi o seduti, o che stiate camminando in posti di vario genere, potete sempre esaminare le cose intorno a voi. Le esaminiamo in modo naturale, siamo recettivi nei riguardi di tutto, che si tratti di oggetti

visivi, suoni, odori, sapori, sensazioni o pensieri. La persona saggia li prende tutti in considerazione. Nella vera pratica arriviamo al punto in cui non ci sono più problemi che pesano sulla mente.

Se ancora non sappiamo quando piacere e dispiacere sorgono, nelle nostre menti ci sono ancora delle perplessità. Se conosciamo la verità delle cose, riflettiamo: « Oh, non c'è nulla in questa sensazione di piacere. È solo una sensazione che sorge e svanisce. Il dispiacere non è nulla di più, solo una sensazione che sorge e svanisce. Perché trasformarli in qualcosa? » Se pensiamo che piacere e dolore siano dei possessi personali, allora avremo problemi, non andremo mai oltre questa o quella preoccupazione, al di là di questa catena senza fine. Così stanno le cose per la maggior parte delle persone.

Gli insegnanti oggi quando parlano di Dhamma non parlano spesso della mente, non parlano della Verità. Se parlate della Verità, le persone prendono le distanze. Dicono cose come: « Non parla in modo circostanziato, non sa parlare bene. » Però, la Verità dovrebbero ascoltarla. Un vero insegnante non usa solo la memoria per parlare, dice la Verità. Nella società la gente si avvale in genere della memoria, l'insegnante dice la Verità. Nella società la gente si avvale in genere della memoria, e quello che di solito dice serve per esaltare se stessa. Il vero monaco non parla in questo modo, dice la Verità, il modo in cui sono le cose.

Non conta quanto l'insegnante spieghi la Verità, per la gente è difficile capirla. È difficile comprendere il Dhamma. Se comprendete il Dhamma, dovrete praticare di conseguenza. Non è necessario diventare monaci, anche se la vita monastica è la forma ideale per la pratica. Per praticare davvero, dovete abbandonare la confusione del mondo, rinunciare alla famiglia e ai possessi, e andare nella foresta. È il posto ideale per praticare. Però, se ancora abbiamo una famiglia e delle responsabilità, come praticare? Alcuni dicono che è impossibile praticare il Dhamma per i laici. Pensate: chi sono di più, i monaci o i laici? Ci sono molti più laici. Ora, se solo i monaci praticassero e i laici no, questo significa che ci sarebbe moltissima confusione. Questa è errata comprensione. « Non posso diventare monaco. » Il punto non è diventare monaci! Essere un monaco non significa nulla, se non si pratica. Se davvero comprendete la pratica del Dhamma, non conta il ruolo che rivestite o la

professione che svolgete, insegnante, dottore, funzionario statale o qualsiasi altra, potete praticare il Dhamma in ogni momento della vostra vita.

Pensare di non poter praticare perché si è laici significa smarrire del tutto il Sentiero. Com'è che la gente trova la spinta per fare altre cose? Se sentono che manca loro qualcosa, fanno uno sforzo per ottenerlo. Se vi è abbastanza desiderio, la gente può fare di tutto. « Non ho avuto tempo per praticare il Dhamma », dicono alcuni. Io rispondo: « Allora com'è che hai avuto il tempo per respirare? » Respirare è vitale per l'esistenza delle persone. Se pensassero che per la loro esistenza è vitale la pratica del Dhamma, la considererebbero importante tanto quanto respirare.

Per praticare il Dhamma non è necessario correre di qua e di là o esaurire le proprie energie. Basta guardare le sensazioni che sorgono nella mente. Quando l'occhio vede delle forme, l'orecchio ode dei suoni, il naso sente degli odori e così via, tutto raggiunge quest'unica mente, "Colui che Conosce". Ora, che succede quando la mente percepisce queste cose? Se l'oggetto che sperimentiamo ci aggrada proviamo piacere, se non ci piace proviamo dispiacere. Questo è tutto quel che accade.

Dove pensate di andare per trovare la felicità nel mondo? Vi aspettate che tutti vi dicano per tutta la vita solo cose piacevoli? È possibile? No, non lo è. Se non è possibile, dove andrete allora? Il mondo è semplicemente così, dobbiamo conoscere il mondo – *lokavidū* – conoscere la verità di questo mondo. Il mondo è una cosa che dovremmo capire con chiarezza. Il Buddha visse in questo mondo, non visse in qualche altro posto. Sperimentò la vita familiare, ma ne vide i limiti e se ne distaccò. Ora, voi laici come potete praticare? Se volete praticare, dovete fare uno sforzo per seguire il Sentiero. Se perseverate con la pratica, vedrete i limiti di questo mondo e sarete in grado di lasciar andare.

A volte, la gente dedita agli alcolici dice: « Non riesco a smettere. » Perché non riesce a smettere? Perché non riesce ancora a vederne gli svantaggi. Se ne vedesse con chiarezza gli svantaggi, non sarebbe costretta ad attendere che qualcuno dica loro di smettere. Se non vedete gli svantaggi di qualcosa, significa pure che non riuscite a vedere i benefici di smettere. La vostra pratica diventa priva di frutti, state solo giocando a praticare. Se vedete con

chiarezza gli svantaggi e i benefici di una cosa, non dovrete aspettare che qualcun altro ve ne parli.

Riflettete sulla storia del pescatore che trova qualcosa nella sua nassa. Sa che dentro c'è qualcosa, sente che qualcosa si agita in essa. Pensando che si tratti di un pesce, mette una mano nella nassa, ma può solo constatare che si tratta di un altro animale. Non riesce ancora a vederlo, e così non riesce a prendere una decisione. Potrebbe essere un'anguilla,^{*} ma anche un serpente. Se però continua a stringere e quel che tiene con la mano fosse un serpente, il serpente potrebbe voltarsi e morderlo. È in preda al dubbio. Il suo desiderio è così forte che continua a stringere, perché potrebbe trattarsi di un'anguilla. Però, appena lo tira fuori e vede che ha la pelle a strisce, lo getta subito via. Non deve aspettare che qualcuno gli dica: « È un serpente, è un serpente, lascia andare! » Vedere il serpente gli dice che cosa bisogna fare con molta più chiarezza di quanto potrebbero fare le parole. Perché? Perché vede il pericolo, i serpenti possono morderlo! Nessuno deve dirglielo. Allo stesso modo, se pratichiamo fino a che vediamo com'è la realtà, non andremo a immischiarci in cose dannose.

Di solito la gente non pratica in questo modo, in genere fa altrimenti. Non contempla le cose, non riflette sulla vecchiaia, sulla malattia e sulla morte. Le persone parlano solo di non invecchiare e di non morire, e così non sviluppano mai la sensibilità giusta per la pratica del Dhamma. Vanno a sentire i discorsi di Dhamma, ma in realtà non li ascoltano. Ogni tanto sono invitato a tenere discorsi di Dhamma in occasioni importanti, ma per me andarci è una seccatura. Come mai? Perché quando guardo la gente lì riunita, noto che non sono venuti per ascoltare il Dhamma. Alcuni odorano di alcol, altri fumano sigarette, altri ancora chiacchierano. Non sembrano proprio persone venute per la loro fiducia nel Dhamma. Tenere discorsi in questi posti è poco fruttuoso. Chi sprofonda nella negligenza tende a pensare cose di questo genere: « Quando la smetterà di parlare? Non si può fare questo, non si può fare quest'altro ... » La loro mente vaga ovunque.

Talvolta m'invitano a tenere un discorso solo per ragioni formali: « Per cortesia, venerabile, ci offra solo un breve discorso di Dhamma. » Non vogliamo

^{*}In alcune zone della Thailandia le anguille sono ritenute una prelibatezza.

che parli troppo, potrei annoiarli! Non appena sento queste parole, già so che cosa vogliono intendere. Questa gente non vuole ascoltare il Dhamma. Il Dhamma li annoia. Se offro un breve discorso, non comprendono. Se prendete solo un po' di cibo, è sufficiente? No, naturalmente.

A volte sto solo introducendo l'argomento ma, mentre parlo, un ubriaco tenta di mandarmi via gridando: « Bene! Fate largo, fate largo al venerabile, sta per andarsene! » Quando incontro questo genere di persone ho molto su cui riflettere, guadagno in termini di comprensione della natura umana. È come se qualcuno avesse una bottiglia piena d'acqua e ne chiedesse ancora. Non c'è posto in cui metterla. Non vale la pena investire tempo ed energia per insegnare a queste persone, perché la loro mente è già piena. Versateci dentro una sola cosa in più e, senza che essa possa essere di una qualche utilità, traboccherà. Se la bottiglia fosse vuota, l'acqua potrebbe essere versata da qualche parte, e ne riceverebbe beneficio sia chi la offre sia chi la riceve.

Quando le persone sono veramente interessate al Dhamma, siedono tranquillamente e ascoltano con attenzione, e io mi sento più ispirato a insegnare. Se la gente non presta attenzione è come l'uomo con la bottiglia piena d'acqua, non c'è più spazio. È a malapena il caso di parlare con loro. In queste situazioni, non nasce in me alcuna energia per insegnare. Non potete mettere molta energia nel dare, se nessuno mette molta energia nel ricevere.

Di questi tempi è così che tendono ad andare le cose quando si offrono discorsi di Dhamma, e va sempre peggio. La gente non è alla ricerca della Verità, studia solo per procurarsi il sapere necessario a guadagnarsi da vivere, formarsi una famiglia e prendersi cura di se stessi. Studia per sostentarsi. Anche un po' di Dhamma, certo, ma non troppo. Oggi gli studenti sanno di più degli studenti del passato. Hanno tutto a loro disposizione, tutto è più a portata di mano. Però, sono anche molto più confusi e soffrono più di prima. Perché? Perché cercano solo quella conoscenza che consente di guadagnarsi da vivere.

Perfino i monaci sono così. A volte li sento dire: « Non sono diventato monaco per praticare il Dhamma, ho voluto ricevere l'ordinazione monastica solo per studiare. » Queste sono le parole di chi ha del tutto tagliato fuori il Sentiero della pratica. Non c'è alcuna via da seguire, solo un vicolo cieco.

Quando questi monaci insegnano, lo fanno solo usando la memoria. Se insegnano una cosa, la loro mente è in un posto completamente diverso. In questi insegnamenti non c'è la Verità. Il mondo è fatto così. Se cercate di vivere semplicemente, di praticare il Dhamma e di vivere serenamente, dicono che siete strani e asociali. Dicono che state ostacolando il progresso della società. Possono anche ricorrere a intimidazioni. Alla fine può anche succedere che iniziate a credere a quel che vi dicono e che torniate alle vie del mondo, sprofondando sempre più in esso fino a quando vi è impossibile uscirne. Certa gente dice: « Ormai non posso venirne fuori, ci sono troppo dentro. » Così tende a essere la società. Non apprezza il valore del Dhamma.

Nei libri non si può trovare il valore del Dhamma. I libri sono solo manifestazioni esteriori del Dhamma, non sono comprensioni del Dhamma in termini di esperienza personale. Se comprendete il Dhamma, lo comprendete nella vostra stessa mente, la Verità la vedete lì. Quando la Verità diventa manifesta, interrompe la corrente dell'illusione.

L'insegnamento del Buddha è Verità immutabile, nel presente e in qualsiasi altra epoca. Il Buddha rivelò questa Verità 2500 anni fa e, da allora, è sempre stata la Verità. Niente deve essere aggiunto o tolto. Il Buddha disse: « Quel che il *Tathāgata* ha stabilito, non dovrebbe essere eliminato; quel che il *Tathāgata* non ha stabilito, non dovrebbe essere aggiunto agli insegnamenti. » Egli sigillò gli insegnamenti. Perché il Buddha li sigillò? Perché questi insegnamenti sono le parole di un Essere privo di contaminazioni. Non importa quanto il mondo possa mutare, questi insegnamenti non ne risultano condizionati, non mutano con esso. Se qualcosa è sbagliato, anche se la gente dice che è giusto, ciò non lo rende meno sbagliato. Se qualcosa è giusto, ciò non cambia solo perché la gente dice che non lo è. Una generazione può succedere a un'altra, ma queste cose non cambiano, perché questi insegnamenti sono la Verità.

Chi creò questa Verità? Fu la Verità stessa a creare la Verità! La creò il Buddha? No, non la creò. Il Buddha "scoprì" solamente la Verità, il modo in cui sono le cose, e poi si ripromise di dichiararla. La Verità è costantemente vera, che un Buddha sorga nel mondo o meno. Il Buddha "possiede" solo in questo senso il Dhamma, non lo ha effettivamente creato. Il Dhamma è stato sempre qui. Prima nessuno ha però cercato e trovato "Ciò che non muore"

né lo ha poi insegnato come Dhamma. Il Buddha non lo ha inventato, era già lì.

Con il passare del tempo a un certo punto la Verità viene illuminata e la pratica del Dhamma fiorisce. Man mano che il tempo trascorre e passano le generazioni, la pratica degenera fino a che non svanisce completamente. Dopo un certo periodo, l'insegnamento viene nuovamente rifondato e fiorisce ancora una volta. Gli adepti del Dhamma man mano si moltiplicano, la prosperità si afferma e poi, di nuovo, l'insegnamento comincia a seguire l'oscurità del mondo. E così degenera ancora una volta, fino a che perde del tutto terreno. Regna di nuovo la confusione. Giunge allora il tempo di ristabilire la Verità. Nei fatti, la Verità non va da nessuna parte. Quando i Buddha muoiono, il Dhamma non scompare con loro.

Così gira il mondo. È come un albero di mango. L'albero giunge a maturazione, fiorisce, e i frutti appaiono e crescono fino a diventare maturi. In seguito marciscono e il seme torna nella terra, per poi diventare un nuovo albero di mango. Il ciclo ricomincia ancora una volta. Ci possono essere più frutti maturi che cadono, marciscono, affondano nella terra in forma di semi e diventano di nuovo alberi. Il mondo è così. Non va molto lontano, gira sempre attorno alle solite vecchie cose.

La nostra vita, ai nostri giorni, è la stessa cosa. Oggi stiamo semplicemente facendo le stesse vecchie cose che abbiamo sempre fatto. La gente pensa troppo. Ci sono così tante cose alle quali interessarsi, ma nessuna di esse conduce alla Realizzazione. Ci sono scienze come la matematica, la fisica, la psicologia e così via. Potete addentrarvi in ognuna di esse, ma solo con la Verità potete arrivare a una conclusione.

Supponete che ci sia un carro trainato da un bue. Finché il bue traina il carro, i solchi delle ruote lo seguono. Le ruote sono rotonde, ma le tracce lunghe; le tracce sono lunghe, ma le ruote sono solo dei cerchi. Guardando il carro mentre sta fermo, non potete vedere nulla di lungo ma, appena il bue inizia a muoversi, vedete i solchi che si allungano dietro di voi. Finché il bue si muove, le ruote continuano a girare, ma arriva il giorno in cui il bue si stanca e si sbarazza del suo giogo. Il bue se ne va e lascia lì il carro vuoto. Le ruote

non girano più. Dopo un po' il carro cade a pezzi e ciò che lo compone torna a essere terra, acqua, fuoco e vento, i quattro elementi.

Se cercate la pace nel mondo, i solchi delle ruote del carro si allungheranno senza fine dietro di voi. Finché seguite il mondo non c'è sosta, non c'è riposo. Se solo smettete di seguirlo, il carro si ferma e le ruote non girano più. Seguendo il mondo, le ruote girano incessantemente. È così che si crea cattivo kamma. Finché seguite le vecchie abitudini, non c'è modo di fermarsi. Se vi fermate, allora tutto si ferma. È così che pratichiamo il Dhamma.

DOTTRINA VUOTA

Discorso informale tenuto da Ajahn Chah presso la sua kuṭī a un gruppo di laici, una sera del 1978.

Due sono i modi di sostenere il buddhismo. Uno è noto come *āmisapūjā*, il sostegno tramite offerte materiali, ossia i quattro beni di prima necessità: cibo, abiti, ricovero e medicinali. Sono offerte materiali per il Saṅgha dei monaci e delle monache, e consente loro di vivere in un benessere ragionevole per la pratica del Dhamma. Ciò favorisce la diretta realizzazione dell'insegnamento del Buddha, che a sua volta apporta una continua prosperità alla religione buddhista.

Il buddhismo può essere paragonato a un albero. Un albero ha delle radici, un tronco, dei rami, dei ramoscelli e delle foglie. Tutto, le foglie e i rami, incluso il tronco, dipendono dalle radici per l'assorbimento del nutrimento dal terreno. Proprio come l'albero dipende dalle radici per il sostentamento, le nostre azioni e le nostre parole sono come "rami" e "foglie" che dipendono dalla mente, la "radice" che assorbe il nutrimento poi inviato al "tronco", ai "rami" e alle "foglie". A loro volta queste fruttificano come parole e azioni. Quale che sia lo stato in cui la mente si trova, salutare o meno che tale stato possa essere, essa esprime le sue qualità esteriormente per mezzo delle nostre azioni e delle nostre parole.

Perciò, sostenere il buddhismo mediante l'applicazione pratica dell'insegnamento è il tipo di sostegno più importante. Ad esempio, nella cerimonia per l'assunzione dei precetti nei giorni di osservanza lunare, l'insegnante descrive

le azioni non salutari che dovrebbero essere evitate. Però, se durante questa cerimonia non riflettete sul significato dei precetti, sarà difficile progredire e non sarete in grado di realizzare la vera pratica. Il vero supporto del buddhismo deve perciò essere attuato per mezzo della *paṭipattipūjā*, l'offerta della pratica del Dhamma, coltivando vera moderazione, concentrazione e saggezza. Allora saprete cos'è il buddhismo. Se non capite per mezzo della pratica, anche se imparate tutto il *Tipitaka* continuerete a non sapere.

Ai tempi del Buddha c'era un monaco chiamato Tuccho Pothila. Era colto davvero, profondamente versato nelle scritture e nei testi, così famoso da essere riverito ovunque e alle sue cure erano affidati diciotto monasteri. Quando la gente sentiva nominare Tuccho Pothila si sentiva in soggezione e la reverenza in cui era tenuta la sua padronanza degli insegnamenti era tale che nessuno osava mettere in questione nulla di ciò che lui esponeva. Tuccho Pothila fu uno dei più colti discepoli del Buddha. Un giorno andò a porgere omaggio al Buddha. Mentre lo faceva, il Buddha disse: « Ah, salve, venerabile Dottrina Vuota! » Proprio così! Conversarono per un po', fino a che non giunse il momento di andare e, quando Tuccho Pothila stava per accomiarsi, il Buddha gli disse: « Oh, stai per andar via, venerabile Dottrina Vuota? »

Il Buddha disse solo queste cose. All'arrivo: « Ah, salve, venerabile Dottrina Vuota! » Quando era giunto il momento di andare: « Oh, stai per andar via, venerabile Dottrina Vuota? » Il Buddha non si dilungò, solo questo fu l'insegnamento che impartì. Tuccho Pothila, maestro eminente, era perplesso: « Perché il Buddha lo ha detto? Che voleva dire? » Pensando e ripensando, passò in rassegna tutto ciò che aveva imparato fino a che non capì: « È vero! Venerabile Dottrina Vuota, un monaco che studia ma non pratica. » Quando guardò nel suo cuore vide che, in realtà, non era diverso dai laici. Aspirava alle stesse cose alle quali aspiravano i laici, si diletta con le stesse cose con cui si diletta con i laici. Dentro di lui non vi era proprio alcun *samaṇa*,* davvero non vi era alcuna profonda qualità in grado di insediarsi stabilmente sul Nobile Sentiero e di dargli una pace vera.

* *samaṇa*. Un contemplativo. Letteralmente, chi abbandona gli obblighi convenzionali della vita sociale per un modo di vivere più in sintonia con la natura.

Decise perciò di praticare. Per lui, però, non vi era un posto nel quale recarsi. Tutti i maestri dei dintorni erano suoi discepoli, nessuno avrebbe osato accoglierlo. Di solito, quando le persone hanno a che fare con il loro maestro diventano timide e deferenti, e per questo nessuno avrebbe osato diventare il suo insegnante. Infine egli andò a trovare un giovane novizio, che era però un Illuminato, e gli chiese di praticare sotto la sua guida. « Certo che puoi praticare con me, ma solo se sei sincero; se non sei sincero, non ti accetterò », disse il novizio. Tuccho Pothila si impegnò come discepolo del novizio.

Il novizio gli disse di indossare le sue vesti al completo. Nei pressi vi era un fangoso acquitrino. Quando Tuccho Pothila ebbe indossato per bene tutte le sue vesti, alcune delle quali anche costose, il novizio disse: « Bene, adesso corri a rotolarti in quel fangoso acquitrino. Fino a quando non ti dirò di fermarti, non fermarti. Se non ti dico di uscirne, non uscirne. Bene, corri! »

Tuccho Pothila, vestito di tutto punto, si tuffò nell'acquitrino. Il novizio non gli chiese di fermarsi fino a quando non fu completamente ricoperto di fango. Infine gli disse: « Ora puoi fermarti. » Così, egli si fermò. « Bene, adesso vieni fuori! » E lui ne venne fuori. Questo indicò con chiarezza al novizio che Tuccho Pothila aveva rinunciato al suo orgoglio. Era pronto ad accogliere l'insegnamento. Siccome era un maestro molto famoso, se non fosse stato pronto a imparare non si sarebbe gettato nell'acquitrino in quel modo, ma lui lo fece. Il giovane novizio seppe allora che Tuccho Pothila era sinceramente determinato a praticare.

Quando Tuccho Pothila uscì dall'acquitrino, il novizio gli impartì l'insegnamento. Gli insegnò a osservare gli oggetti dei sensi, a conoscere la mente e a conoscere gli oggetti dei sensi, usando la similitudine dell'uomo che cattura una lucertola nascosta in un termitaio. Se il termitaio ha sei fori, come farà a catturarla? Dovrà sigillare cinque fori e lasciarne aperto solo uno. Poi, dovrà limitarsi a osservare e attendere, sorvegliando quel foro. Quando la lucertola uscirà, potrà catturarla.

Questo è il modo per osservare la mente. Chiudendo gli occhi, gli orecchi, il naso, la lingua e il corpo, resta solo la mente. “Chiudere” i sensi significa contenerli e calmarli, osservando solo la mente. La meditazione è come

catturare la lucertola. Usiamo *sati* per osservare il respiro. *Sati* è la qualità del rammemorare, come quando chiedete a voi stessi: « Che cosa sto facendo? » *Sampajañña** è la consapevolezza che “ora sto facendo così e così”. Osserviamo il respiro che entra ed esce con *sati* e *sampajañña*.

Questa qualità del rammemorare è una cosa che sorge dalla pratica, non può essere imparata dai libri. Significa conoscere le sensazioni che sorgono. La mente può essere relativamente inattiva per un po', ed ecco che sorge una sensazione. *Sati* lavora in connessione con queste sensazioni, rammemorandole. C'è *sati*, il rammemorare che “parlo”, “vado”, “siedo” e così via, e poi c'è *sampajañña*, la consapevolezza che “ora sto camminando”, “sto giacendo”, “sto sperimentando questo o quello stato d'animo”. Con *sati* e con *sampajañña* possiamo conoscere le nostre menti nel momento presente e sapere come la mente reagisce alle impressioni sensoriali.

Ciò che è consapevole degli oggetti sensoriali si chiama “mente”. Gli oggetti dei sensi “vagano dentro” la mente. Ad esempio, c'è un suono, come quello del trapano elettrico che sta qui. Esso entra attraverso l'orecchio e viaggia all'interno della mente, la quale riconosce che è il rumore di un trapano elettrico. Ciò che riconosce il suono si chiama “mente”. Ora, la mente che riconosce quel suono è piuttosto semplice. È solo la mente comune. Forse sorge in colui che prova del fastidio. Dobbiamo addestrare ulteriormente “colui che riconosce” affinché divenga “Colui che Conosce” in accordo con la Verità, noto come *Buddho*. Se non conosciamo con chiarezza in accordo con la Verità, ecco che siamo infastiditi dai rumori della gente, delle automobili, dei trapani elettrici e così via. Questa è solo una mente ordinaria e non addestrata che, con fastidio, riconosce il suono. Conosce in accordo con le sue preferenze, non in accordo con la realtà. Dobbiamo addestrarla ulteriormente per conoscere mediante la visione profonda (*ñāṇadassana*),** con il potere della mente affinata, affinché conosca il suono semplicemente come suono. Se non ci attacchiamo al suono non c'è fastidio. Il suono sorge e noi semplicemente lo notiamo. Sorge in conseguenza di condizioni, non

* *sampajañña*. “Chiara comprensione”, consapevolezza di sé, auto-rammemorazione, attenzione, consapevolezza, presenza mentale, comprensione profonda.

** *ñāṇadassana*. Conoscenza e visione, anche all'interno delle Quattro Nobili Verità.

è un essere, un individuo, un sé, un “noi” o “loro”. È solo un suono, e la mente lo lascia andare.

Questo conoscere è chiamato *Buddho*, quella conoscenza che è chiara e penetrante. Con questa conoscenza possiamo lasciare che un suono sia semplicemente un suono. Non ci disturba, a meno che non lo disturbiamo noi pensando: « Non voglio sentire quel suono, è fastidioso. » La sofferenza sorge a causa di questo pensiero. Proprio qui sta la causa della sofferenza, nel fatto che non conosciamo la verità al riguardo, che non abbiamo sviluppato *Buddho*. Non siamo ancora liberi, non ci siamo ancora risvegliati, non siamo ancora consapevoli. Questa è la mente grezza, non addestrata. Questa mente non ci è molto utile.

Per questa ragione il Buddha insegnò che questa mente deve essere addestrata e sviluppata. Dobbiamo potenziare la mente proprio come potenziamo il corpo, ma lo facciamo in modo differente. Per sviluppare il corpo dobbiamo allenarlo, correndo al mattino e alla sera, e così via. Questo è allenare il corpo. Il risultato è che il corpo diventa più agile, più forte, il sistema respiratorio e il sistema nervoso diventano più efficienti. Per esercitare la mente non dobbiamo tenerla in movimento, ma indurla a fermarsi, indurla a riposare.

Ad esempio, quando pratichiamo la meditazione assumiamo come nostro fondamento un oggetto, come l'inspirazione e l'espirazione. Questo diventa il centro della nostra attenzione e riflessione. Osserviamo il respiro. Osservare il respiro significa seguire il respiro con consapevolezza, notarne il ritmo, il suo andare e venire. Applichiamo la consapevolezza al respiro, seguendo la naturale inspirazione ed espirazione e lasciando andare tutto il resto. Il risultato del rimanere con un solo oggetto di consapevolezza è che la nostra mente si riposa. Se lasciamo che la mente pensi a questo, a quello e a quell'altro ancora gli oggetti di consapevolezza sono troppi; la mente non si unifica, non riesce a riposarsi.

Dire che la mente si ferma significa che essa percepisce di essersi fermata, non va scappando di qui e di là. È come avere un coltello affilato. Se lo usiamo per tagliare di tutto indiscriminatamente, pietre, mattoni ed erba, il nostro coltello presto non sarà più tagliente. Dovremmo usarlo solo per tagliare le cose giuste. La nostra mente è la stessa cosa. Se lasciamo che la

mente vaghi rincorrendo pensieri e sensazioni senza valore o inutili, si stanca e s'indebolisce. Se la mente non ha energia, non sorgerà la saggezza, perché la mente priva di energia è la mente priva di *samādhi*.

Se la mente non si ferma, non potete vedere con chiarezza gli oggetti dei sensi per quello che sono. La conoscenza che la mente è la mente e gli oggetti dei sensi sono solo gli oggetti dei sensi è la radice dalla quale il buddhismo è cresciuto e si è sviluppato. Questo è il cuore del buddhismo. Dobbiamo coltivare questa mente, svilupparla, addestrarla alla calma e alla visione profonda. Addestriamo la mente a essere moderata e saggia facendola fermare, consentendo alla saggezza di sorgere, conoscendo la mente così com'è.

Sapete come siamo noi esseri umani, come facciamo le cose, siamo proprio come dei bambini. Un bambino non sa nulla. Per un adulto che osserva il comportamento di un bambino, il modo in cui gioca saltando qua e là e le sue azioni non sembrano avere molto senso. La nostra mente, se non è non addestrata, è come un bambino. Parliamo senza consapevolezza e agiamo senza saggezza. Possiamo andare in rovina o causare mali indicibili senza nemmeno saperlo. Un bambino è ignorante, gioca, come fanno i bambini. La nostra mente ignorante è la stessa cosa.

Perciò dovremmo addestrare questa mente. Il Buddha ci insegnò ad addestrare la mente, a insegnare alla mente. Anche se sosteniamo il buddhismo con i quattro beni di prima necessità, il nostro sostegno è ancora superficiale, raggiunge solo la "corteccia" o l'"alburno" dell'albero. Il vero sostegno al buddhismo deve essere costruito per mezzo della pratica, in nessun altro modo, cioè addestrandole nostre azioni, le nostre parole e i nostri pensieri secondo gli insegnamenti. Questo è molto più fruttuoso. Se siamo retti e onesti, se siamo contenuti e saggi, la nostra pratica porterà prosperità. Non ci saranno le cause per dispetti e ostilità. Così ci insegna la nostra religione.

Se prendiamo i precetti solo per tradizione, allora anche se l'*ajahn* insegna la Verità, la nostra pratica sarà manchevole. Potremmo anche essere capaci di studiare gli insegnamenti e di ripeterli, ma dobbiamo praticarli se vogliamo davvero capire. Se non sviluppiamo la pratica, ciò potrebbe essere d'ostacolo alla nostra comprensione profonda del buddhismo per innumerevoli vite future. Non capiremo l'essenza della religione buddhista.

Per questa ragione la pratica è come una chiave, la chiave della meditazione. Abbiamo in mano la chiave giusta e non importa quanto saldamente sia chiusa la serratura. Se prendiamo la chiave e la giriamo, la serratura si apre. Se non abbiamo la chiave, non possiamo aprire la serratura. Non sapremo mai cosa c'è nel baule.

Ci sono due tipi di conoscenza. Chi conosce il Dhamma non parla usando solo la memoria, dice la Verità. La gente del mondo di solito parla con presunzione. Supponiamo ad esempio che ci siano due persone che non si vedono da molto tempo; forse sono andate a vivere in province o in nazioni diverse per un po' e, poi, un giorno, capita che si incontrino sul treno: « Oh! Che sorpresa. Stavo proprio pensando di cercarti! » Forse non è vero. In realtà non avevano pensato affatto l'uno all'altro, ma lo dicono perché sono preda dell'entusiasmo. E così nasce una menzogna. Sì, è mentire per disattenzione. Questo è mentire senza saperlo. È una forma sottile di contaminazione, e avviene molto spesso.

Per quanto concerne la mente, Tuccho Pothila seguì le istruzioni del novizio: inspirare, espirare, piena consapevolezza di ogni respiro, fino a che non vide il mentitore che stava dentro di lui, il mentire della sua stessa mente. Vide le contaminazioni man mano che affioravano, proprio come si vedrebbe la lucertola che esce dal termitaio. Le vide e, appena sorgevano, ebbe la percezione della loro vera natura. Notò come la mente inventava una cosa ora e qualcos'altro nel momento successivo.

Pensare è *saṅkhata-dhamma*,* un qualcosa che si crea o si inventa sulla base di condizioni che fungono da supporto. Non è *asaṅkhata-dhamma*, l'incondizionato. La mente ben addestrata di chi è dotato di perfetta consapevolezza non architetta stati mentali. Questo tipo di mente penetra le Nobili Verità e trascende ogni necessità di dipendere da cose esteriori. Conoscere le Nobili Verità è conoscere la Verità. La mente che prolifera cerca di sfuggire a queste verità dicendo “questo è bene” o “questo è bello”, ma se nella mente c'è *Buddho*, essa non può più ingannarci perché la conosciamo per quello che è. La mente non può più creare stati mentali illusori, perché vi è chiara

* *saṅkhata-dhamma*. Fenomeno condizionato, realtà convenzionale, in contrapposizione con l'Incondizionato (*asaṅkhata-dhamma*), ossia il *Nibbāna*.

consapevolezza del fatto che tutti gli stati mentali sono instabili, imperfetti e fonte di sofferenza per chi s'aggrappa a essi.

“Colui che Conosce” era sempre nella mente di Tuccho Pothila, ovunque egli andasse. Osservò le varie creazioni e proliferazioni della mente con comprensione. Vide in quanti modi la mente è menzognera. Afferrò l'essenza della pratica, vedendo che « questa mente menzognera è quel che bisogna osservare, questo è ciò che ci conduce agli estremi della felicità e della sofferenza, e ci induce a vorticare nel ciclo del *samsāra* con il suo piacere e il suo dolore, il suo bene e il suo male, tutto avviene a causa di questa mente menzognera. » Tuccho Pothila comprese la Verità, e afferrò l'essenza della pratica, proprio come l'uomo che afferra la lucertola per la coda. Vide la mente illusa mentre lavora.

Per noi è la stessa cosa. Solo la mente è importante. Questa è la ragione per cui abbiamo bisogno di addestrarla. Ora, se la mente è la mente, con che cosa l'addestreremo? Avendo ininterrottamente *sati* e *sampajañña* saremo in grado di conoscere la mente. Colui che Conosce sta un passo al di là della mente, è ciò che conosce lo stato della mente. La mente è la mente. Ciò che conosce la mente come semplice mente è Colui che Conosce. È al di sopra della mente. Colui che Conosce è al di sopra della mente ed è perciò in grado di sorvegliarla, di insegnarle a conoscere ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Alla fine tutto torna a questa mente che prolifera. Se la mente resta catturata dalle sue proliferazioni non vi è consapevolezza e la pratica è infruttuosa.

Dobbiamo perciò addestrare questa mente ad ascoltare il Dhamma, a coltivare *Buddho*, la chiara e radiosa consapevolezza, ciò che esiste al di sopra e al di là della mente ordinaria e che conosce tutto quello che succede al suo interno. Per questo meditiamo con la parola *Buddho*, per essere in grado di conoscere la mente oltre la mente. Osservate solo tutti i movimenti della mente, buoni o cattivi che siano, finché Colui che Conosce non comprende che la mente è semplicemente la mente, non un sé o una persona. Questo è chiamato *cittānupassanā*, contemplazione della mente.* Vedendo in

* *cittānupassanā*. La contemplazione della mente, uno dei quattro fondamenti della consapevolezza esposti dettagliatamente nel *Mahāsatiṭṭhāna Sutta* (D. 22.); si veda il *Glossario* p. 783, alla voce *satiṭṭhāna*.

questo modo capiremo che la mente è transitoria, imperfetta e priva di un proprietario. La mente non ci appartiene.

Riassumendo. La mente è ciò che riconosce gli oggetti dei sensi. Gli oggetti dei sensi sono oggetti dei sensi, distinti dalla mente. “Colui che Conosce” conosce sia la mente sia gli oggetti dei sensi per quello che sono. Dobbiamo utilizzare *sati* per tenere costantemente pulita la mente. Tutti hanno *sati*, perfino un gatto quando sta per catturare un topo. Un cane quando abbaia alla gente. È una forma di *sati*, ma non è *sati* in coerenza con il Dhamma. Tutti hanno *sati*, ma vari sono i livelli di *sati*, proprio come si possono guardare le cose a differenti livelli. Quando ad esempio dico di contemplare il corpo, alcuni affermano: « Che c'è da contemplare nel corpo? Tutti possono vederlo. *Kesā*, i capelli, possiamo già vederli. *Lomā*, i peli, possiamo già vederli. Capelli, peli, unghie, denti e pelle, tutte cose che possiamo già vedere. E allora? »

La gente è fatta così. Può vedere bene il corpo, ma ha la vista difettosa, non vede mediante *Buddho*, “Colui che Conosce”, il Risvegliato. Vede il corpo solo nel modo ordinario, lo vede visivamente. Vedere semplicemente il corpo non è abbastanza. Se vediamo solamente il corpo ci sono problemi. Dovete vedere il corpo nel corpo, allora le cose diventano molto più chiare. Solo vedendo il corpo ne sarete ingannati, la sua apparenza vi affascinerà. Se non si vede la transitorietà, l'imperfezione e l'insostanzialità sorge *kāmacchanda*.^{*} Siete incantati dalle forme, dai suoni, dagli odori, dai sapori e dalle sensazioni. Vedere in questo modo significa vedere con gli occhi mondani della carne, che vi inducono ad amare e odiare, e a discriminare tra sensazioni piacevoli e spiacevoli.

Il Buddha insegnò che questo non è sufficiente. Dovete vedere con gli “occhi della mente”. Vedere il corpo all'interno del corpo. Se davvero guardate dentro il corpo, uh! È così repellente. In esso ci sono cose di oggi e cose di ieri tutte mischiate insieme, non si possono distinguere l'una dall'altra. Vedendo in questo modo è tutto molto più chiaro di quel che si vede con l'occhio della carne. Contemplate, vedete con l'occhio della mente, con l'occhio della saggezza. La gente capisce diversamente. Alcuni non comprendono cosa ci

^{*} *kāmacchanda*. Desiderio sensoriale; uno dei cinque impedimenti o ostacoli (*nīvaraṇa*) per il progresso spirituale.

sia da contemplare nelle cinque meditazioni su capelli, peli, unghie, denti e pelle. Dicono che queste cose già riescono a vederle, ma possono vederle solo con l'occhio della carne, con questo "folle occhio" che guarda solo le cose che vuole vedere. Per vedere il corpo nel corpo dovete guardare con maggior chiarezza.

Questa è la pratica che può sradicare l'attaccamento ai cinque *khandhā*.^{*} Sradicare l'attaccamento è sradicare la sofferenza, perché l'attaccamento ai cinque *khandhā* è la causa della sofferenza. Se sorge la sofferenza, è qui che sorge. Non è che i cinque *khandhā* di per sé siano sofferenza, ma l'attaccamento a essi come se ci appartenessero, quella è sofferenza. Se vedete con chiarezza la verità di queste cose per mezzo della pratica di meditazione, allora la sofferenza si allenta, come una vite o un bullone. Quando il bullone si allenta, si ritrae. La mente si allenta nello stesso modo, lasciando andare; ritirandosi dall'ossessione per il bene e per il male, per i possessi, per l'apprezzamento e per la posizione sociale, per la felicità e per la sofferenza.

Non conoscendo la verità di queste cose è come stringere la vite in continuazione. Si serra sempre più fino a quando, mentre sta per stritolarvi, soffrite per qualsiasi cosa. Quando sapete come stanno le cose, allentate la vite. Nel linguaggio del Dhamma questo si chiama *nibbidā*, disincanto. Diventate stanchi delle cose, non vi affascinano più. Se svitate in questo modo, troverete la pace.

La causa della sofferenza è l'attaccamento alle cose. Dovremmo perciò sbarazzarci della causa, tagliare via le sue radici e non consentire di nuovo all'attaccamento di causare sofferenza. La gente ha un solo problema: l'attaccamento. In ragione di questa sola cosa le persone si uccidono a vicenda. Tutti i problemi, siano essi individuali, famigliari o sociali, sorgono da quest'unica radice. Nessuno vince, si uccidono l'un l'altro, ma alla fine nessuno ottiene nulla. È privo di senso, non so perché la gente continui a uccidersi a vicenda.

Potere, possessi, posizione sociale, lode, felicità e sofferenza: questi sono *dhamma* mondani. Questi *dhamma* mondani fagocitano gli esseri mondani.

^{*} *khandhā*. Aggregato, insieme di elementi col quale ci si identifica; le componenti fisiche e mentali della personalità e dell'esperienza sensoriale in generale.

Gli esseri mondani sono trascinati qui e là dai *dhamma* mondani. Guadagno e perdita, lode e biasimo, posizione sociale e perdita di essa, felicità e sofferenza. Questi *dhamma* generano problemi. Se non riflettete sulla loro vera natura, soffrirete. La gente arriva a uccidere per la ricchezza, la posizione sociale o il potere. Perché? Perché prendono tutto questo troppo seriamente. Vengono scelti per un qualche ruolo e si montano la testa, come quell'uomo che divenne il capo del villaggio. Dopo la sua nomina il potere lo ubriacò. Se uno dei suoi vecchi amici andava a trovarlo, diceva: « Non venire così spesso, le cose non sono più come prima. »

Il Buddha ci insegnò a comprendere la natura dei possessi, della posizione sociale, della lode e della felicità. Prendete queste cose quando arrivano, ma lasciate che siano quello che sono. Non permettete che vi diano alla testa. Se non comprendete davvero queste cose, sarete ingannati dal vostro potere, dai vostri figli e parenti, da qualsiasi cosa! Se le comprendete con chiarezza, saprete che sono tutte condizioni impermanenti. Se vi attaccate a esse, si contaminano.

Tutte queste cose sorgono in seguito. Appena le persone nascono, sono solamente *nāma** e *rūpa***, questo è tutto. Poi aggiungiamo il “signor Tizio”, la “signora Caio” e così via. Lo si fa in base a convenzioni. Più tardi ancora arrivano le appendici di “colonnello”, “generale” e quant'altro. Se non comprendiamo davvero queste cose, pensiamo che siano reali e le portiamo con noi ovunque. Portiamo con noi nome, possessi, posizione e rango sociale. Te la suoni e te la canti, se hai potere ... « Prendi questo e giustizialo. Prendi quell'altro e mettilo in carcere. » Il rango sociale dà potere. L'attaccamento s'aggrappa a questa parola, “rango”. Non appena le persone occupano una posizione, iniziano a dare ordini. Giusto o sbagliato che sia, regolano i loro comportamenti in base al loro umore. Così, vanno avanti e fanno sempre gli stessi vecchi errori, allontanandosi sempre più dal vero Sentiero.

Chi comprende il Dhamma non si comporterà in questo modo. Non si sa da quanto tempo bene e male esistono nel mondo. Se possessi e condizione sociale si presentano sul vostro cammino, lasciate che siano semplicemente possessi e condizione sociale: non identificatevi con essi. Utilizzateli solo per

* *nāma*. Fenomeno mentale.

** *rūpa*. Fenomeno fisico; dato sensoriale.

adempiere ai vostri obblighi, limitatevi a questo. Voi restate gli stessi di sempre. Se avete meditato in questo modo, non importa cosa si presenterà sul vostro cammino, non sarete condotti fuori strada. Resterete imperturbati, ininfluenzabili e costanti. Dopo tutto, ogni cosa resta praticamente la stessa.

Il Buddha voleva che comprendessimo le cose in questo modo. Non conta ciò che ottenete, la mente non aggiunge nulla. Vi nominano consigliere comunale: « Bene, sono un consigliere comunale, ma non lo sono. » Vi nominano a capo di un gruppo: « Certo che lo sono, ma non lo sono. » Qualsiasi cosa vi facciano diventare: « Lo sono, ma non lo sono! » Comunque, che cos'è che siamo in fin dei conti? Alla fine si muore tutti. Non importa cosa vi facciano diventare, alla fine è sempre la stessa cosa. Cosa potete dire? Se riuscite a vedere le cose in questo modo, avrete salda dimora e vero appagamento. Non sarà cambiato nulla. Non fatevi ingannare dalle cose. Qualsiasi cosa si presenti sul vostro cammino, si tratta solo di fenomeni condizionati. Non c'è niente che riesca meglio di queste cose a indurre una mente a creare, a proliferare, seducendola e facendola cadere nell'avidità, nell'avversione e nell'illusione.

Questo significa essere veri sostenitori del buddhismo. Sia che vi troviate fra coloro che sono sostenuti, il Saṅgha, o tra coloro che lo sostengono, i laici, prendete accuratamente in considerazione tutto questo. Coltivate il *sīla-dhamma** dentro di voi. È il modo più sicuro per sostenere il buddhismo. Anche sostenere il buddhismo offrendo cibo, ricovero e medicine è bene, ma queste offerte raggiungono solo l'“alburno” del buddhismo. Non dimenticatelo, per favore. Un albero ha corteccia, alburno e durame, e queste tre parti sono interdipendenti. Il durame deve poter fare affidamento sulla corteccia e sull'alburno. L'alburno fa affidamento sulla corteccia e sul durame. Esistono tutti in modo interdipendente, proprio come gli insegnamenti di disciplina morale (*sīla*), concentrazione (*samādhi*) e saggezza (*paññā*). L'insegnamento sulla disciplina morale serve a fondare le vostre parole e azioni nella rettitudine. L'insegnamento sulla concentrazione serve a dare stabilità alla mente. L'insegnamento sulla saggezza è la completa comprensione della natura di tutti i fenomeni condizionati. Studiate questo, praticate questo, e comprenderete il buddhismo nel modo più profondo.

* *sīla-dhamma*. Un altro modo per indicare gli insegnamenti morali del buddhismo.

Se queste cose non le capite, sarete ingannati dai possessi, sarete ingannati dal rango sociale, sarete ingannati da tutto ciò con cui giungerete in contatto. Sostenere il buddhismo solo in modo esteriore non porrà mai fine a lotte e battibecchi, a rancori e animosità, ad accoltellamenti e sparatorie. Per far cessare queste cose dobbiamo riflettere sulla natura dei possessi, del rango, della lode, della felicità e della sofferenza. Dobbiamo riflettere sulla nostra vita e metterla in linea con l'insegnamento. Dovremmo riflettere sul fatto che tutti gli esseri del mondo fanno parte di un tutt'uno. Noi siamo come loro, loro sono come noi. Hanno felicità e tristezza, proprio come noi. È tutto molto simile. Se pensiamo in questo modo, sorgeranno pace e comprensione. Questo è il fondamento del buddhismo.

TRASCENDENZA

*Discorso offerto in una notte di osservanza lunare (uposatha) al
Wat Pab Pong, nel 1975.*

Quando il gruppo dei cinque asceti* abbandonò il Buddha, Egli pensò che fosse un colpo di fortuna, perché così avrebbe potuto continuare la sua pratica senza impedimenti. La situazione non era molto tranquilla quando i cinque asceti vivevano con il Buddha, Lui aveva delle responsabilità. Lo avevano lasciato perché pensavano che avesse allentato la sua pratica e fosse tornato a indulgere ai piaceri sensoriali. Precedentemente si era dedicato alle pratiche ascetiche e all'auto-mortificazione. Nei riguardi del mangiare, del dormire e così via, si era tormentato severamente, ma giunse il momento in cui, guardando con onestà dentro di sé, Egli vide che queste pratiche non funzionavano. Si trattava solo di opinioni, era praticare partendo da orgoglio e attaccamento. Aveva frainteso dei valori mondani e fatto confusione tra se stesso e la Verità.

Se ad esempio decidiamo d'impegnarci nelle pratiche ascetiche con l'intenzione d'essere elogiati, questo genere di pratica è del tutto "ispirata dal mondo", significa praticare per adulazione e fama. Praticare con questo tipo d'intenzione è detto "scambiare le vie del mondo con la Verità". Un altro

* Ajahn Chah si riferisce a un episodio della vita del Buddha, quando Egli, ancora alla ricerca dell'Illuminazione, fu abbandonato dai cinque asceti perché – come ben spiega l'*ajahn* nel testo – nel corso della sua pratica spirituale iniziò a percorrere una via nuova, la "Via di Mezzo", del tutto differente rispetto ai tradizionali approcci.

modo di praticare è “scambiare le proprie opinioni con la Verità”. Si crede solo in se stessi, nella propria pratica. Non importa quel che dicono gli altri, si resta attaccati alle proprie preferenze. Non si esamina con attenzione la pratica. Questo è chiamato “scambiare se stessi con la Verità”. Se considerate il mondo o voi stessi come Verità, si tratta solo di cieco attaccamento. Il Buddha lo capì, e capì che non c’era “adesione al Dhamma”, al praticare per la Verità. Per questo la sua pratica era stata infruttuosa, perché non aveva ancora abbandonato le contaminazioni.

Allora si voltò indietro e ripensò in termini di risultati a tutto l’impegno applicato alla pratica fin dagli inizi. Quali erano i risultati di tutta quella pratica? Guardando a fondo in essa, vide che non andava bene. Era colma di presunzione, colma di mondo. Non vi era alcun Dhamma, alcuna visione profonda nel non-sé, *anattā*, alcuna vacuità o lasciar andare. Ci poteva essere stato un lasciar andare di un certo tipo, ma era proprio quel certo tipo di attaccamento al lasciar andare che non era ancora stato lasciato andare.

Considerando attentamente la situazione, il Buddha comprese che pure se avesse spiegato tutto questo ai cinque asceti, loro non sarebbero stati in grado di capire. Non era una cosa che poteva essere trasmessa con facilità, perché quegli asceti erano radicati nel vecchio modo di praticare e di vedere le cose. Il Buddha capì che si può praticare in quel modo fino al giorno della morte, forse anche morire di fame, senza ottenere nulla, perché una tale pratica è ispirata da valori mondani e dall’orgoglio.

Valutando a fondo le cose, vide la retta pratica, *sammā-paṭipadā*: la mente è la mente, il corpo è il corpo. Il corpo non è desiderio o contaminazione. Anche se distruggete il corpo, non distruggete le contaminazioni. Non è la fonte di esse. Le contaminazioni non si erano esaurite nemmeno digiunando e restando senza dormire finché il corpo era divenuto uno spettro avvizzito. L’opinione che le contaminazioni potessero essere eliminate in quel modo, l’insegnamento dell’auto-mortificazione, era invece profondamente radicata nei cinque asceti.

Il Buddha iniziò allora ad assumere più cibo, a mangiare normalmente, a praticare in modo più naturale. Quando i cinque asceti videro questo cambiamento nella pratica del Buddha, pensarono che Egli avesse rinunciato

e fosse tornato a indulgere ai piaceri dei sensi. La comprensione del Buddha si era librata su un piano più alto, ma gli altri pensavano che la sua prospettiva fosse scivolata verso il basso, che fosse tornata alle comodità. L'auto-mortificazione era profondamente radicata nelle menti dei cinque asceti, perché il Buddha in precedenza aveva insegnato e praticato in quel modo. Capi l'errore. Vedendo con chiarezza l'errore nella sua pratica, fu in grado di lasciarlo andare.

Quando i cinque asceti notarono che il Buddha si comportava in questo modo, lo abbandonarono pensando che non lo avrebbero più seguito perché stava praticando in modo errato. Come gli uccelli abbandonano un albero che non offre più abbastanza ombra o come un pesce lascia una pozza d'acqua troppo piccola, sporca o non fresca, allo stesso modo i cinque asceti abbandonarono il Buddha.

Il Buddha si concentrò allora nella contemplazione del Dhamma. Mangiò meglio e visse più in modo più naturale. Lasciò che la mente fosse solo la mente e che il corpo fosse solo il corpo. Non forzò eccessivamente la pratica, lo fece solo abbastanza per allentare la presa dell'avidità, dell'avversione e dell'illusione. Prima aveva percorso i due estremi. Se fossero sorti felicità e amore Egli sarebbe stato soggetto all'eccitazione e si sarebbe attaccato a essi, si sarebbe identificato con essi e non avrebbe lasciato andare. Se avesse incontrato piacere, vi si sarebbe attaccato, se avesse incontrato sofferenza, vi si sarebbe attaccato. Questi due estremi li chiamò *kāmasukhallikānuyogo* e *attakilamathānuyogo*.

Il Buddha era rimasto bloccato sui fenomeni condizionati. Vide con chiarezza che queste due vie non sono quelle di un *samaṇa*. Attaccarsi alla felicità, attaccarsi alla sofferenza: un *samaṇa* non fa così. Attaccarsi a queste cose non è la Via. Attaccandosi a queste cose era rimasto bloccato nelle prospettive del sé e del mondo. Se fosse rimasto a brancolare lungo queste due vie, non sarebbe mai diventato uno che conosce il mondo con chiarezza. Sarebbe sempre rimasto a correre da un estremo all'altro. Il Buddha fissò allora l'attenzione sulla mente stessa e si dedicò ad addestrarla.

Tutte le sfaccettature della natura si regolano in base alle condizioni che le supportano e che, di per sé, non costituiscono alcun problema. Le malattie

del corpo, ad esempio. Il corpo sperimenta dolore, malattia, febbre e raffreddori, e così via. Tutto ciò avviene naturalmente. In effetti, la gente si preoccupa troppo del proprio corpo. Le persone si preoccupano e si attaccano così tanto al loro corpo a causa dell'errata visione, non riescono a lasciar andare.

Guardate questa sala. La costruiamo e diciamo che è nostra, ma le lucertole arrivano qui e ci vivono, topi e gechi arrivano qui e ci vivono, e continuiamo a scacciarli perché pensiamo che appartenga a noi, non ai topi e alle lucertole. Lo stesso avviene con le malattie del corpo. Consideriamo questo corpo come la nostra casa, un qualcosa che davvero ci appartiene. Se capita che abbiamo un mal di testa o un mal di stomaco ci agitiamo, non vogliamo il dolore e la sofferenza. Queste gambe sono le “nostre gambe”, non vogliamo che ci facciano male. Queste braccia sono le “nostre braccia”, non vogliamo che ci sia qualcosa che in esse non funziona. Dobbiamo curare tutti i dolori e tutte le malattie, a ogni costo.

È qui che ci inganniamo e che ci allontaniamo dalla Verità. Noi siamo solo ospiti di questo corpo. Proprio come questa sala non è davvero nostra. Siamo solo inquilini temporanei, come i topi, le lucertole e i gechi, ma non lo sappiamo. Per questo corpo è lo stesso. Il Buddha ha insegnato che in realtà non c'è alcun sé che dimora dentro questo corpo, ma noi ci aggrappiamo a esso come se fosse il nostro sé, come se fosse davvero “noi” e “loro”. Quando il corpo cambia, non vogliamo che lo faccia. Non importa quanto ci è stato detto, non comprendiamo. Se ve lo dico in modo diretto, v'ingannate ancora di più. Io dico « Questo non è il tuo sé », e voi vi sentite più smarriti e confusi, e la vostra pratica non fa altro che rinforzare l'io.

La maggior parte della gente non vede il sé. Uno che vede il sé è uno che vede che “questo non è né il sé né appartiene al sé”. Vede il sé quale è nella natura. Vedere il sé attraverso la forza dell'attaccamento non è vero vedere. L'attaccamento interferisce con tutta la questione. Non è facile comprendere com'è in realtà questo corpo, perché *upādāna* si aggrappa velocemente a tutto.

Per questa ragione ci viene detto che dobbiamo investigare per conoscere chiaramente, con saggezza. Ciò significa che per investigare i *saṅkhāra* in

coerenza con la loro vera natura bisogna usare la saggezza. Conoscere la vera natura dei *saṅkhāra* è saggezza. Se non conoscete la vera natura dei *saṅkhāra* siete in contrasto con essi, resistete in continuazione. È meglio lasciar andare i *saṅkhāra*, piuttosto che cercare di opporsi o di resistere. Invece li imploriamo perché assecondino i nostri desideri. Cerchiamo ogni genere di mezzi per sistemarli come pare a noi, per “fare un patto” con loro.

Se il corpo si ammala e prova dolore, non vogliamo che sia così, e così cerchiamo vari *sutta** da cantare, come *Bojjhango*, il *Dhammacakkappavattana Sutta*, l'*Anattalakkhaṇa Sutta* e così via. Non vogliamo che il corpo sia dolorante, vogliamo proteggerlo, controllarlo. Questi *sutta* diventano una specie di cerimonia mistica che ci intrappola ancor di più nell'attaccamento. È perché li cantano al fine di scacciare la malattia, di prolungare la vita e così via. In verità il Buddha ci diede questi insegnamenti per farci vedere con chiarezza, ma finiamo per cantarli con lo scopo di accrescere la nostra illusione. *Rūpaṃ aniccaṃ, vedanā aniccā, saññā aniccā, saṅkhāra aniccā, viññāṇaṃ aniccaṃ.*** Non cantiamo queste parole per far crescere la nostra illusione. Sono rammemorazioni che ci aiutano a conoscere la verità del corpo, così da consentirci di lasciarlo andare e di abbandonare la nostra brama.

Questo è cantare per ridurre le cose, ma noi tendiamo a cantare per aumentarle tutte o, se pensiamo che siano troppo lunghe, cantiamo per accorciarle, per forzare la natura a conformarsi ai nostri desideri. È solo un'illusione. Tutte le persone sedute qui, in questa sala, sono illuse, senza eccezioni. Quelli che cantano sono illusi, quelli che ascoltano sono illusi, sono tutti illusi! Tutto ciò che riescono a pensare è: « Come possiamo evitare la sofferenza? » Quando mai praticheranno?

In qualsiasi momento le malattie dovessero sorgere, coloro che conoscono non ci vedono nulla di strano. Nascere in questo mondo implica sperimentare la malattia. Anche il Buddha e gli Esseri Nobili curavano le malattie con medicinali quando a loro capitava di contrarle. Si trattava semplicemente

* *sutta*. Letteralmente, “filo”. Un discorso o sermone del Buddha o dei discepoli suoi contemporanei.

** La forma è impermanente, la sensazione è impermanente, la percezione è impermanente, i fenomeni condizionati sono impermanenti, la coscienza è impermanente.

di correggere gli elementi. Non si attaccavano ciecamente al corpo né si aggrappavano a cerimonie mistiche o a cose di questo genere. Curavano le malattie con Retta Visione, non le curavano con illusione. Se guarisce guarisce, se non guarisce non guarisce: ecco come vedevano le cose.

Dicono che oggi giorno il buddhismo in Thailandia è fiorente. A me invece sembra talmente sfiorito che di più quasi non si può. Le sale di Dhamma sono piene di orecchi attenti, ma che prestano attenzione in modo errato. Persino i membri più anziani della comunità sono così. Perciò si trascinano l'un l'altro sempre più nell'illusione. Chi lo capisce saprà che la vera pratica va in direzione per lo più opposta rispetto a dove va la maggior parte della gente. Gli uni e gli altri possono a mala pena comprendersi a vicenda. Questa gente come farà a trascendere la sofferenza? Hanno dei canti per comprendere la Verità, ma li fraintendono e li usano per aumentare la loro illusione. Voltano le spalle al retto Sentiero. Questo va a est, loro a ovest. Come potranno mai incontrarsi? Non sono nemmeno vicini.

Se esaminerete la questione per bene, vedrete che è proprio così. La maggior parte della gente si è perduta. In quale modo è possibile dirglielo? Tutto è diventato riti, rituali e cerimonie mistiche. Cantano, ma cantano con stoltezza, non cantano con saggezza. Studiano, ma studiano con stoltezza, non con saggezza. Sanno, ma sanno con stoltezza, non con saggezza. Perciò, finiscono per procedere stoltamente, vivere stoltamente e conoscere stoltamente. È così. Poi, per quanto riguarda l'insegnamento, tutto quello che fanno è insegnare alla gente a essere sciocca. Dicono che stanno insegnando alle persone a essere intelligenti, per dare loro la conoscenza, ma quando osservate questa conoscenza in termini di Verità, vedete che stanno davvero insegnando alla gente ad andare fuori strada e ad aggrapparsi agli inganni.

Il reale fondamento dell'Insegnamento ha come finalità vedere *attā*, il senso del sé, come vuoto, privo di stabile identità. È privo di un'essenza intrinseca. La gente però studia il Dhamma per accrescere la prospettiva del sé. Non vogliono provare sofferenza o difficoltà. Vogliono che tutto sia facile. Possono anche voler trascendere la sofferenza, ma come potranno mai riuscirci se c'è ancora un sé?

Supponiamo di entrare in possesso di un oggetto molto costoso. Nel momento in cui ci impossessiamo di quest'oggetto, la nostra mente cambia: « Dove posso metterlo? Se lo lascio qui qualcuno potrebbe rubarlo. » Mentre cerchiamo il posto in cui riporlo, siamo preoccupati. Quando è cambiata la mente? È cambiata quando è arrivato il possesso: è proprio allora che nasce la sofferenza. Non importa dove lo mettiamo, non riusciamo a rilassarci, e così abbiamo un problema. Sia che stiamo seduti o in piedi, che camminiamo o che ci sdraiamo, ci perdiamo nelle preoccupazioni.

Questa è sofferenza. E quando è sorta? È sorta appena abbiamo compreso di aver ottenuto qualcosa, è lì che sta la sofferenza. Prima di avere quell'oggetto, la sofferenza non c'era. Non era ancora sorta perché non c'era ancora un oggetto al quale potessimo aggrapparci. *Attā*, il sé, è la stessa cosa. Se pensiamo nei termini del “mio sé”, allora attorno a noi tutto diventa “mio”. Segue la confusione. Perché è così? La causa di tutto questo sta nel fatto che sia un sé; non rimuoviamo l'apparenza per vedere la trascendenza. Capite? Il sé è solo un'apparenza. Dovete rimuovere le apparenze per vedere il cuore della questione, la trascendenza. Capovolgete l'apparenza per trovare la trascendenza.

Lo si potrebbe paragonare al riso non trebbiato. Si può mangiare il riso non trebbiato? Certamente sì, ma dovete prima trebbiarlo. Eliminate la lolla e dentro troverete il chicco. Se non trebbiamo la lolla, non troveremo il chicco. Come il cane che dorme su un mucchio di chicchi non trebbiati. Il suo stomaco brontola – gurgle, gurgle, gurgle – ma tutto quel che può fare è starsene lì sdraiato a pensare: « Dove posso trovare qualcosa da mangiare? » Quando è affamato abbandona il mucchio di riso e corre a cercare degli avanzi di cibo. Benché stia dormendo proprio su un mucchio di cibo, non lo sa. Perché? Perché non può vedere il riso. I cani non mangiano riso non trebbiato. Il cibo è lì, ma il cane non può mangiarlo.

Possiamo anche aver imparato, ma se non pratichiamo di conseguenza non conosceremo veramente; siamo ignari proprio come il cane che dorme sul mucchio di chicchi di riso. Sta dormendo su un mucchio di cibo, ma non lo sa. Quando gli viene fame salta giù e se ne va trotterellando altrove alla ricerca di cibo. È un peccato, vero? Ci sono dei chicchi di riso, ma che cosa li nasconde? La lolla nasconde i chicchi, e perciò il cane non può mangiare il

riso. C'è il trascendente. Che cosa lo nasconde? Ciò che appare nasconde il trascendente, facendo in modo che la gente “sieda sulla sommità del mucchio di riso, incapace di mangiarlo”, incapace di praticare, incapace di vedere il trascendente. E così restano solo ripetutamente bloccati nelle apparenze. Se siete bloccati nelle apparenze, in serbo vi è la sofferenza. Sarete assediati dal divenire, dalla nascita, dalla vecchiaia, dalla malattia e dalla morte.

Non c'è nient'altro che blocchi la gente, resta bloccata proprio qui. Chi studia il Dhamma senza penetrare nel suo vero significato è proprio come il cane sul mucchio di riso non trebbiato che non sa nulla del riso. Se non trova niente da mangiare potrebbe anche morire di fame. Il cane non può mangiare riso non trebbiato, nemmeno sa che lì c'è del cibo. Dopo molto tempo senza mangiare potrebbe anche morire, là, sulla sommità di quel mucchio di riso! La gente è così. Non conta quanto studiamo il Dhamma del Buddha, se non pratichiamo non lo vedremo. Se non lo vedremo, non lo conosceremo.

Non pensiate che imparando molto e sapendo molto conoscerete il Buddha-Dhamma. È come dire che avete visto tutto quello che c'è da vedere solo perché avete gli occhi. Siete in grado di vedere, ma non vedete pienamente. Vedete solo con l'“occhio esteriore”, non con l'“occhio interiore”. E se sentite, sentite solo con l'“orecchio esteriore”, non con l'“orecchio interiore”. Se capovolgete l'apparenza e svelate la trascendenza, raggiungerete la Verità e vedrete con chiarezza. Sradicherete l'apparenza e sradicherete l'attaccamento.

È come se si trattasse di un frutto dolce. Sebbene il frutto sia dolce, dobbiamo fare affidamento sul contatto con l'esperienza di quel frutto, prima di sapere com'è il suo sapore. Sebbene nessuno lo abbia assaggiato, quel frutto è ugualmente dolce. Però nessuno lo sa. Il Dhamma del Buddha è così. Sebbene si tratti della Verità, non è cosa vera per coloro che non la conoscono davvero. Non conta quanto il “frutto” possa essere eccellente e pregiato, per loro non ha alcun valore.

Perché allora la gente si aggrappa a qualcosa dopo aver sofferto? Chi mai in questo mondo desidera infliggere sofferenza a se stesso? Nessuno, naturalmente. Nessuno vuole soffrire e tuttavia la gente continua a creare le cause della sofferenza, proprio come se stesse girovagando alla ricerca della

sofferenza. Nel proprio cuore la gente è alla ricerca della felicità, non vuole la sofferenza. Allora perché succede che questa nostra mente crei così tanta sofferenza? Anche comprendere solo questo è già abbastanza. Se non ci piace la sofferenza, perché allora creiamo sofferenza per noi stessi? Capirlo è facile, succede solo perché non conosciamo la sofferenza, non conosciamo la fine della sofferenza. Ecco perché la gente si comporta come si comporta. Come potrebbero non soffrire se continuano a comportarsi in questo modo?

Questa gente ha *micchā-dīṭṭhi*,* ma non capisce che è *micchā-dīṭṭhi*. Qualsiasi cosa in cui crediamo, diciamo o facciamo che abbia quale risultato la sofferenza è errata visione. Se non fosse errata visione non avrebbe la sofferenza come risultato. Non possiamo aggrapparci alla sofferenza né alla felicità né a qualsiasi altra condizione. Dovremmo lasciare che le cose siano nel loro modo naturale, come un ruscello d'acqua che scorre. Non dobbiamo bloccarlo, dovremmo semplicemente lasciarlo scorrere secondo il suo naturale fluire. Il fluire del Dhamma è così, ma il fluire della mente ignorante cerca di opporsi al Dhamma nella forma dell'errata visione. La sofferenza c'è a causa dell'errata visione, ma la gente non lo capisce. È questo che merita di essere esaminato. Tutte le volte che c'è errata visione sperimenteremo la sofferenza. Se non la sperimentiamo ora, si manifesterà in seguito.

È proprio qui che la gente va fuori strada. Che cos'è che la blocca? L'apparenza ostruisce la trascendenza, impedendo alla gente di vedere le cose con chiarezza. La gente studia, impara, pratica, ma pratica con ignoranza, proprio come chi ha perso l'orientamento. Cammina verso ovest, ma pensa di camminare verso est, oppure cammina verso nord, pensando di camminare verso sud. La gente si è smarrita fino a questo punto. Questo genere di pratica è davvero solo la feccia della pratica. È un disastro. È un disastro perché la gente si gira e va nella direzione opposta, fallisce l'obiettivo della vera pratica del Dhamma.

Questo stato di cose induce sofferenza, ma la gente pensa che fare questo, memorizzare quello, studiare quell'altro sia una causa per la cessazione della sofferenza. Proprio come chi vuole un sacco di cose. Cerca di accumulare

* *micchā-dīṭṭhi*. La visione errata; i principali tipi di *dīṭṭhi* sono due: *sammā-dīṭṭhi*, la Retta Visione, il primo fattore del Nobile Ottuplice Sentiero, e *micchā-dīṭṭhi*, la visione errata, che si contrappone alla retta visione.

quanto più può, pensando che se avrà cose a sufficienza la sua sofferenza cesserà. Così pensa la gente, ma i loro pensieri non sono sul retto sentiero, proprio come uno che va a nord e un altro che va a sud, anche se entrambi credono di percorrere la stessa strada.

La maggior parte delle persone è bloccata nell'ammasso della sofferenza, sta ancora girovagando nel *samsāra* proprio perché pensa in questo modo. Se sorge una malattia o il dolore, tutto quello che riescono a fare è chiedersi come sbarazzarsene. Vogliono che smetta il prima possibile, devono curarsi a tutti i costi. Non considerano che tutto questo è normale per i *saṅkhāra*. Nessuno la pensa in questo modo. Il corpo cambia e la gente non riesce a sopportarlo, non può accettarlo, vuole evitarlo a tutti i costi. Ovviamente, alla fine non possono vincere, non possono sconfiggere la Verità. Tutto cade a pezzi. Si tratta di una cosa che la gente non vuole vedere e ciò rinforza continuamente l'errata visione.

Praticare per comprendere il Dhamma è la cosa più eccelsa. Perché il Buddha sviluppò tutte le perfezioni? Per essere in grado di comprendere il Dhamma e per consentire agli altri di vedere il Dhamma, conoscere il Dhamma, praticare il Dhamma ed essere il Dhamma: così non sarebbero stati più gravati, sarebbero stati in grado di lasciar andare. « Non attaccatevi alle cose. » Oppure, per dirla in altro modo: « Tenete, ma non trattenete. » Anche questo è giusto. Se vediamo qualcosa, lo prendiamo: « Ah! Ecco cos'è. » Poi lo posiamo. Vediamo un'altra cosa, la prendiamo e la teniamo in mano, senza stringerla. La teniamo abbastanza a lungo per esaminarla, per conoscerla, poi la lasciamo andare. Se la tenete senza lasciar andare, se la portate senza lasciar andare il fardello, diventerete pesanti. Se prendete una cosa e la trasportate per un po', quando diventa pesante dovrete posarla, sbarazzarvene. Non createvi sofferenza da soli.

Dovremmo sapere che questa è la causa della sofferenza. Se conosciamo la causa della sofferenza, la sofferenza non può sorgere. Affinché sorga la felicità o la sofferenza ci deve essere *attā*, il sé. Ci deve essere l'“io” e il “mio”, è necessaria quest'apparenza. La mente rimuove le apparenze se, quando sorgono tutte queste cose, va dritta al trascendente. Rimuove il piacere, l'avversione e l'attaccamento dalle cose che li fanno sorgere. Proprio come

svaniscono le nostre preoccupazioni quando ritroviamo una cosa di valore che pensavamo fosse andata perduta.

Anche prima di ritrovare quell'oggetto smarrito le nostre preoccupazioni possono essere mitigate. All'inizio pensiamo che sia andato perduto e soffriamo, ma viene improvvisamente il giorno in cui ricordiamo: « Ah! Giusto! L'ho messo lì, ora ricordo! » Appena lo ricordiamo, appena ricordiamo la verità, anche se non abbiamo ancora posato lo sguardo su quell'oggetto, siamo felici. È quel che si dice “vedere all'interno”, vedere con l'occhio della mente, non vedere con l'occhio esteriore. Se vediamo con l'occhio della mente, ci sentiamo già sollevati anche se non abbiamo posato lo sguardo su quell'oggetto. Allo stesso modo, quando coltiviamo la pratica del Dhamma e otteniamo il Dhamma, vediamo il Dhamma e tutte le volte che incontriamo un problema lo risolviamo istantaneamente, lì per lì. Scompare completamente, viene posato, rilasciato.

Il Buddha voleva che entrassimo in contatto con il Dhamma, ma la gente entra in contatto solo con le parole, con i libri e le Scritture. Questo significa entrare in contatto con ciò che riguarda il Dhamma, non è entrare in contatto con il vero Dhamma, come ci è stato insegnato dal nostro grande Maestro. Come può la gente dire che sta praticando bene e propriamente? È del tutto fuori strada. Il Buddha era conosciuto come *lokavidū* poiché aveva compreso con chiarezza il mondo. Proprio ora il mondo lo vediamo bene, ma non con chiarezza. Più sappiamo, più il mondo diventa oscuro, perché il nostro sapere è torbido, non è chiara conoscenza. È un sapere difettoso. È quel che si dice “conoscere mediante l'oscurità”, in assenza di luce e radiosità.

Proprio qui la gente resta bloccata, perciò non si tratta di una questione insignificante. È importante. La maggior parte delle persone vuole solo bontà e felicità, ma non sa quali siano le cause della bontà e della felicità. Come che sia, se non abbiamo ancora compreso il danno che una cosa ci arreca, non possiamo rinunciarvi. Non conta quanto possa essere dannosa, non riusciamo ancora a rinunciarvi perché non abbiamo ancora davvero compreso il danno che ci arreca. Ovviamente, se possiamo davvero vedere al di là di ogni dubbio quanto una cosa sia dannosa, allora possiamo lasciar andare. Appena vediamo i pericoli di un qualcosa e i benefici del rinunciarvi, c'è un cambiamento immediato.

Perché non siamo ancora Realizzati? Perché non riusciamo ancora a lasciar andare? È perché non vediamo ancora con chiarezza il pericolo, la nostra conoscenza è difettosa, oscura. Ecco perché non riusciamo a lasciar andare. Se conoscessimo con chiarezza come il Buddha o come i suoi discepoli *arahant* certamente lasceremmo andare, i nostri problemi si dissolverebbero del tutto, senza alcuna difficoltà.

Quando i nostri orecchi sentono un suono, lasciamoli fare il loro lavoro. Quando i vostri occhi svolgono la loro funzione con le forme, lasciateli fare. Quando il vostro naso lavora con gli odori, lasciatelo svolgere il suo compito. Quando il vostro corpo sperimenta delle sensazioni, svolge le sue funzioni naturali. Dove sono i problemi? Non ci sono problemi. Nello stesso modo, tutte quelle cose che fanno parte dell'apparenza lasciatele all'apparenza e riconoscete quel che è trascendenza. Siate semplicemente "Colui che Conosce", che conosce senza fissazione, conosce e lascia che le cose seguano il loro corso naturale. Tutte le cose sono solo quello che sono.

Tutti i nostri possesi: c'è davvero qualcuno che li possiede? Li possiede nostro padre o nostra madre, oppure a possederli sono i nostri parenti? Nessuno ottiene proprio nulla. Questa è la ragione per cui il Buddha disse di lasciare che tutte queste cose siano, di lasciarle andare. Conoscerle chiaramente. Conoscetele tenendole, non trattenendole. Usate le cose in modo benefico, non in modo dannoso, trattenendole finché non sorge la sofferenza. Per conoscere il Dhamma dovete conoscere in questo modo. Ossia conoscere in modo tale da trascendere la sofferenza. Questo genere di conoscenza è importante. Sapere come fare le cose, usare degli strumenti, sapere tutte le varie scienze del mondo e così via, c'è spazio per tutto, ma non è conoscenza suprema. Il Dhamma deve essere conosciuto come vi ho appena spiegato. Non dovete sapere un sacco di cose, solo questo è già abbastanza per i praticanti di Dhamma, conoscere e poi lasciar andare.

Sapete, non è che si debba morire prima di riuscire a trascendere la sofferenza. La sofferenza la trascendete proprio in questa vita perché sapete come risolvere i problemi. Conoscete l'apparenza e conoscete la trascendenza. Fatelo in questa vita, mentre state praticando qui. Non lo farete in nessun altro luogo. Non attaccatevi alle cose. Tenete, ma non vi attaccate.

Potreste chiedervi: « Perché l'*ajahn* continua a dirlo? » Come potrei insegnare altrimenti, come potrei dire altrimenti, se la Verità è solo ciò che vi ho detto? Anche se è la Verità, non trattenete nemmeno quella! Se vi attaccate ciecamente a essa diverrà falsa. È come afferrare la zampa di un cane. Se non lasciate andare, il cane si volterà e vi morderà. Provateci. Tutti gli animali si comportano in questo modo. Se non lasciate andare, non hanno altra scelta che mordere. L'apparenza è la stessa cosa. Viviamo in conformità con le convenzioni. Esse hanno una loro utilità in questa vita, ma non sono cose da afferrare tanto strette da far sorgere la sofferenza. Basta lasciare che le cose passino. Tutte le volte che pensiamo di avere completamente ragione, fino al punto di rifiutare di aprirci a qualsiasi altra cosa o persona, è proprio lì che abbiamo torto. Diventa errata visione. Quando la sofferenza sorge, da dove sorge? La causa è l'errata visione, il frutto è la sofferenza. Se fosse stata Retta Visione, non avrebbe causato sofferenza.

Perciò vi dico: « Lasciate spazio, non attaccatevi alle cose. » “Giusto” è solo un'altra supposizione, lasciatela andare. “Sbagliato” è un'altra condizione apparente, lasciatela essere quello che è. Se pensate di avere ragione e l'altro controbatte, non discutete, lasciate andare. Appena lo capite, lasciate andare. Questa è la retta via. In genere non succede così. La gente non cede spesso. Ecco perché alcune persone, perfino i praticanti di Dhamma che non conoscono ancora se stessi, possono affermare cose che sono assolutamente sciocche pur pensando di essere stati saggi. Possono dire qualcosa di così stupido che è impossibile perfino riuscire ad ascoltare, e tuttavia pensano di essere più intelligenti degli altri. Stanno solo manifestando la loro stupidità.

Ecco perché il saggio dice: « Ogni discorso che trascuri *aniccā* non è il discorso di un saggio, è il discorso di un folle, è un discorso illusorio, è il discorso di uno che non sa che la sofferenza sta per sorgere proprio lì. » Supponiamo ad esempio che abbiate deciso di andare a Bangkok domani, e che qualcuno vi chieda: « Domani vai a Bangkok? » « Spero di andare. Se non ci sono ostacoli probabilmente andrò »: questo è parlare con il Dhamma nella mente, parlare con *aniccā* nella mente, tenere conto della Verità, della transitorietà, della natura incerta del mondo. Non dite: « Sì, certamente domani andrò. » Se poi succede che non andate, che fate? Avvertite tutti quelli ai quali avete detto che sareste andati? Avreste detto solo sciocchezze.

C'è molto altro ancora nella pratica del Dhamma, essa diventa sempre più raffinata man mano che si procede. Se non lo capite, potreste pensare di parlare in modo giusto anche se lo state facendo in modo sbagliato, e con ogni vostra parola vi state allontanando dalla vera natura delle cose. Potreste tuttavia pensare che stiate dicendo la Verità. Per dirla semplicemente: qualsiasi cosa diciamo o facciamo che causi il sorgere della sofferenza dovrebbe essere conosciuto come *micchā-dittṭhi*. È illusione e follia. La maggior parte dei praticanti non riflette in questo modo. Pensa che sia giusto tutto quello che a loro piace, e così le persone vanno avanti credendo solo in se stesse. Ad esempio, ricevono un dono o un titolo, un oggetto, una carica o anche delle parole di lode, e pensano che sia un bene. Pensano che si tratti d'una sorta di condizione permanente. Così, si gonfiano di orgoglio e di presunzione, senza pensare: « Chi sono io? Dov'è questo cosiddetto "bene"? Da dove viene? Ci sono altre persone che hanno queste stesse cose? »

Il Buddha insegnò che dovremmo comportarci normalmente. Se non scendiamo dentro tale questione, se non la consideriamo attentamente e non la osserviamo, questo significa che è ancora sepolta dentro di noi. Significa che queste condizioni sono ancora sepolte nei nostri cuori, che sprofondiamo ancora nel benessere, nel rango e nella lode. Perciò, a causa di essi diventiamo qualcos'altro. Pensiamo di essere migliori di prima, di essere speciali, e così sorge ogni genere di confusione.

In effetti, la Verità è che gli esseri umani sono niente. Qualsiasi cosa si possa essere, lo siamo solo nel regno delle apparenze. Se eliminiamo l'apparenza e vediamo la trascendenza, comprendiamo che lì non c'è niente. Ci sono semplicemente le caratteristiche universali: nascita all'inizio, cambiamento nel mezzo e cessazione alla fine. Questo è tutto, c'è solo questo. Se vediamo che tutte le cose sono così, non sorgeranno problemi. Se lo comprendiamo, saremo appagati e sereni.

Le difficoltà nascono quando pensiamo nella stessa maniera dei cinque asceti discepoli del Buddha. Seguirono le istruzioni del loro Maestro ma, quando Egli modificò la sua pratica, non furono in grado di capire cosa pensasse o sapesse. Decisero che il Buddha aveva abbandonato la pratica e fosse tornato a indulgere ai piaceri dei sensi. Se fossimo stati al loro posto, avremmo pensato la stessa cosa e, così, sarebbe stato impossibile correggerci.

Pensando in modo pessimo, ma ritenendo di pensare in modo elevato, ci saremmo attaccati ai vecchi metodi. Avremmo guardato il Buddha pensando che avesse abbandonato la pratica e fosse tornato a indulgere ai piaceri dei sensi, proprio come quei cinque asceti: considerate da quanti anni stessero praticando e, nonostante questo, andarono fuori strada. Non erano ancora abili.

Per questo vi dico di praticare, e pure di osservare i risultati della vostra pratica. Osservate soprattutto dove vi rifiutate di seguire gli insegnamenti, dove c'è attrito. Dove non c'è attrito, non c'è problema, le cose fluiscono. Se c'è attrito, non fluiscono; create un sé e le cose divengono solide, divengono una massa di attaccamento. Non c'è dare né avere. La maggior parte dei monaci e dei praticanti tende a essere così. Continuano a pensare nello stesso modo di prima. Rifiutano di cambiare, non riflettono. Pensano di essere nel giusto e che perciò non possono avere torto, ma in realtà l'“errore” sta sepolto nel “giusto”, anche se la gente per lo più non lo sa. Com'è che è così? « Questo è giusto. » ... Se però qualcun altro dice che non lo è, non cedete, dovete discutere. Che cos'è questo? *Diṭṭhi-māna*. *Diṭṭhi* significa opinione, *māna* è l'attaccamento a quell'opinione. Anche se ci attacchiamo a quello che è giusto, rifiutando ogni genere di concessione a chicchessia quello che è giusto diventa sbagliato. Aggrapparci saldamente a ciò che è giusto è solo nascita di un sé, non c'è lasciar andare.

Si tratta di un aspetto che causa molte difficoltà alla gente, ma non a quei praticanti di Dhamma che conoscono questo problema, che è davvero importante. Ne prenderanno atto. Se sorge mentre parlano, l'attaccamento arriva in scena di corsa. Forse durerà per un po', forse uno o due giorni, tre o quattro mesi, un anno o due. Questo vale per le persone lente. Per quelle veloci, la risposta è istantanea: loro lasciano subito andare. L'attaccamento sorge, e immediatamente c'è il lasciar andare, costringono la mente a lasciar andare lì per lì.

Dovete capire come operano queste due funzioni. Qui c'è l'attaccamento. Ora, chi è che resiste a quell'attaccamento? Tutte le volte che sperimentate un'impressione mentale dovrete osservare queste due funzioni in azione. C'è l'attaccamento e c'è chi proibisce l'attaccamento. Osservatele, queste due cose. Forse sperimenterete a lungo l'attaccamento prima di lasciar

andare. Riflettete e praticate continuamente in questo modo, e l'attaccamento diverrà meno tenace, diminuirà sempre più. La Retta Visione cresce man mano che l'errata visione decresce. L'attaccamento decresce, il non attaccamento sorge. Questo vale per tutti. Ecco perché dico di prendere in considerazione questo punto. Imparate a risolvere i problemi nel momento presente.

Parte II

PRATICA FORMALE

INSEGNAMENTI SENZA TEMPO

Tutti conosciamo la sofferenza, ma non la comprendiamo veramente. Se la comprendessimo veramente, questo significherebbe la fine di essa. Gli occidentali vanno sempre di fretta e così la loro felicità e la loro sofferenza sono più estreme. Il fatto che abbiamo molti *kilesa*,* può essere fonte di saggezza. Per vivere da laici e praticare il Dhamma, si deve essere nel mondo restando al di sopra di esso. Cominciamo con i Cinque Precetti** basilari per far notare che *sīla* (moralità) è il genitore più importante di tutte le cose buone. Serve a rimuovere tutto quello che vi è di errato nella mente, a rimuovere quello che è causa di afflizione e di agitazione. Quando queste cose non ci saranno più, la mente sarà sempre in uno stato di *samādhi* (concentrazione).

All'inizio la cosa più importante è rendere *sīla* davvero stabile. Quando ne avete la possibilità, praticate la meditazione formale. A volte andrà bene, altre volte no. Non preoccupatevi, continuate e basta. Se sorgono dubbi, comprendete solo che essi sono impermanenti, come qualsiasi altra cosa nella mente. Da questa base giungerà il *samādhi*, ma non ancora la saggezza. Bisogna osservare la mente al lavoro, vedere piacere e dispiacere quando sorgono dal contatto sensoriale, e non attaccarsi a essi. Non siate ansiosi di ottenere risultati o progressi veloci. All'inizio un bimbo va a carponi, poi impara a camminare, dopo a correre e, quando è del tutto cresciuto, può

* *kilesā*. Contaminazione; inquinante mentale; fattore mentale che oscura e contamina la mente.

** Cinque Precetti. Le linee guida morali per le azioni e i pensieri salutari; per un elenco si veda il *Glossario*, p. 779, alla voce Precetti.

fare mezzo giro del mondo per venire fino in Thailandia. *Dāna*^{*} può recare felicità a se stessi e agli altri, se si dona con buone intenzioni. Però, finché *sīla* non è giunta a compimento, l'atto del dare non è puro, poiché potremmo rubare qualcosa a una persona per darlo a un'altra.

La ricerca di piacere e di divertimenti non ha mai fine, non si è mai soddisfatti. È come una giara con un foro. Cerchiamo di riempirla, ma l'acqua fuoriesce continuamente. La pace della vita religiosa ha una fine certa, pone termine al ciclo della ricerca interminabile. È come tappare il buco nella giara!

Vivendo nel mondo e praticando la meditazione gli altri vi considereranno come un gong che, non colpito, non produce alcun suono. Vi considereranno incapaci, folli, sconfitti, anche se in verità è l'opposto. Per quanto mi riguarda, non ho mai fatto molte domande agli insegnanti, sono sempre stato ad ascoltare. Ascoltavo cosa avevano da dire, non importava se fosse giusto o sbagliato; poi praticavo solamente. Come voi che praticate qui. Non si dovrebbero avere molte domande da fare. Se la consapevolezza è costante, allora si possono esaminare i propri stati mentali, non c'è bisogno che nessun altro esamini il nostro umore.

Una volta, mentre stavo con un *ajahn*,** dovetti cucirmi un abito. Allora non c'erano macchine da cucire, si doveva cucire a mano ed era un'esperienza molto difficile. La stoffa era veramente spessa e l'ago non era acuminato. Mi ferivo in continuazione con l'ago, mi facevano molto male le mani e il sangue gocciolava sempre sulla stoffa. Poiché il compito era difficile, ero ansioso di portarlo a termine. Ero così assorto nel lavoro che non mi accorsi nemmeno che sedevo sotto il sole cocente e grondavo di sudore. L'*ajahn* venne da me e mi chiese perché sedessi al sole e non al fresco, all'ombra. Gli dissi che ero molto ansioso di finire il lavoro. Mi chiese: « Dove hai fretta di andare? » « Voglio finire questo lavoro, così posso fare la meditazione seduta e quella camminata », gli risposi. Egli domandò: « Quando finirà mai il nostro lavoro? » « Oh! » Tornai a essere consapevole. « Il nostro lavoro » nel mondo non finisce mai », mi spiegò. « Dovresti usare occasioni di questo genere

^{*} *dāna*. L'atto di donare, liberalità, generosità; fare offerte, elemosine.

^{**} *ajahn* (in thailandese, อจฺจาณ). Il termine deriva da *ācariya*, in pāli, letteralmente "insegnante"; spesso viene utilizzato per un monaco o per una monaca con più di dieci anni di vita monastica.

come esercizi di consapevolezza e, dopo che hai lavorato abbastanza, fermati e basta. Metti il lavoro da parte e continua con la tua pratica di meditazione seduta e camminata. »

Iniziai a comprendere il suo insegnamento. Prima, quando cucivo, anche la mia mente cuciva e perfino quando mettevo da parte il cucito la mia mente continuava a cucire. Quando compresi l'insegnamento dell'*ajahn* fui davvero in grado di accantonare quel che stavo cucendo. Quando cucivo, la mia mente cuciva, ma quando smettevo di cucire, anche la mia mente smetteva di cucire. Quando mi fermavo, anche la mia mente si fermava. Conoscete il bene e il male sia quando viaggiate sia quando vivete in un posto. Non troverete la pace su una collina o in una caverna; potete viaggiare fino al luogo in cui il Buddha raggiunse l'Illuminazione senza essere affatto più vicini all'Illuminazione. Quel che importa è essere consapevoli di voi stessi, ovunque siate e qualsiasi cosa stiate facendo. *Viriya*, lo sforzo, non riguarda quel che fate esteriormente, ma solo costante consapevolezza e contenimento interiore.

È importante non guardare gli altri per cercare i loro errori. Se si comportano in modo errato, non è necessario che soffriate. Se voi indicate ciò che è giusto e loro non praticano di conseguenza, lasciate le cose come stanno. Quando il Buddha studiò con differenti insegnanti, comprese che le loro vie erano manchevoli, ma non li denigrò. Studiò con umiltà e rispetto, praticò onestamente e capì che i loro insegnamenti non erano perfetti, ma fino a quando non raggiunse l'Illuminazione, non li criticò né tentò di insegnare loro. Dopo aver raggiunto l'Illuminazione, incontrò di nuovo coloro con cui aveva studiato e praticato, e volle condividere la conoscenza da poco scoperta.

Pratichiamo per essere liberi dalla sofferenza, ma essere liberi dalla sofferenza non significa ottenere tutto quello che ci piacerebbe avere né che tutti si comportino come vorremmo noi, dicendo solo ciò che ci fa piacere. Non credete a quello che vi dicono i vostri pensieri. In genere, la Verità è una cosa, i nostri pensieri un'altra. La nostra saggezza dovrebbe eccedere il pensiero, allora non c'è problema. Se è il pensiero a eccedere la saggezza, siamo nei guai.

Nella pratica, *taṇhā*^{*} può essere un amico o un avversario. All'inizio ci sprona ad arrivare in monastero e a praticare: vogliamo cambiare le cose, porre fine alla sofferenza. Se però desideriamo sempre qualcosa che non abbiamo, se vogliamo che le cose siano diverse da quel che sono, ciò è solo causa di più sofferenza. Talvolta vogliamo forzare la mente a essere quieta, e questo sforzo la rende solo ancor più inquieta. Allora smettiamo di esercitare pressioni, e sorge il *samādhi*. Poi, in quello stato di calma e serenità, iniziamo a farci domande: « Che succede? Che senso ha? » e così torniamo a essere agitati!

Il giorno precedente il primo *Saṅghayana*,^{**} uno dei discepoli del Buddha andò a dire ad Ānanda: « Domani c'è il primo concilio del Saṅgha; possono parteciparvi solo gli *arabant*. »^{***} Perciò egli si decise: « Questa notte diverrò un *arabant*. » Praticò strenuamente per tutta la notte cercando di conseguire l'Illuminazione, ma riuscì solo a stancarsi. Perciò decise di lasciar andare, di riposarsi un po' come se con tutti i suoi sforzi non volesse ottenere nulla. Dopo aver lasciato andare, divenne un Illuminato appena si mise a giacere e la sua testa toccò il cuscino.

Non sono le condizioni esterne a farvi soffrire, la sofferenza sorge dall'errata comprensione. Le sensazioni piacevoli e dolorose, gradevoli e sgradevoli, sorgono dal contatto sensoriale che a sua volta causa nascita mentale e divenire. Per non far sorgere brama e attaccamento dovete intercettarle appena sorgono, non dovete seguirle. Se sentite la gente parlare potete agitarvi, pensare che distrugga la vostra calma e la vostra meditazione, ma se ascoltate il cinguettio di un uccello non pensate nulla di tutto questo, lo lasciate semplicemente andare come suono, senza attribuirgli alcun significato o valore.

Non dovrete affrettare o accelerare la vostra pratica, ma pensare in termini di lungo periodo. Proprio ora si parla di “nuove” meditazioni; però, se ci si

^{*} *taṇhā*. letteralmente “sete”. Bramosia per gli oggetti dei sensi, per l'esistenza o per la non esistenza.

^{**} *saṅghayana*. Il primo concilio del Saṅgha si tenne l'anno successivo alla morte del Buddha.

^{***} *arabant*. Letteralmente, un “Meritevole”; una persona la cui mente è libera dalle contaminazioni (*kilesa*). È anche un titolo del Buddha e il livello più alto dei suoi Nobili Discepoli.

accontenta di quella “vecchia” si può praticare in ogni situazione, sia che si recitino i canti monastici, che si lavori o che si stia seduti nella *kuṭī*.^{*} Non dobbiamo andare a cercare posti speciali per praticare. Voler praticare da soli è per metà giusto, ma per metà è errato. Non è che non veda di buon occhio la pratica di molta meditazione formale (*samādhi*), ma si dovrebbe sapere quando uscirne. Sette giorni, due settimane, un mese, due mesi, per poi tornare di nuovo a relazionarsi con la gente e con le situazioni. È lì che si guadagna in saggezza. Praticare troppo *samādhi* ha il solo vantaggio di far diventare matti. Molti monaci, dopo essersi allontanati per il desiderio di restare isolati sono solamente morti in solitudine.

Trascurare la normale vita quotidiana e pensare che la pratica formale sia l'unico modo di praticare con completezza significa essere intossicati dalla meditazione. Meditazione significa far sorgere la saggezza nella mente. Possiamo farlo ovunque, in qualsiasi momento e in ogni postura.

^{*} *kuṭī*. La piccola dimora del monaco buddhista; una capanna.

FRAMMENTI DI UN INSEGNAMENTO

Discorso tenuto per la comunità laica del Wat Pah Pong nel 1972.

Siccome avete ascoltato insegnamenti buddhisti da molte fonti, soprattutto da numerosi monaci e insegnanti, tutti voi avete da molti anni fiducia nel buddhismo. In alcuni casi, però, il Dhamma è insegnato in termini così generali e vaghi che è difficile sapere come metterlo in pratica nella vita quotidiana. Altre volte è insegnato con un linguaggio talmente erudito o specialistico che la maggior parte della gente lo trova di difficile comprensione, soprattutto se l'insegnamento è tratto dalle Scritture in modo troppo letterale. Può infine essere insegnato con equilibrio, in modo né troppo vago né troppo profondo, né troppo generico né troppo esoterico, così da consentire a chi ascolta di capire e praticare gli insegnamenti a proprio beneficio. Oggi vorrei condividere con voi degli insegnamenti che ho spesso utilizzato in passato per addestrare i miei discepoli e che spero possano essere di beneficio per chi mi ascolta qui, oggi.

CHI DESIDERA GIUNGERE AL BUDDHA-DHAMMA

Chi desidera giungere al Buddha-Dhamma deve essere fondato nella fede e nella fiducia. Deve intendere il significato del Buddha-Dhamma in questo modo:

- “Buddha” è “Colui che Conosce”,* è Colui che è puro, radioso e con la pace nel cuore.
- “Dhamma” indica le caratteristiche della purezza, della radiosità e della pace che sorgono dalla moralità, dalla concentrazione e dalla saggezza.

Chi desidera giungere al Buddha-Dhamma perciò coltiva e sviluppa dentro di sé la moralità, la concentrazione e la saggezza.

CAMMINARE SUL SENTIERO DEL BUDDHA-DHAMMA

Le persone che desiderano raggiungere la loro casa non stanno ovviamente solo seduti a pensare di viaggiare. Per arrivare a casa devono effettivamente intraprendere il viaggio, passo dopo passo, e anche nella giusta direzione. Se prendono la strada sbagliata, possono incorrere in difficoltà, ad esempio imbattersi in paludi o in altri ostacoli difficili da superare. In questa direzione sbagliata, possono anche imbattersi in situazioni pericolose e forse, così, non raggiungere mai la loro abitazione. Chi vi giunge può rilassarsi e dormire bene, perché la propria casa è un luogo di benessere per il corpo e per la mente. Allora ci è arrivato davvero. Se però il viaggiatore si limita a passare davanti alla propria casa o a girarci attorno, dopo aver fatto tutta quella strada non ricaverà alcun beneficio.

Allo stesso modo, camminare sul Sentiero per giungere al Buddha-Dhamma è una cosa che ognuno deve fare da sé, perché nessuno può farlo per noi. E dobbiamo viaggiare sul giusto Sentiero della moralità, della concentrazione e della saggezza finché non raggiungiamo le benedizioni della purezza, della radiosità e della pacificazione della mente, che rappresentano i frutti di chi percorre il Sentiero.

Se la conoscenza è tratta solo dai libri e dalle Scritture, dai discorsi e dai *sutta*,** ciò significa solo essere a conoscenza della mappa e del percorso del viaggio,

* Colui che Conosce. La qualità della presenza mentale, quella facoltà della mente che, se rettammente coltivata, conduce alla Liberazione.

** *sutta*. Letteralmente, “filo”. Un discorso o sermone del Buddha o dei discepoli suoi contemporanei.

e nemmeno in centinaia di vite si conosceranno la purezza, la radiosità e la pacificazione della mente. Si sprecherà solo tempo, senza mai ottenere i reali benefici della pratica. Gli insegnanti possono solo indicare la direzione del Sentiero. Dopo aver ascoltato gli insegnanti, percorrere o meno il Sentiero con la nostra stessa pratica e farne così maturare i frutti dipende solo da ognuno di noi.

Un altro modo di osservare la questione consiste nel paragonare la pratica a una boccetta di medicinale che un medico lascia al paziente. Sulla boccetta sono scritte dettagliate istruzioni su come si debba prendere la medicina, ma non conta quante centinaia di volte il paziente possa leggere queste istruzioni, è destinato a morire se si limiterà a fare solo questo. Non otterrà alcun beneficio dalla medicina. Prima di morire potrebbe perfino lamentarsi con amarezza dell'assoluta incompetenza del medico e del fatto che il farmaco non lo abbia curato. Il paziente penserà che il medico era fasullo o che la medicina non valeva niente, ma è lui, invece, che ha usato il suo tempo solo per esaminare la boccetta e leggere le istruzioni. Non ha seguito il consiglio del medico e non ha preso la medicina.

Il paziente ovviamente guarirà, se seguirà davvero il consiglio del medico e prenderà la medicina regolarmente come prescritto. Se è veramente malato, sarà necessario prendere molta medicina, se invece è solo mediamente malato ne basterà solo un po' per curarlo. Il fatto che sia necessaria molta medicina è dovuto alla gravità della malattia. Si tratta di una cosa naturale e, se la considerate con attenzione, potete capirla da soli. Gli insegnamenti del Buddha servono a curare i mali della mente, a ricondurla alla sua naturale condizione di salute. Il Buddha può essere ritenuto un medico che prescrive le cure per le malattie della mente. È il miglior medico del mondo.

Ognuno di noi, senza eccezioni, ha malattie mentali. Quando vedete queste malattie mentali, è vero che ha senso guardare al Dhamma come a un sostegno, come a una medicina in grado di curare le vostre malattie? Non si viaggia sul sentiero del Buddha-Dhamma con il corpo. Per ottenere benefici, dovete viaggiarci con la mente. Possiamo suddividere i viaggiatori nei seguenti tre gruppi.

Primo livello. Questo gruppo è composto da chi comprende che si deve praticare in prima persona, e sa come farlo. Costoro prendono il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha come rifugio e decidono di praticare con diligenza secondo gli insegnamenti. Queste persone hanno rifiutato di seguire solo consuetudini e tradizioni, e invece utilizzano la ragione per esaminare da soli la natura del mondo. È il gruppo dei “buddhisti credenti”.

Livello medio. Questo gruppo è composto da chi ha praticato fino al punto di avere una fiducia incrollabile negli insegnamenti del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha. Costoro hanno anche raggiunto la comprensione della vera natura di tutti i fenomeni condizionati. Riducono gradualmente gli attaccamenti e l’aggrapparsi. Non si aggrappano alle cose e la loro mente ha una profonda comprensione del Dhamma. A seconda del loro grado di non-attaccamento e della loro saggezza sono conosciuti – in linea di progressione – come “Chi è entrato nella Corrente”,* “Chi torna una sola volta”** e “Chi è senza ritorno”,*** o più semplicemente come Esseri Nobili.****

Livello più alto. Questo è il gruppo delle persone la cui pratica li ha condotti al corpo, alla parola e alla mente del Buddha. Sono al di sopra del mondo, sono liberi dal mondo e da ogni attaccamento. Sono gli *arahant* o Esseri Liberi, il più alto livello degli Esseri Nobili.

* *sotāpanna*. “Chi è entrato nella Corrente” e ha così conseguito il primo livello dell’Illuminazione.

** *sakadāgāmi*. Il secondo stadio dell’Illuminazione, “Chi torna una sola volta” a esistere in forma umana prima di conseguire la Liberazione, di entrare nel Nibbāna.

*** *anāgāmi*. “Chi è senza ritorno” dopo la morte apparirà in uno dei mondi di Brahmā, per poi entrare nel Nibbāna, senza mai tornare in questo mondo.

**** *ariya*. Nobile è chi ha ottenuto la visione trascendente in uno dei quattro livelli dell’Illuminazione, il più alto dei quali è quello dell’*arahant*, di cui si parla nel successivo capoverso.

COME PURIFICARE LA MORALITÀ

La moralità è contenimento e disciplina del corpo e della parola. A livello formale tutto questo si suddivide in classi di precetti per laici e per monaci e monache. Per parlare in termini generali, la caratteristica basilare è senza dubbio l'intenzione. Quando abbiamo consapevolezza o auto-rammemorazione, vi è retta intenzione. Praticare la consapevolezza (*sati*)* e l'auto-rammemorazione (*sampajañña*)** genera la moralità.

Se indossiamo indumenti sporchi e il nostro corpo è sporco, è normale che pure la nostra mente si senta a disagio e depressa. Ovviamente, se manteniamo pulito il nostro corpo e indossiamo abiti lindi e puliti, ciò rende la nostra mente leggera e contenta. Allo stesso modo, quando non conserviamo la moralità le nostre azioni e le nostre parole sono sporche, e questo è per la mente causa di infelicità, di afflizione e di pesantezza. Siamo disgiunti dalla retta pratica e ciò impedisce che l'essenza del Dhamma penetri nella nostra mente. Le stesse azioni salutari del corpo e della parola dipendono dalla mente addestrata in modo giusto, perché è la mente a governare il corpo e la parola. Per questa ragione dobbiamo praticare con costanza, addestrando la nostra mente.

LA PRATICA DELLA CONCENTRAZIONE

Si pratica l'addestramento alla concentrazione (*samādhi*) per rendere la mente stabile e salda. Ciò determina la tranquillità della mente. Di solito, le menti non addestrate sono mobili e inquiete, difficili da controllare e da gestire. La mente segue le distrazioni dei sensi in modo selvaggio, proprio come l'acqua che, scorrendo, fluisce verso il basso. Gli agricoltori e gli ingegneri sanno tuttavia come controllare l'acqua, affinché questa possa essere della maggior utilità possibile per il genere umano. Gli uomini sono ingegnosi, sanno come arginare l'acqua, sanno costruire grandi bacini idrici e canali: tutto questo solo per incanalare l'acqua e renderla più utile. Per di

* *sati*. Consapevolezza, presenza mentale, attenzione; il termine, molto importante nella pratica meditativa buddhista, può significare anche "memoria".

** *sampajañña*. "Chiara comprensione", consapevolezza di sé, auto-rammemorazione, attenzione, consapevolezza, presenza mentale, comprensione profonda.

più, l'acqua accumulata diviene una fonte di energia elettrica e di luce. Un ulteriore beneficio derivante dal controllo del flusso dell'acqua è che essa non scende in modo impetuoso né si ferma a caso qua e là, in un qualche punto più basso, facendo andare sprecata tutta la sua utilità.

Così, anche la mente incanalata, controllata e addestrata con costanza sarà d'incommensurabile beneficio. Lo insegnò il Buddha stesso: « La mente domata reca vera felicità: perciò addestrate bene le vostre menti per ottenere il più alto dei benefici. » In modo simile, gli animali che vediamo attorno a noi – gli elefanti, i cavalli, il bestiame, i bufali d'acqua e via dicendo – devono essere addestrati prima di poter essere impiegati per lavorare. La loro forza ci è utile solo dopo che sono stati addestrati.

Anche la mente addestrata ci recherà un numero di benedizioni molto maggiore rispetto a una mente non addestrata. Il Buddha e i suoi Nobili Discepoli iniziarono tutti nello stesso modo, come noi, con menti non addestrate. Guardate però come divennero oggetto di venerazione per tutti noi, e vedete quanto beneficio abbiamo potuto trarre dai loro insegnamenti. Osservate quale beneficio ha ottenuto il mondo intero da questi uomini che, passando attraverso l'addestramento della mente, hanno raggiunto la Libertà. La mente controllata e addestrata è meglio attrezzata per aiutarci in ogni professione, in ogni situazione. La mente disciplinata manterrà in equilibrio la nostra vita, renderà più facile il lavoro, e svilupperà e nutrirà la ragione nel governo delle nostre azioni. Alla fine, la nostra felicità crescerà man mano che seguiremo il giusto addestramento mentale.

LA CONSAPEVOLEZZA E IL RESPIRO

La mente può essere addestrata in molti modi e con vari metodi. Il metodo più utile, che può essere praticato da tutti, è conosciuto come “consapevolezza del respiro”. Significa sviluppare la presenza mentale dell'inspirazione e dell'espiazione. In questo monastero concentriamo l'attenzione sulla punta del naso e sviluppiamo la consapevolezza dell'inspirazione e dell'espiazione

con il mantra “Bud-dho”.^{*} Se il meditante desidera utilizzare un’altra parola o essere semplicemente consapevole dell’aria che entra ed esce, va bene ugualmente. Adequate la pratica affinché vi sia di giovamento. Nella meditazione il fattore essenziale è che l’osservazione o la consapevolezza del respiro sia sostenuta nel momento presente, in modo tale da essere mentalmente presenti a ogni inspirazione ed espirazione, così come sono. Quando facciamo la meditazione camminata, cerchiamo di essere costantemente consapevoli della sensazione di contatto tra i piedi e il terreno.

Questa pratica di meditazione per essere fruttuosa dev’essere eseguita nel modo più continuo possibile. Non meditate per poco tempo un giorno e poi di nuovo una o due settimane o, addirittura, un mese dopo. Non otterrete alcun risultato. Il Buddha insegnò a praticare spesso e con diligenza, ossia a essere il più costanti possibile nella pratica dell’addestramento mentale. Per praticare la meditazione dovremmo trovare un posto convenientemente tranquillo, ove non ci siano distrazioni. In giardino sotto l’ombra degli alberi, oppure in posti nei quali si può essere soli: sono tutti ambienti adatti. Se siamo monaci o monache, dovremmo trovare una capanna appropriata, una foresta o una caverna silenziosa. Le montagne offrono posti particolarmente adatti alla pratica.

Ad ogni modo, dobbiamo sforzarci di essere continuamente consapevoli dell’inspirazione e dell’espirazione, ovunque ci troviamo. Se l’attenzione vaga verso altre cose, cercate di riportarla sull’oggetto della concentrazione. Cercate di mettere da parte tutti gli altri pensieri e ogni altra preoccupazione. Non pensate a nulla, osservate solo il respiro. Se siamo consapevoli dei pensieri appena essi sorgono e continuiamo a tornare con gentilezza all’oggetto della meditazione, la mente diverrà sempre più quieta.

Quando la mente è in pace e concentrata, staccatevi dal respiro quale oggetto di meditazione. Iniziate allora a esaminare il corpo e la mente nei cinque *khandhā*^{**} che li compongono: forma materiale, sensazioni, percezioni,

^{*}Buddha (*Buddho*). Letteralmente, “Risvegliato”, “Illuminato”. Questa parola viene anche usata per la meditazione, recitando interiormente *Bud-* nel corso dell’inspirazione e *-dho* durante l’espirazione.

^{**}*khandhā*. Aggregato, insieme di elementi col quale ci si identifica; le componenti fisiche e mentali della personalità e dell’esperienza sensoriale in generale.

formazioni mentali e coscienza. Esaminate questi cinque *khandhā*, quando arrivano e quando se ne vanno. Vedete con chiarezza la loro impermanenza e come quest'impermanenza li renda insoddisfacenti e indesiderabili, come essi vadano e vengano da soli, come non ci sia alcun "sé" a governare le cose. Vi è solo la natura che si muove secondo causa ed effetto. Tutto nel mondo è soggetto all'instabilità, ha un carattere insoddisfacente ed è privo di un sé o di un'anima permanente. Vedere ogni cosa esistente in questa prospettiva ridurrà gradualmente l'attaccamento e l'aggrapparsi ai *khandhā*. Ciò avviene perché si vedono le vere caratteristiche del mondo. Diciamo che sta sorgendo la saggezza.

SORGE LA SAGGEZZA

Saggezza (*paññā*) è vedere la Verità delle varie manifestazioni del corpo e della mente. Quando utilizzeremo la nostra mente addestrata e concentrata per esaminare i cinque *khandhā*, vedremo con chiarezza che sia il corpo sia la mente sono impermanenti, insoddisfacenti e privi di un sé. Se vediamo con saggezza tutte le cose composte, non ci attacchiamo né ci aggrappiamo a esse. Qualsiasi cosa riceviamo, la riceviamo consapevolmente. Non siamo eccessivamente felici. Quando le cose che ci appartengono vanno in pezzi o svaniscono, non siamo infelici e non soffriamo per le sensazioni di dolore che sorgono, perché vediamo con chiarezza che tutto è impermanente. Quando ci imbattiamo in malattie e in sofferenze di qualsiasi genere, siamo equanimi perché le nostre menti sono state ben addestrate. Il vero rifugio è una mente addestrata.

Tutto questo è noto come un tipo di saggezza che, quando sorgono le cose, conosce le loro vere caratteristiche. Questa saggezza sorge dalla consapevolezza e dalla concentrazione. La concentrazione sorge da una base di moralità o virtù. Moralità, concentrazione e saggezza sono così correlate da non poter essere separate. Concretamente, si può vedere tutto ciò in questo modo. Inizialmente vi è la disciplina della mente, per renderla attenta al respiro, e questo è il sorgere della moralità. Quando la consapevolezza del respiro è praticata in continuazione fino a che la mente è calma, questo è il sorgere della concentrazione. Poi, la disamina che mostra il respiro come impermanente, insoddisfacente e privo di un sé, e il conseguente non attaccamento

a esso, è il sorgere della saggezza. La pratica della consapevolezza del respiro può perciò essere ritenuta un percorso per lo sviluppo della moralità, della concentrazione e della saggezza. Sono tutte in contatto.

Quando la moralità, la concentrazione e la saggezza sono ben sviluppate, diciamo che stiamo praticando il Nobile Ottuplice Sentiero* insegnatoci dal Buddha come unica via d'uscita dalla sofferenza. Il Nobile Ottuplice Sentiero è al di sopra di tutti gli altri perché, se correttamente praticato, conduce direttamente al Nibbāna,** alla pace. Possiamo dire che questa pratica raggiunge in verità, e con precisione, il Buddha-Dhamma.

BENEFICI DELLA PRATICA

Quando abbiamo praticato la meditazione nel modo appena spiegato, i frutti della pratica sorgeranno nei seguenti tre stadi:

- Per chi si trova al livello dei “buddhisti credenti”, aumenterà la fiducia nel Buddha, nel Dhamma e nel Saṅgha. Questa fiducia diverrà il vero supporto interiore per ognuno di loro. Inoltre, queste persone comprenderanno che il rapporto di causa-effetto vale per ogni cosa, che azioni salutari comportano risultati salutari e che azioni non salutari comportano risultati non salutari. La loro felicità e la loro pace mentale aumenterà molto.
- Coloro che conseguiranno la nobile condizione di “Chi è entrato nella Corrente”, “Chi torna una sola volta” o “Chi è senza ritorno”, avranno una fiducia incrollabile nel Buddha, nel Dhamma e nel Saṅgha. Saranno gioiosi e sospinti verso il Nibbāna.
- Per gli *arahant* o “Esseri giunti alla perfezione”, la felicità sarà priva di ogni sofferenza. Costoro sono i Buddha, sono liberi dal mondo, hanno completato il percorso sulla santa via.

*Nobile Ottuplice Sentiero: Gli otto fattori che conducono alla fine della sofferenza; tali fattori sono elencati nel *Glossario*, p. 776.

**Nibbāna (sanscrito *Nirvāṇa*). La Liberazione finale da ogni sofferenza, lo scopo della pratica buddhista.

Tutti noi abbiamo avuto la fortuna di nascere come esseri umani e di ascoltare gli insegnamenti del Buddha. È un'opportunità che milioni di altri esseri non hanno. Perciò, non siate trascurati o distratti. Affrettatevi e sviluppate meriti, fate il bene e seguite il Sentiero della pratica al livello iniziale, medio e a quello più alto. Non lasciate che il tempo passi inutilizzato e senza scopo. Cercate di raggiungere la Verità indicata dagli insegnamenti del Buddha anche oggi stesso. Consentitemi di terminare con un detto popolare laotiano: « Molti sono i momenti di allegria e di piacere già passati, sarà subito sera. Ebbro di lacrime, fermati e osserva, presto sarà troppo tardi per terminare il viaggio. »

UN DONO DI DHAMMA

Discorso pronunciato per i monaci occidentali, i novizi e i discepoli laici riuniti nel monastero della foresta Bung Wai a Ubon, il 10 ottobre 1977; il discorso fu offerto ai genitori di un monaco, che lo erano venuti a trovare dalla Francia.

Sono felice che abbiate colto quest'opportunità per venire a visitare il Wat Nong Pah Pong e per vedere vostro figlio, che è monaco qui. Mi dispiace però di non aver alcun dono da offrirvi. In Francia ci sono già così tante cose materiali, ma di Dhamma ce n'è proprio poco. Ci sono stato e ho visto personalmente che lì in verità non c'è alcun Dhamma che possa condurre alla pace e alla tranquillità. Ci sono solo cose che rendono la mente sempre confusa e agitata. La Francia è già ricca da un punto di vista materiale, ha da offrire molte cose allettanti per i sensi. Cose da vedere e da toccare, suoni, odori e sapori. Tutto questo può solo confondere chi ignora il Dhamma. Perciò, oggi vi offrirò un po' di Dhamma da portare in Francia come dono del Wat Nong Pah Pong e del Wat Pah Nanachat.

Che cos'è il Dhamma? Il Dhamma è ciò che può recidere i problemi e le difficoltà del genere umano, riducendoli progressivamente fino ad annullarli. Questo è quel che viene chiamato Dhamma, e questo è quel che dovrebbe essere studiato durante la nostra vita quotidiana in modo che, quando in noi sorge un'impressione mentale, possiamo essere in grado di affrontarla e trascenderla. Che si viva qui in Thailandia oppure in altre nazioni, abbiamo tutti gli stessi problemi. Se non sappiamo come risolverli, saremo sempre

soggetti alla sofferenza e all'angoscia. Quel che risolve i problemi è la saggezza, e per avere saggezza dobbiamo sviluppare e addestrare la mente. L'oggetto della pratica non è molto lontano, è proprio qui nel nostro corpo e nella nostra mente. Gli occidentali e i thailandesi sono uguali, gli uni e gli altri hanno un corpo e una mente. Un corpo e una mente confusa significano una persona confusa, un corpo e una mente serena significano una persona serena.

In realtà, nella sua condizione naturale la mente è pura, come l'acqua piovana. Se nella limpida acqua piovana mettiamo delle gocce di colore verde, essa diverrà verde. Se ne mettiamo di gialle, diverrà gialla. La mente reagisce in modo simile. Quando un'impressione mentale gradevole "gocciola" nella mente, la mente è a suo agio. Quando l'impressione mentale è sgradevole, essa è a disagio. La mente si tinge, proprio come l'acqua quando viene colorata. Quando l'acqua limpida entra in contatto con il giallo, diventa gialla. Quando entra in contatto con il verde, diventa verde. Cambia sempre colore. In realtà l'acqua, verde o gialla che sia, è naturalmente pulita e limpida. Così è pure lo stato naturale della mente. Pulito, puro e non confuso. La mente diventa confusa solo perché segue le impressioni mentali. Si perde negli stati mentali!

Consentitemi di spiegarlo con maggior chiarezza. Proprio in questo momento siamo seduti in una tranquilla foresta. Se non c'è vento qui le foglie restano immobili. Quando il vento soffia, si agitano e ondeggiando. La mente è come le foglie. Quando entra in contatto con un'impressione mentale, anch'essa si "agita e ondeggia" in sintonia con la natura di quell'impressione mentale. Meno sappiamo di Dhamma, più la mente seguirà in continuazione le impressioni mentali. Se prova felicità, sarà sopraffatta dalla felicità. Se prova sofferenza, sarà sopraffatta dalla sofferenza. C'è confusione continua!

Alla fine le persone diventano nevrotiche. Perché? Perché non sanno! Seguono solo i loro stati d'animo e non sanno come prendersi cura della loro mente. Quando nessuno si prende cura della mente, essa è come un bimbo privo di una madre o di un padre che lo accudisca. Un orfano non ha rifugio e, senza un rifugio, si sente molto insicuro. Allo stesso modo, la mente è

davvero ossessiva se non viene sorvegliata, se non vi è un addestramento o la maturazione di un carattere dotato di retta comprensione.

Il metodo di addestramento della mente che oggi vi offrirò è il *kammaṭṭhāna*.^{*} Kamma^{**} significa “azione” e *ṭhāna* significa “base”. Nel buddhismo, è il metodo per rendere la mente serena e tranquilla. Serve ad addestrare la mente e poi a investigare il corpo con mente addestrata. Il nostro essere è composto da due parti: una è il corpo, l'altra la mente. Ci sono solo queste due parti. Quel che è chiamato corpo può essere visto con gli occhi fisici. D'altro canto, la “mente” non ha un aspetto fisico. La mente può essere vista solo con l’“occhio interno” o “occhio della mente”. Queste due cose, il corpo e la mente, sono in uno stato di costante agitazione.

Che cos'è la mente? In realtà la mente non è affatto una “cosa”. Convenzionalmente parlando, è ciò che percepisce e sente. Ciò che percepisce, riceve e sperimenta tutte le impressioni mentali è chiamata “mente”. La mente c'è proprio in questo momento. Mentre parlo con voi, la mente riconosce cosa sto dicendo. I suoni entrano attraverso gli orecchi e voi sapete quello che viene detto. Ciò che esperisce tutto questo è chiamata “mente”. Nella mente non c'è alcun sé o sostanza. Non ha alcuna forma. Esperisce solo le attività mentali, questo è tutto! Se insegniamo alla mente la Retta Visione,^{***} essa non avrà alcun problema. Si sentirà a proprio agio. La mente è la mente. Gli oggetti mentali sono gli oggetti mentali. Gli oggetti mentali non sono la mente, la mente non è gli oggetti mentali. Per comprendere con chiarezza la nostra mente e gli oggetti mentali al suo interno, diciamo che la mente è ciò che riceve gli oggetti mentali che in essa emergono. Quando queste due cose, la mente e i suoi oggetti, entrano in contatto l'una con gli altri sorgono le sensazioni. Alcune sono buone, altre cattive, alcune fredde, altre roventi ... ce n'è di tutti i tipi! La mente sarà ovviamente agitata se affrontiamo queste sensazioni privi di saggezza.

^{*} *kammaṭṭhāna*. Letteralmente, “base di lavoro” o “luogo di lavoro”, metodo meditativo.

^{**} kamma. Atto intenzionale compiuto per mezzo del corpo, della parola o della mente, il quale conduce sempre a un effetto (*kamma-vipāka*).

^{***} Retta Visione (*sammā-diṭṭhi*). La Retta Visione è il primo fattore del Nobile Ottuplice Sentiero.

La meditazione è la via per sviluppare la mente, la base per il sorgere della saggezza. Il respiro è il fondamento fisiologico. Lo chiamiamo *ānāpānasati*^{*} o “consapevolezza del respiro”. Assumiamo quest’oggetto di meditazione perché è il più semplice e fin dai tempi antichi ha rappresentato il cuore della meditazione.

Quando vi è una buona occasione per fare la meditazione seduta, sedete a gambe incrociate: la gamba destra sulla gamba sinistra e la mano destra sulla mano sinistra. Tenete la schiena diritta, eretta. Dite a voi stessi: « Ora lascerò andare tutte le mie preoccupazioni e responsabilità. » Dovete volere che non ci sia niente a causarvi preoccupazione. Per il momento lasciate andare tutte le vostre responsabilità. Concentrate la vostra attenzione sul respiro. Poi ispirate ed espirate. Mentre sviluppate la consapevolezza del respiro, non rendete intenzionalmente il respiro lungo o corto, e neanche pesante o leggero. Lasciatelo fluire normalmente e naturalmente. Sorgendo dalla mente, la consapevolezza e la presenza mentale conosceranno l’inspirazione e l’espirazione.

Siate a vostro agio. Non pensate a nulla. Non c’è bisogno di pensare a questo o a quello. L’unica cosa che dovete fare è concentrare la vostra attenzione sull’inspirazione e sull’espirazione. Non dovete fare altro! Mantenete la vostra consapevolezza fissa sull’inspirazione e sull’espirazione. Siate consapevoli dell’inizio, della metà e della fine di ogni respiro. Durante l’inspirazione, l’inizio del respiro è sulla punta del naso, alla metà è all’altezza del cuore e alla fine nell’addome. Durante l’espirazione, è il contrario: l’inizio del respiro è nell’addome, alla metà è all’altezza del cuore e alla fine sulla punta del naso. Sviluppate la consapevolezza del respiro. Uno, sulla punta del naso. Due, all’altezza del cuore. Tre, nell’addome. Poi al contrario. Uno, nell’addome. Due, all’altezza del cuore. Tre, sulla punta del naso.

Focalizzare l’attenzione su questi tre punti allevierà ogni vostra preoccupazione. Non pensate a nient’altro. Mantenete la vostra attenzione sul respiro. Altri pensieri entreranno forse nella mente, ed essa sarà assorta su altre cose che vi distrarranno. Non preoccupatevi. Tornate nuovamente al respiro quale oggetto della vostra attenzione. La mente potrebbe essere coinvolta

^{*} *ānāpānasati*. Letteralmente, “consapevolezza dell’inspirazione e dell’espirazione”.

nel giudizio e nell'investigazione del vostro stato mentale, ma continuate a praticare, a essere costantemente attenti dell'inizio, della metà e della fine di ogni respiro.

Col passare del tempo, in questi tre punti la mente sarà sempre consapevole del respiro. Praticando così per un po', la mente e il corpo si abitueranno a questo lavoro. La fatica sparirà. Il corpo si sentirà più leggero e il respiro diventerà sempre più sottile. La consapevolezza e la presenza mentale proteggeranno la mente e la sorveglieranno. Praticiamo in questo modo finché la mente è calma e serena, unificata. "Unificata" significa che la mente è completamente assorta nel respiro, che non si separa dal respiro. La mente non sarà confusa e si sentirà a suo agio. Conoscerà l'inizio, la metà e la fine del respiro e resterà fermamente fissa su di esso.

Quando la mente è calma, concentriamo la nostra attenzione sull'inspirazione e sull'espirazione solo sulla punta del naso. Non dobbiamo seguire il respiro su e giù, fino all'addome e viceversa. Concentratevi solo sulla punta del naso, dove il respiro entra ed esce. Questo si chiama "calmare la mente", renderla rilassata e serena. Quando sorge la tranquillità, la mente si ferma, si ferma sul suo unico oggetto, il respiro. Ciò significa rendere serena la mente per far sorgere la saggezza.

È l'inizio, il fondamento della nostra pratica. Dovreste cercare di praticare in questo modo ogni giorno, ovunque siate. A casa, in automobile, distesi o seduti, dovreste essere consapevoli e presenti a voi stessi, sorvegliare la mente con costanza. Questo è chiamato addestramento mentale e dovrebbe essere praticato in tutte e quattro le posture. Non solo seduti, bensì anche in piedi, camminando e distesi. Il punto è che dovremmo sapere in ogni momento qual è il nostro stato mentale, e per essere in grado di saperlo dobbiamo essere costantemente consapevoli e mentalmente presenti. La mente è felice o sta soffrendo? È confusa? È serena? Conoscere la mente in questo modo le consente di tranquillizzarsi e quando essa si tranquillizzerà, sorgerà la saggezza.

Con la mente tranquilla, investigate l'oggetto di meditazione – il corpo – dalla sommità del capo fino alla punta dei piedi, e poi all'inverso. Fatelo ripetutamente. Osservate e vedrete i capelli, i peli, le unghie, i denti e la

pelle. Con questa meditazione vedremo che tutto il corpo è composto di quattro “elementi”: terra, acqua, fuoco e vento. L’elemento terra è le parti solide e compatte, l’elemento acqua quelle liquide, che fluiscono. I venti che scorrono su e giù attraverso il nostro corpo sono l’elemento vento, e il calore del nostro corpo è l’elemento fuoco. Presi nel loro insieme, compongono quel che chiamiamo un “essere umano”.

Quando le parti che compongono il corpo si disgregano, restano solo questi quattro elementi. Il Buddha insegnò che di per sé non c’è alcun “essere”, né umano, né thailandese, né occidentale, non c’è alcuna persona ma, in ultima analisi, ci sono solo questi quattro elementi, e questo è tutto! Presumiamo che ci sia una persona o un “essere”, ma in realtà non c’è nulla del genere. Presi separatamente come terra, acqua, fuoco e vento, o etichettati assieme in quanto forma di un “essere umano”, sono tutti quanti impermanenti, soggetti alla sofferenza e non-sé. Sono tutti quanti instabili, incerti e in uno stato di perenne cambiamento: non sono stabili neanche un attimo!

Il nostro corpo è instabile, si altera e cambia in continuazione. I capelli e i peli cambiano, le unghie cambiano, i denti cambiano, la pelle cambia, tutto cambia completamente! Anche la nostra mente cambia in continuazione. Non è un sé o qualcosa di sostanziale. Sebbene si possa pensare che sia così, non è realmente “noi”, non è realmente “loro”. Forse può pensare al suicidio, oppure alla felicità o alla sofferenza: a qualsiasi cosa! È instabile. Se non abbiamo saggezza e crediamo alla nostra mente, ci mentirà in continuazione, e in noi si alterneranno sofferenza e felicità. Questa mente è una cosa incerta. Il corpo è una cosa incerta. Entrambi sono impermanenti. Entrambi sono fonte di sofferenza. Entrambi sono privi di un sé. Il Buddha evidenziò che non sono un essere e neanche una persona, né un sé, né un’anima, né “noi” e nemmeno “loro”. Sono semplicemente elementi: terra, acqua, fuoco e vento. Solo elementi!

Quando la mente vedrà tutto questo, si sbarazzerà dell’attaccamento che le fa ritenere “io” sono bello, “io” sono buono, “io” sono cattivo, “io” sto soffrendo, “io” ho, “io” questo e “io” quello. Sperimenterete uno stato di unificazione, perché avrete capito che tutto il genere umano è fondamentalmente uguale. Non c’è alcun “io”. Ci sono solo elementi. Quando contemplerete e vedrete l’impermanenza, la sofferenza e il non-sé, non ci

sarà più attaccamento al sé, a un essere, a un “io”, un “lui” o una “lei”. Nella mente che li vede sorgerà *nibbidā*, il disincanto e il distacco. Vedrà tutte le cose solo come impermanenti, come sofferenza e come prive di un sé. Allora la mente si fermerà. La mente è Dhamma. Avidità, odio e illusione diminuiranno e svaniranno poco a poco fino a che, infine, resterà solo la mente, solo la mente pura. Questo si chiama “praticare la meditazione”.

Vi chiedo perciò di prendere questo dono di Dhamma che vi offro, per studiarlo e contemplarlo nella vostra vita quotidiana. Accettate per favore questo insegnamento di Dhamma come un’eredità tramandatavi dal Wat Pah Pong e dal Wat Pah Nanachat. Tutti i monaci qui presenti, compreso vostro figlio e tutti gli insegnanti, ve lo offrono affinché lo portiate con voi in Francia. V’indicherà la via per la pace della mente, renderà la vostra mente calma e non confusa. Forse il vostro corpo potrà essere in subbuglio, ma non la vostra mente. Gli altri che vivono nel mondo potranno essere confusi, ma voi non lo sarete. Anche se nella vostra nazione c’è confusione, voi non sarete confusi, perché la mente avrà visto. La mente è Dhamma. Questo è il Retto Sentiero, la vera via.

Possiate ricordare questo insegnamento nel futuro. Possiate stare bene ed essere felici.

VIVERE CON UN COBRA

Un breve discorso tenuto come istruzione finale per un'anziana signora inglese che trascorse due mesi sotto la guida di Ajahn Chah tra la fine del 1978 e l'inizio del 1979.

Questo breve discorso è a beneficio di una nuova discepola che presto tornerà a Londra. Che possa aiutarti a comprendere l'insegnamento studiato qui al Wat Pah Pong. Più semplicemente, questa è la pratica per essere liberi dalla sofferenza del ciclo della nascita e della morte.

Per svolgere questa pratica, ricordati di fare attenzione a tutte le varie attività della mente, tutte quelle che ti piacciono e tutte quelle che non ti piacciono, nello stesso modo in cui faresti attenzione a un cobra. Il cobra è un serpente estremamente velenoso, abbastanza velenoso da causare la morte, se ci morde. È la stessa cosa con i nostri stati mentali. Gli stati mentali che ci piacciono sono velenosi, gli stati mentali che non ci piacciono sono pure velenosi. Impediscono alla nostra mente di essere libera e ostacolano la nostra comprensione della Verità così come essa fu insegnata dal Buddha.

È perciò necessario cercare di mantenere la nostra consapevolezza sempre, di giorno e di notte. Qualsiasi cosa tu stia facendo, che tu stia in piedi, seduta o distesa, che tu stia parlando o qualsiasi altra cosa tu stia facendo, dovresti farla con consapevolezza. Quando sarai in grado di instaurare questa presenza mentale, vedrai che assieme a essa sorgerà la chiara comprensione, e queste due condizioni mentali porteranno saggezza. Così, consapevolezza, chiara

comprensione e saggezza lavoreranno insieme, e tu sarai come chi è “sveglio” sia di giorno che di notte.

Questi insegnamenti lasciati dal Buddha non devono essere solo ascoltati, oppure assimilati a livello intellettuale. Sono insegnamenti che, attraverso la pratica, possono essere fatti sorgere ed essere conosciuti nei nostri cuori. Ovunque andiamo, qualsiasi cosa facciamo, dovremmo avere questi insegnamenti con noi. E con “avere questi insegnamenti con noi” o “avere la verità con noi” intendiamo che qualsiasi cosa facciamo o diciamo, la facciamo e la diciamo con saggezza. Quando pensiamo e contempliamo, lo facciamo con saggezza. Diciamo che chiunque possiede consapevolezza e chiara comprensione fuse in questo modo con la saggezza, è vicino al Buddha. Quando lascerai questo posto, dovresti praticare riconducendo tutto alla tua stessa mente. Osserva la tua mente con questa consapevolezza e con questa chiara comprensione, e sviluppa questa saggezza. Queste tre condizioni faranno sorgere un “lasciar andare”. Conoscerai il costante sorgere e svanire di tutti i fenomeni.

Dovresti sapere che ciò che sorge e svanisce è solo l'attività della mente. Quando qualcosa sorge, poi svanisce, ed è seguita da ulteriore sorgere e svanire. Sulla Via del Dhamma chiamiamo questo sorgere e svanire “nascita e morte”. E questo è tutto, tutto quel che c'è! Quando la sofferenza è sorta, svanisce, e quando la sofferenza è svanita, poi sorge di nuovo.* C'è solo sofferenza che sorge e svanisce. Quando vedrai le cose così, sarai in grado di conoscere continuamente questo sorgere e svanire. Quando la tua conoscenza sarà costante, vedrai che questo è davvero tutto quel che c'è. Tutto è solo nascita e morte. Non è che ci sia un responsabile di tutto questo. C'è solo questo sorgere e svanire così com'è, questo è quanto.

Questo modo di vedere farà nascere una sensazione di sereno disincanto nei riguardi del mondo. Una sensazione di questo genere sorge quando comprendiamo che, in verità, non c'è nulla che valga la pena di desiderare. C'è solo sorgere e svanire, un essere nati e poi morire. È così quando la mente giunge al “lasciar andare”, lasciar andare tutto secondo la sua propria

* In questo contesto, la sofferenza è intesa come l'implicito carattere insoddisfacente di ogni fenomeno composto esistente, un carattere differente dalla sofferenza intesa quale semplice opposto della felicità.

natura. Le cose sorgono e svaniscono nella nostra mente, e lo sappiamo. Quando la felicità sorge, lo sappiamo. Quando la scontentezza sorge, lo sappiamo. E questo “conoscere la felicità” significa che non ci identifichiamo con essa come se fosse nostra. Allo stesso modo non ci identifichiamo con la scontentezza e l'infelicità come se fossero nostre. Quando non ci identifichiamo più con la felicità e con la sofferenza e non ci attacchiamo a esse, stiamo semplicemente con il modo naturale in cui sono le cose.

Per questo diciamo che l'attività mentale è come un cobra mortalmente velenoso. Se non lo ostacoliamo, il cobra si limiterà ad andarsene per la sua strada. Benché sia estremamente velenoso, non ne risentiamo. Se non ci avviciniamo né lo afferriamo, non ci morderà. Il cobra fa quello che è naturale fare per un cobra. Così stanno le cose. Se siete intelligenti, lo lascerete stare. Lasciate che quel che non è buono sia, lasciate che sia secondo la sua natura. Lasciate che pure quel che è buono sia. Lasciate esistere ciò che vi piace e ciò che non vi piace, allo stesso modo in cui non ostacoliamo un cobra.

Chi è intelligente avrà questo atteggiamento nei riguardi dei vari stati mentali che sorgono nella mente. Quando sorge il benessere, lasciamo che tale sia, ma lo sappiamo. Ne comprendiamo la natura. Così, allo stesso modo, lasciamo che ci sia ciò che buono non è, lo lasciamo esistere secondo la sua natura. Non lo afferriamo perché non vogliamo alcunché. Non vogliamo il male e non vogliamo neanche il bene. Non vogliamo né pesantezza né leggerezza, né felicità né sofferenza. In questo modo, quando i desideri giungono al termine, la pace è stabilmente insediata.

Quando questo tipo di pace si è stabilmente insediata nella nostra mente, possiamo farvi affidamento. Questa pace, diciamo, è sorta dalla confusione. La confusione è terminata. Il Buddha definì il conseguimento dell'Illuminazione definitiva una “estinzione”. È come estinguere un fuoco. Estinguiamo il fuoco nello stesso luogo in cui esso compare. Quale che sia il luogo in cui divampa, è proprio lì che possiamo raffreddarlo. È così anche con l'Illuminazione. Il Nibbāna si trova nel *samsāra*.^{*} Illuminazione e illusione si trovano nello stesso posto, proprio come avviene per il caldo e il freddo.

^{*} *samsāra*. Flusso del Divenire o dell'Esistenza; un vagare perpetuo, il continuo processo del nascere, invecchiare e morire.

È caldo dove era freddo ed è freddo dove era caldo. Quando il calore sorge, scompare la frescura, e quando lì c'è frescura, allora non c'è più calore. In questo senso il Nibbāna e il *samsāra* sono uguali.

Ci è stato detto di porre fine al *samsāra*, il che significa fermare il ciclico cerchio, sempre in moto, della confusione. Si pone fine alla confusione e si estingue il fuoco. Quando il fuoco esteriore è estinto, c'è la frescura. Quando il fuoco interiore della bramosia dei sensi, dell'avversione e dell'illusione sono spenti, anche questa è frescura. Questa è la natura dell'Illuminazione, è l'estinzione del fuoco, il raffreddamento di ciò che arde. Questa è la pace. Questa è la fine del *samsāra*, il ciclo della nascita e della morte. Quando si giunge all'Illuminazione, ecco com'è. È la fine del continuo girare in tondo e del continuo cambiamento, nella nostra mente è la fine dell'avidità, dell'avversione e dell'illusione. Ne parliamo in termini di felicità perché è così che la gente pensa che sia, ma in realtà si è andati al di là. È al di là sia della felicità sia della sofferenza. È la pace perfetta.

Quando te ne sarai andata dovresti prendere questo insegnamento che ti ho dato e contemplarlo con attenzione. La tua permanenza qui non è stata facile e ho avuto poche opportunità per darti istruzioni, ma in questo periodo sei stata in grado di studiare il vero significato della nostra pratica. Che questa pratica possa condurti alla felicità e aiutarti a crescere nella Verità, e che possa liberarti dalla sofferenza della nascita e della morte.

LA MENTE NATURALE

Discorso informale offerto, dopo i Canti della sera, a metà del Ritiro delle Piogge del 1978, a un gruppo di monaci che avevano da poco ricevuto l'ordinazione.

Il nostro modo di praticare consiste nel guardare le cose da vicino per renderle chiare. Siamo persistenti e costanti, non precipitosi né frettolosi, ma nemmeno troppo lenti. Si tratta di percepire gradualmente la nostra direzione e di progredire. Ovviamente, progredire significa lavorare in direzione di qualcosa: c'è un punto d'arrivo nella nostra pratica.

Quando cominciamo a praticare, per la maggior parte di noi non c'è altro che desiderio. Iniziamo a praticare perché lo vogliamo. In questa fase, volere è volere in modo sbagliato. È illusione. È un volere frammisto di errata comprensione. Se il volere non è frammisto di errata comprensione, diciamo che è volere con saggezza (*paññā*). Non è illusione, è volere con retta comprensione. In questo caso diciamo che è dovuto alla *pāramī** di una persona, o ai meriti accumulati in passato. Certamente non è così per tutti.

Alcuni non vogliono avere desideri o vogliono non avere desideri, poiché pensano che la nostra pratica vada nella direzione del non volere. Se non c'è desiderio, ovviamente non c'è possibilità di praticare. Lo possiamo vedere da noi stessi. Il Buddha e tutti i suoi discepoli praticarono per porre fine alle

* *pāramī*. "Perfezione". Per l'elenco delle dieci relative qualità, si veda il *Glossario*, p. 777.

contaminazioni. Dobbiamo voler praticare e dobbiamo voler porre fine alle contaminazioni. Dobbiamo voler avere la pace nella mente e voler non avere la confusione. Se questo volere è in noi frammisto di errata comprensione, ciò sicuramente comporterà maggiori difficoltà. Se a questo proposito siamo onesti, non sappiamo assolutamente nulla. Oppure, quel che sappiamo non ha alcun effetto perché non siamo in grado di utilizzarlo propriamente.

Tutti, incluso il Buddha, hanno iniziato in questo modo, con il desiderio di praticare, volendo avere la pace nella mente e volendo non avere la confusione e la sofferenza. Questi due tipi di desiderio hanno lo stesso identico valore. Se non compresi, allora sia voler essere liberi dalla confusione sia non volere la sofferenza sono contaminazioni. Sono un modo folle di volere, significano desiderare senza saggezza. Nella nostra pratica consideriamo questo desiderio o come indulgere ai sensi oppure come auto-mortificazione. Il nostro Maestro, il Buddha, fu catturato proprio da questo conflitto, da questo dilemma. Seguì molti modi di praticare che sfociavano solo in due estremi. Ai nostri giorni siamo esattamente nella stessa situazione. Siamo ancora afflitti da questo dualismo, ed è a causa di esso che continuiamo a smarrire il Sentiero.

È così che dobbiamo incominciare, ovviamente. Incominciamo come esseri mondani, come esseri con contaminazioni, vogliamo senza saggezza, desideriamo senza retta comprensione. Se manchiamo di retta comprensione, entrambi questi desideri lavoreranno contro di noi. Che si tratti di volere o di non volere, è ancora brama (*taṇhā*). Se non comprendiamo queste due cose, non sapremo come affrontarle quando sorgeranno. Avremo la percezione che andare avanti è sbagliato e che tornare indietro è sbagliato, ma non ci potremo fermare. Qualsiasi cosa faremo, incontreremo solo volere ancora di più. Ciò a causa della mancanza di saggezza, e a causa della brama.

È proprio qui, con questo volere e questo non volere, che possiamo comprendere il Dhamma. Il Dhamma che stiamo cercando esiste proprio qui, ma non lo vediamo. Insistiamo, invece, nei nostri sforzi per smettere di volere. Vogliamo che le cose siano in un modo, piuttosto che in qualsiasi altro. Oppure, vogliamo che non siano in un certo modo, ma in un altro. In verità queste due cose sono identiche. Fanno parte dello stesso dualismo.

Possiamo forse non aver capito che il Buddha e tutti i suoi discepoli ebbero questo tipo di volizione. Il Buddha ovviamente comprese volere e non volere. Comprese che sono solo attività della mente, che cose di tal genere in un baleno appaiono e poi semplicemente scompaiono. Questi tipi di desiderio si verificano in continuazione. Quando c'è saggezza, non ci identifichiamo con essi, siamo liberi dall'attaccamento. Che si tratti di volere o di non volere, li vediamo semplicemente come tali. In realtà, è solo l'attività della mente naturale. Quando guardiamo più da vicino, vediamo con chiarezza che è così che stanno le cose.

LA SAGGEZZA DELL'ESPERIENZA QUOTIDIANA

È qui che la nostra pratica di contemplazione ci condurrà alla comprensione. Facciamo un esempio. Un pescatore tira in barca la sua rete con dentro un grande pesce. Come pensate che si senta, mentre lo tira in barca? Ha paura che il pesce scappi, si affretterà e inizierà a combattere con la rete, afferrandola e tirandola. Prima che se ne possa rendere conto, il pesce è fuggito. Stava tirando con troppa forza. Anticamente avrebbero parlato così. Insegnavano che avremmo dovuto tirare gradualmente, tirarlo in barca con attenzione senza perderlo. È come nella nostra pratica. Percepriamo gradualmente quel che è giusto, la tiriamo in barca con attenzione senza perderla. A volte succede che non ce la sentiamo di praticare. Forse non abbiamo voglia di osservare noi stessi o forse non vogliamo sapere, ma continuiamo a praticare. Continuiamo a farcela piacere. Questa è la pratica: se ce la sentiamo di praticare lo facciamo, e se non ce la sentiamo di praticare lo facciamo ugualmente. Continuiamo, semplicemente.

Se siamo entusiasti della nostra pratica, la forza della nostra fiducia darà energia a quello che stiamo facendo. A questo livello, però, siamo ancora privi di saggezza. Benché energici, non otterremo grande beneficio dalla pratica. Continuiamo a lungo e, poi, sorge la sensazione che stiamo per trovare la Via. Possiamo avere la sensazione che non riusciamo a trovare pace e serenità, o che non siamo sufficientemente dotati per la pratica. Oppure possiamo avere la sensazione che questa Via non è più possibile percorrerla. E così rinunciamo! A questo punto dobbiamo stare attenti, davvero attenti. Dobbiamo essere molto pazienti e resistenti. È proprio come tirare in barca

un grande pesce, percepiamo gradualmente quel che è giusto. Lo tiriamo in barca con attenzione. La battaglia non sarà poi così difficile e perciò, senza fermarci, continuiamo a tirare. Alla fine, dopo un po' di tempo, il pesce si stancherà, smetterà di combattere e saremo in grado di catturarlo con facilità. Di solito succede così, tiriamo gradualmente in barca la nostra pratica.

È in questo modo che facciamo contemplazione. Se non abbiamo alcuna conoscenza particolare o istruzione a riguardo degli aspetti teorici degli insegnamenti, contempiamo sulla base della nostra esperienza quotidiana. Usiamo la conoscenza che già abbiamo, la conoscenza che deriva dalla nostra esperienza quotidiana. Per la mente questa è una conoscenza naturale. In verità, che la si studi o no, la realtà della mente è già qui. La mente è la mente, che la si studi o meno. Questa è la ragione per cui diciamo che pure se il Buddha non fosse nato, tutto nel mondo sarebbe rimasto così com'è. Ogni cosa esiste in accordo con la sua stessa natura. Questa condizione naturale non cambia e nemmeno va da qualche parte. È solo così com'è. Questo è chiamato *saccadhamma*.^{*} Ovviamente, se non comprendiamo questo *saccadhamma*, non saremo in grado di riconoscerlo.

È così che pratichiamo la contemplazione. Se non siamo particolarmente versati nelle Scritture, prendiamo la mente stessa come oggetto di studio e la leggiamo. Se contempiamo in continuazione, la comprensione a riguardo della natura della mente sorgerà gradualmente. Non dobbiamo forzare nulla.

SFORZO COSTANTE

Fino a quando non saremo in grado di fermare la nostra mente, fino a quando non raggiungeremo la tranquillità, la mente continuerà come prima. È per questa ragione che gli insegnanti dicono: « Continua semplicemente, continua con la pratica! » Forse pensiamo: « Se non ho capito, come posso farlo? » Fino a quando non saremo in grado di praticare in modo giusto, la saggezza non sorgerà. Se pratichiamo senza fermarci, inizieremo a pensare a cosa stiamo facendo. Inizieremo a prendere in considerazione la nostra pratica.

^{*} *saccadhamma*. Verità ultima.

Nulla succede immediatamente. Per questo all'inizio non riusciamo a vedere alcun risultato della nostra pratica. È come l'esempio che vi ho spesso offerto, quello dell'uomo che cerca di accendere un fuoco sfregando due bastoncini di legno. Dice a se stesso: « Dicono che qui ci sia del fuoco. » E comincia a sfregarli energicamente. È molto irruente. Sfrega e sfrega, ma la sua impazienza è troppa. Continua a volere il fuoco, ma il fuoco non arriva. Perciò si ferma per riposare un po'. Ricomincia di nuovo, ma i progressi sono lenti, e così si riposa di nuovo. Nel frattempo il calore è scomparso; non ha continuato abbastanza a lungo. Sfrega e sfrega finché si stanca e si ferma del tutto. Non solo è stanco, ma pure sempre più scoraggiato, così che rinuncia completamente. « Non c'è alcun fuoco qui! » In effetti stava facendo quello che era necessario, ma non c'era abbastanza calore per accendere un fuoco. Il fuoco era lì per tutto il tempo, ma lui non ha portato a termine il lavoro.

Questo genere di esperienza induce scoraggiamento nella pratica del meditante, e così egli passa senza sosta da un tipo di pratica a un altro. Un'esperienza simile l'abbiamo nella nostra stessa pratica. È uguale per tutti. Perché? Perché siamo ancora radicati nelle contaminazioni. Anche il Buddha aveva contaminazioni, ma pure molta saggezza al riguardo. Quando erano ancora esseri mondani, il Buddha e gli *arabants* erano esattamente come noi. Se siamo ancora esseri mondani, non pensiamo correttamente. Perciò, quando la volizione sorge non la vediamo, e quando non sorge non la vediamo. A volte sentiamo dentro un rimescolamento, altre volte ci sentiamo contenti. Quando non c'è volizione proviamo una sorta di contentezza, ma anche una certa qual confusione. Quando c'è volizione, ci possono essere sia contentezza sia confusione. In questo modo è tutto mescolato.

CONOSCERE SE STESSI, CONOSCERE GLI ALTRI

Ad esempio, il Buddha ci insegnò a contemplare il nostro corpo: capelli, peli, unghie, denti, pelle ... è tutto quanto corpo. Dateci un'occhiata! Ci viene detto di investigare proprio qui. Se non vediamo queste cose con chiarezza come sono dentro di noi, non capiremo gli altri. Non vedremo gli altri con chiarezza né vedremo noi stessi. Se comprendiamo e vediamo con chiarezza la natura dei nostri corpi, ovviamente i nostri dubbi e interrogativi

in relazione agli altri scompariranno. È perché il corpo e la mente (*rūpa*^{*} e *nāma*^{**}) sono uguali per tutti. Non è necessario andare a esaminare tutti i corpi del mondo per sapere che sono tutti uguali al nostro, che noi siamo uguali a loro. Se abbiamo questo tipo di comprensione, il nostro fardello diventa più leggero. Senza questo tipo di comprensione, tutto quello che facciamo conduce solo a un fardello più pesante. Se per conoscere gli altri dovessimo andare a esaminare tutti quanti in tutto il mondo, sarebbe davvero difficile. Ci scoraggeremmo presto.

Per il nostro Vinaya^{***} avviene una cosa simile. Quando guardiamo il Vinaya abbiamo la sensazione che sia veramente difficile. Dobbiamo seguire ogni regola, studiare ogni regola e riconsiderare la nostra pratica alla luce di ogni regola. Al solo pensarci, diciamo: « Oh, è impossibile! » Leggiamo il senso letterale di tutte quelle numerose regole e, se solo seguiamo i nostri pensieri al riguardo, potremmo ben decidere che osservarle tutte è al di là delle nostre capacità. Tutti coloro che hanno avuto tale atteggiamento nei riguardi del Vinaya hanno avuto questa stessa sensazione: ci sono così tante regole!

Le Scritture ci dicono che dobbiamo esaminare noi stessi in relazione a ogni singola regola e osservarle tutte rigorosamente. Dobbiamo conoscerle tutte e osservarle alla perfezione. Ciò equivale a dire che per capire gli altri dobbiamo assolutamente esaminarli tutti. È un atteggiamento molto pesante. Succede così perché prendiamo alla lettera quel che viene detto. Se seguiamo i libri di testo, la strada che dobbiamo percorrere è questa. Alcuni maestri insegnano in questo modo: aderenza stretta a quel che dicono i testi. Così non può funzionare.^{****} In verità, la nostra pratica non si svilupperà affatto se studiamo la teoria in questo modo. La nostra fiducia scomparirà, la nostra fiducia nel Sentiero andrà distrutta. Ciò avviene perché non abbiamo ancora capito. Quando ci sarà la saggezza, capiremo che tutti nel mondo intero sono davvero riconducibili a un'unica persona, sono uguali proprio a questo nostro essere. È per questa ragione che studiamo e contempliamo

^{*} *rūpa*. Fenomeno fisico; dato sensoriale.

^{**} *nāma*. Fenomeno mentale.

^{***} Vinaya. Il codice della disciplina monastica buddhista.

^{****} In un'altra occasione il venerabile Ajahn completò questa analogia dicendo che se sappiamo come guardare nelle nostre menti, ciò equivale a osservare tutte quante le numerose regole del Vinaya.

il nostro corpo e la nostra mente. Vedendo e comprendendo la natura del nostro stesso corpo e della nostra stessa mente giungiamo a comprendere il corpo e la mente di tutti. Così il peso della nostra pratica diventa più leggero.

Il Buddha disse che dovremmo istruire noi stessi, insegnare a noi stessi, nessun altro può farlo al nostro posto. Quando studieremo e comprenderemo la natura della nostra stessa esistenza, comprenderemo la natura di tutta l'esistenza. Tutti sono uguali. Siamo tutti lo stesso "prodotto" e veniamo tutti dalla stessa fabbrica, solo le sfumature sono diverse, questo è tutto! Proprio come il "Bort-hai" e il "Tum-Jai".* Sono entrambi antidolorifici e hanno gli stessi effetti, ma uno è chiamato "Bort-hai" e l'altro "Tum-Jai". In realtà non sono diversi.

Vedrete che questo modo di considerare le cose diverrà sempre più facile man mano che, gradualmente, riuscirete a unificare tutti gli aspetti della pratica. Lo chiamiamo "percepire la nostra Via", ed è così che cominciamo a praticare. Diverremo abili nel farlo. Continuiamo finché non giungiamo a comprendere e, quando sorgerà questa conoscenza, vedremo la realtà con chiarezza.

TEORIA E PRATICA

Continuiamo a praticare in questo modo fino a quando diventiamo abili. Dopo un po' di tempo, a seconda delle nostre particolari tendenze e capacità, sorgerà un nuovo genere di comprensione. Si chiama investigazione dei *dhamma* (*dhammavicaya*), ed è così che nella mente sorgono i Sette Fattori dell'Illuminazione**. L'investigazione dei *dhamma* è uno di essi. Gli altri sono consapevolezza, energia, gioia estatica, tranquillità, concentrazione (*samādhi*) ed equanimità.

I Sette Fattori dell'Illuminazione li abbiamo studiati e sappiamo cosa ci dicono i libri, ma in realtà non abbiamo visto i reali fattori dell'Illuminazione. Essi sorgono nella mente. Per questo il Buddha ci diede i vari insegnamenti. Tutti gli Illuminati hanno insegnato la via d'uscita dalla sofferenza e

* Sono medicinali thailandesi.

** O anche Sette Fattori del Risveglio; si veda anche *bojjhaṅga* nel *Glossario*, p. 767.

i loro insegnamenti registrati per iscritto li chiamiamo insegnamenti teorici. Originariamente questa teoria derivò dalla pratica, ma ora è diventata solo imparare libri o parole. I fattori reali dell'Illuminazione sono scomparsi perché non li conosciamo dentro di noi, non li vediamo all'interno della nostra mente. Se sorgono, sorgono dalla pratica. Se sorgono dalla pratica, allora sono i fattori che conducono all'Illuminazione del Dhamma, e possiamo avvalerci del loro sorgere come un indicatore del fatto che la nostra pratica è corretta. Se non stiamo praticando correttamente, queste cose non appariranno.

Se pratichiamo nel modo giusto, possiamo vedere il Dhamma. Per questo vi dico di continuare a praticare, di percepire la vostra Via gradualmente e d'investigare in continuazione. Non pensiate che quel che state cercando non possa essere trovato proprio qui, ma in un qualche altro posto. Prima di arrivare in questo monastero, uno dei miei discepoli più anziani era stato altrove a imparare la lingua pāli. Non ebbe molto successo con i suoi studi e così, siccome pensava che i monaci che praticano la meditazione fossero in grado di vedere e di capire ogni cosa solo stando seduti, è venuto qui per tentare questa strada. È arrivato qui, al Wat Pah Pong, con l'intenzione di sedere in meditazione. Così, pensava, sarebbe stato capace di tradurre le Scritture in pāli. Aveva quest'idea della pratica. Allora gli ho spiegato il nostro modo di praticare. Aveva frainteso tutto. Aveva pensato che fosse una cosa facile: solo stare seduto affinché tutto si chiarisca.

Se parliamo di comprensione del Dhamma, sia i monaci dediti allo studio sia quelli dediti alla pratica usano gli stessi termini. Però, la comprensione che proviene dallo studio teorico e quella che giunge dalla pratica del Dhamma non sono esattamente le stesse. Può sembrare che lo siano, ma una è più intensa. Una è più profonda dell'altra. Il tipo di comprensione che proviene dalla pratica conduce alla resa, alla rinuncia. Persistiamo nella nostra contemplazione, perseveriamo fino a quando la capitolazione non è totale. Se il desiderio o la collera sorgono nella nostra mente, restiamo indifferenti. Non ci limitiamo a non considerarle, bensì le prendiamo e le investighiamo per vedere come e da dove sorgono. Se questi stati mentali sono già nella nostra mente, allora li contempliamo per vedere come lavorano contro di noi. Li vediamo con chiarezza, e comprendiamo le difficoltà che causiamo

a noi stessi quando crediamo a questi stati mentali e li seguiamo. Questo genere di comprensione non può essere rintracciato in un posto che non sia la nostra mente pura.

Per questo chi studia la teoria e chi pratica la meditazione non si capiscono. Di solito chi enfatizza lo studio dice cose di questo genere: « I monaci che praticano solo la meditazione seguono unicamente le loro opinioni. Non sono fondati nell’Insegnamento. » In un certo senso, in verità, le due vie dello studio e della pratica sono esattamente uguali. Per capire, possiamo pensare a tale questione come alla palma e al dorso della mano. Se mettiamo la mano con la palma rivolta verso l’alto, sembra che il dorso sia scomparso. In realtà non è scomparso, è solo nascosto, è sotto. Quando diciamo che non possiamo vederlo, non significa che sia scomparso completamente, significa solo che è nascosto. Quando voltiamo la mano, succede la stessa cosa alla palma. Non va da nessuna parte, è solo nascosta.

È questo che dovremmo tenere a mente, quando consideriamo la pratica. Se pensiamo che sia “scomparsa”, ci metteremo a studiare sperando di ottenere risultati. Però, non importa quanto studiate il Dhamma, non capirete mai perché non conoscerete secondo Verità. Se comprendiamo la reale natura del Dhamma, ciò diventa lasciar andare. Questo è arrendersi, rimuovere l’attaccamento (*upādāna*),* non aggrapparsi più o, se c’è ancora attaccamento, farlo diminuire sempre più. Questa è la differenza tra le due strade dello studio e della pratica.

Quando si parla di studio, noi lo intendiamo così: i nostri occhi sono oggetto di studio, i nostri orecchi sono oggetto di studio, tutto è oggetto di studio. Possiamo sapere che la forma sia in questo o in quel modo, ma ci attacchiamo alla forma senza conoscere una via d’uscita. Differenziamo i suoni, ma ci attacchiamo a essi. Forme, suoni, odori, sapori, sensazioni corporee e impressioni mentali: sono come lacci che intrappolano tutti gli esseri.

Il nostro modo di praticare il Dhamma consiste nell’investigare queste cose. Quando sorgono alcune sensazioni, se siamo competenti dal punto di vista teorico, immediatamente ci rivolgiamo alla teoria per vedere come questa o quella cosa avvenga in questo o in quel modo per poi trasformarsi in

* *upādāna*. Attaccamento, aggrapparsi, aderire; è il sostegno per il divenire e la nascita.

altro ... e così via. Se non abbiamo imparato la teoria, per lavorare abbiamo solo lo stato naturale della nostra mente. Questo è il nostro Dhamma. Se c'è saggezza, saremo in grado di esaminare questa nostra mente naturale e di usarla come oggetto di studio. È esattamente la stessa cosa. La nostra mente naturale è la teoria. Il Buddha disse di prendere ogni pensiero e ogni sensazione che sorgono e di investigarli. Usate la realtà della nostra mente naturale come vostra teoria. È su questa realtà che facciamo affidamento.

LA MEDITAZIONE DI VISIONE PROFONDA (VIPASSANĀ)

Se avete fiducia, non conta se avete studiato o meno la teoria. Se la nostra mente fiduciosa ci conduce a sviluppare la pratica, se ci conduce a sviluppare costantemente l'energia e la pazienza, allora lo studio non conta. Abbiamo la consapevolezza quale fondamento della nostra pratica. Siamo consapevoli in tutte le posture del corpo, seduti, in piedi, camminando o giacendo. E se c'è consapevolezza, essa sarà accompagnata da chiara comprensione. Consapevolezza e chiara comprensione sorgeranno insieme. Possono sorgere così rapidamente che è impossibile distinguerle. Però, quando c'è consapevolezza ci sarà anche chiara comprensione.

Quando la nostra mente sarà ferma e stabile, la consapevolezza sorgerà velocemente e con facilità, e sarà allora che avremo anche saggezza. Tuttavia, a volte la saggezza è insufficiente o non sorge al momento giusto. Ci possono essere consapevolezza e chiara comprensione, ma esse, da sole, non sono sufficienti per controllare la situazione. In genere, se la consapevolezza e la chiara comprensione sono un fondamento della mente, allora la saggezza sarà lì ad assisterle. Ovviamente, dobbiamo costantemente sviluppare questa saggezza mediante la pratica di meditazione di visione profonda. Questo significa che qualsiasi cosa sorga nella mente può essere oggetto di consapevolezza e di chiara comprensione. Dobbiamo però comprendere in accordo con *aniccā*, *dukkha* e *anattā*. La base è l'impermanenza (*aniccā*). *Dukkha* si riferisce alla qualità dell'insoddisfazione e *anattā* afferma che quel che sorge è privo di un'entità individuale. Vediamo che è solo una sensazione che è sorta, che non ha alcun sé, alcuna identità, e che essa scompare per conto suo. Tutto qui! Chi è illuso, chi non ha saggezza, perderà questa occasione e non sarà in grado di utilizzare queste cose a proprio vantaggio.

Se la saggezza è presente, allora la consapevolezza e la chiara comprensione saranno proprio lì, assieme a essa. In questa fase iniziale la saggezza ovviamente può non essere perfettamente limpida. La consapevolezza e la chiara comprensione non sono perciò in grado di catturare ogni oggetto, ma la saggezza giunge in loro aiuto. Può vedere che genere di consapevolezza è presente e il tipo di sensazione che è sorta. Oppure, più in generale, quali che siano la consapevolezza o la sensazione presenti, che tutto è Dhamma.

Il Buddha assunse come fondamento la pratica della meditazione di visione profonda. Comprese che la consapevolezza e la chiara comprensione erano entrambe incerte e instabili. Tutto ciò che è instabile e che vogliamo abbia stabilità, ci causa sofferenza. Vogliamo che le cose si accordino con i nostri desideri, ma soffriamo perché le cose non vanno in quel modo. Questo è l'influsso di una mente impura, l'influsso di una mente che manca di saggezza.

Quando pratichiamo, abbiamo la tendenza a desiderare che la pratica sia facile, che sia nel modo in cui piace a noi. Non dobbiamo andare molto lontano per comprendere un atteggiamento del genere. Basta guardare questo corpo! È mai veramente come lo vogliamo? Ora ci piace che sia in un modo, e un momento dopo vogliamo che sia in un altro. È mai davvero stato come piace a noi? La natura del nostro corpo e della nostra mente è esattamente la stessa. È semplicemente così com'è.

Nella nostra pratica, questo aspetto può essere facilmente trascurato. Di solito, se sentiamo che qualcosa non è in sintonia con noi, la gettiamo via, gettiamo via tutto quel che non ci aggrada. Non ci fermiamo a pensare se quel modo d'essere, secondo il quale le cose ci piacciono e non ci piacciono, sia corretto o meno. Pensiamo solo che le cose che troviamo sgradevoli debbano essere sbagliate e che quelle che ci risultano gradevoli debbano essere giuste. È da qui che giunge la brama. Quando riceviamo degli stimoli per mezzo dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua, del corpo o della mente, sorge una sensazione di piacere o di dispiacere. Questo indica che la mente è colma di attaccamento. Perciò, il Buddha ci diede quest'insegnamento sull'impermanenza. Ci offrì un modo per contemplare le cose. Se ci attacchiamo a qualcosa che non è permanente, esploreremo la sofferenza. Non c'è ragione per volere che le cose siano in sintonia con quello che ci piace

e che non ci piace. Non possiamo far sì che le cose vadano in questo modo. Non abbiamo quest'autorità o questo potere. Indipendentemente da come ci piacerebbe che le cose siano, ogni cosa è già nel modo in cui è. Questo tipo di desiderio non è la via d'uscita dalla sofferenza.

È qui che possiamo vedere come la mente illusa capisca in un modo, e la mente che non lo è capisca in un altro. Quando ad esempio la mente dotata di saggezza riceve una sensazione, la vede come qualcosa alla quale non attaccarsi, con la quale non identificarsi. Ciò indica saggezza. Se non c'è alcuna saggezza, ci limitiamo a seguire la nostra stupidità. Questa stupidità consiste nel non vedere l'impermanenza, l'insoddisfazione e il non-sé. Quel che ci piace lo vediamo come buono e giusto. Quello che invece non ci piace lo vediamo come non buono. Così non possiamo giungere al Dhamma, la saggezza non può sorgere. Se riusciamo a capirlo, allora sorge la saggezza.

Il Buddha impiantò stabilmente la pratica della meditazione di visione profonda nella sua mente e la usò per investigare tutte le varie impressioni mentali. Qualsiasi cosa sorgesse nella sua mente, Egli la investigava così: benché mi piaccia, è incerto. È sofferenza, perché la mente non può esercitare alcun influsso su queste cose che sorgono e svaniscono in continuazione. Tutte queste cose non sono un essere o un sé, non ci appartengono. Il Buddha ci insegnò a vederle così come sono. Nella nostra pratica ci atteniamo a questo principio. Allora comprendiamo che non siamo in grado di determinare i vari stati mentali in base ai nostri desideri. Ne stanno per nascere sia di buoni che di cattivi. Alcuni sono salutari, altri no. Se non comprendiamo correttamente queste cose, non saremo in grado di valutarle correttamente. Rincorreremo invece la brama o scapperemo dai nostri desideri. A volte ci sentiamo felici e altre volte tristi, ma questo è naturale. A volte ci sentiamo compiaciuti, altre volte delusi. Quel che ci piace lo riteniamo buono e quel che non ci piace lo riteniamo cattivo. In questo modo ci allontaniamo sempre più dal Dhamma. Quando ciò avviene, non siamo in grado di capire o di riconoscere il Dhamma e, perciò, ci sentiamo confusi. I desideri aumentano perché nelle nostre menti c'è solo illusione.

È così che noi parliamo della mente. Non è necessario andare lontano da noi stessi per comprendere. Osserviamo semplicemente che questi stati mentali non sono permanenti. Vediamo che sono insoddisfacenti e che non hanno

un sé permanente. Continuiamo a sviluppare la nostra pratica in questo modo e la chiamiamo pratica di *vipassanā* o meditazione di visione profonda. Diciamo che questo è riconoscere i contenuti della nostra mente e, così, sviluppiamo la saggezza.

LA MEDITAZIONE DI TRANQUILLITÀ (SAMATHA)

Questa è ad esempio la nostra pratica di *samatha*.^{*} Instauriamo la consapevolezza sull'inspirazione e sull'espirazione quale fondamento, quale mezzo per controllare la mente. La mente diviene salda, calma e immobile perché segue il fluire del respiro. Questa pratica per calmare la mente è chiamata "meditazione di *samatha*". È necessario praticare molto in questo modo perché la mente è colma di turbamenti. È molto confusa. Non è possibile dire per quanti anni o per quante vite sia stata così. Se ci sediamo e contempliamo, vedremo che c'è molto che non conduce alla pace e alla calma, molto che conduce alla confusione!

Per questa ragione il Buddha insegnò che si deve trovare un oggetto di meditazione adatto alle nostre specifiche tendenze, un modo di praticare giusto per il nostro carattere. Ad esempio passare continuamente in rassegna le parti del corpo – capelli, peli, unghie, denti e pelle – può essere davvero tranquillizzante. Con questa pratica la mente diviene davvero serena. Se contemplare queste cinque cose conduce alla calma, è perché si tratta di oggetti di contemplazione appropriati, che si accordano alle nostre tendenze. Qualsiasi cosa risulti appropriata a tale scopo, possiamo considerarla parte della nostra pratica e utilizzarla per domare le contaminazioni.

La rammemorazione della morte è un altro esempio. In coloro nei quali sono ancora forti l'avidità, l'avversione e l'illusione e vi è perciò difficoltà nel contenerle, è utile assumere la propria morte quale oggetto di meditazione. Giungeremo a vedere che tutti devono morire, sia ricchi sia poveri. Vedremo che muoiono buoni e cattivi. Tutti devono morire! Quando sviluppiamo questa pratica, vediamo sorgere un atteggiamento di disincanto. Più pratichiamo e più facilmente si produce la calma durante le nostre sedute di meditazione. Se questo avviene è perché si tratta di una pratica a noi

^{*} *samatha*. Calma concentrata, tranquillità.

adatta e appropriata. Se questa pratica della meditazione di tranquillità non si accorda con le nostre particolari tendenze, non produrrà quest'atteggiamento di disincanto. Se l'oggetto è davvero adatto a noi, vedremo che tale atteggiamento sorge regolarmente, senza molta difficoltà, e ci ritroveremo a pensarci spesso.

A questo proposito possiamo addurre un esempio tratto dalla nostra vita quotidiana. Quando i laici portano vassoi con molti e differenti generi di cibo da offrire ai monaci, li assaggiamo tutti per capire quel che ci piace. Quando li abbiamo assaggiati, possiamo dire quale cibo è per noi il più gradevole. È solo un esempio. Mangiamo ciò che è gradevole per il nostro palato. Non ci preoccupiamo degli altri vassoi.

La pratica di concentrare la nostra attenzione sull'inspirazione e sull'espiazione è un esempio di un tipo di meditazione adatto a tutti. Pare che quando ce ne andiamo in giro a praticare in molti modi differenti non è che poi ci sentiamo molto bene. Però, appena ci sediamo a osservare il nostro respiro proviamo una bella sensazione, possiamo constatarlo con chiarezza. Non c'è bisogno di andare a cercare lontano, possiamo utilizzare quel che ci è vicino. È meglio. Solo osservare il respiro. Esce ed entra, fuori e dentro, lo osserviamo in questo modo. Continuiamo a osservare il nostro respiro che entra ed esce a lungo e, lentamente, la nostra mente si assesta. Sorgeranno altre attività mentali, ma le sentiremo come se fossero distanti da noi. Proprio come quando si vive distanti uno dall'altro e non ci sentiamo più tanto vicini. Non siamo più in stretto contatto o, forse, non siamo più in contatto per nulla.

La pratica di consapevolezza del respiro è più facile quando inizia a diventarci più familiare. Se continuiamo con questa pratica, diventeremo esperti e abili nel conoscere la natura del respiro. Sapremo come ci si sente quando il respiro è lungo e come ci si sente quando è breve. Possiamo parlare del respiro come di un nutrimento. Quando siamo seduti respiriamo, quando dormiamo respiriamo, quando siamo svegli respiriamo. Se non si respira, si muore. Se ci pensiamo, comprenderemo che possiamo vivere solo con l'aiuto del cibo. Se non mangiamo cibo ordinario per dieci minuti, un'ora o anche un giorno, non importa. Si tratta di un genere di nutrimento grossolano.

Se anche per breve tempo non respiriamo, moriremo. Se non si respira per cinque o dieci minuti, si muore. Provateci!

Chi pratica la consapevolezza del respiro dovrebbe avere questo genere di comprensione. La conoscenza che giunge da questa pratica è davvero meravigliosa. Se non contempliamo, non vediamo il respiro come cibo. In verità, però, “mangiamo” aria in continuazione, dentro, fuori, dentro, fuori ... sempre. Inoltre, vedrete che più contemplate in questo modo, maggiori saranno i benefici che ricaverete dalla pratica, e il respiro diverrà sempre più sottile. Può perfino succedere che si fermi. È come se non respirassimo affatto. In realtà, la respirazione avviene attraverso i pori della pelle. Questa è chiamata “respirazione sottile”. Quando la mente è perfettamente tranquilla, la respirazione normale può cessare. Non è necessario sorprendersi o spaventarsi. Se non c'è respirazione, cosa dovremmo fare? Solo saperlo! Sapere che non c'è respirazione, questo è tutto. Questa è retta pratica.

Stiamo parlando di come si effettua la pratica di *samatha*, la pratica per lo sviluppo della tranquillità. Se l'oggetto di contemplazione che stiamo utilizzando è giusto e appropriato, ci condurrà a questo tipo di esperienza. È l'inizio di questa pratica, ma essa può condurci fino al termine del cammino, o almeno fino al punto in cui possiamo comprendere chiaramente e continuare con grande fiducia. Se continuiamo in questo modo con la contemplazione, in noi ci sarà energia. È come versare acqua in un vaso. Versiamo acqua all'interno di esso e continuiamo a rabboccare. Continuiamo a riempire d'acqua il vaso, così gli insetti che vivono nell'acqua non muoiono. Sforzarsi e svolgere quotidianamente la nostra pratica è così. Tutto questo va a vantaggio della pratica. Ci sentiamo molto bene, siamo sereni.

Questa serenità proviene da uno stato mentale unificato. Ovviamente questo stato mentale unificato può diventare molto problematico, perché non vogliamo che altri stati mentali ci disturbino. In realtà, altri stati mentali arrivano e, se ci pensiamo, è proprio così che ci può essere uno stato mentale unificato. È come quando vediamo tanti uomini e tante donne, ma non nutriamo nei loro riguardi gli stessi sentimenti che abbiamo per nostro padre e nostra madre. In realtà tutti gli uomini sono uomini proprio come nostro padre e tutte le donne sono donne proprio come nostra madre, ma non nutriamo per loro gli stessi sentimenti. Sentiamo che i nostri genitori

sono più importanti. Attribuiamo loro più valore. Così dovrebbe essere per il nostro stato di unificazione mentale. Nei riguardi di esso dovremmo avere lo stesso atteggiamento che abbiamo nei riguardi di nostra madre e di nostro padre. Apprezziamo tutte le altre attività mentali che sorgono come facciamo con gli uomini e con le donne in generale. Non smettiamo di vederli, riconosciamo semplicemente la loro presenza, ma non attribuiamo ad essa lo stesso valore di quella dei nostri genitori.

SCIOGLIERE IL NODO

Quando la nostra pratica di *samatha* giungerà alla calma, la mente sarà chiara e luminosa. L'attività della mente diminuirà sempre più. Le varie impressioni mentali sorgeranno sempre meno. Quando questo avverrà sorgerà una grande pace, una grande felicità, ma a questa felicità potremmo attaccarci. Dovremmo contemplarla come incerta. Dovremmo contemplare anche l'infelicità come incerta e impermanente. Comprenderemo che tutte le varie sensazioni non sono durevoli e, così, non ci aggrapperemo a esse. Se vedremo le cose in questo modo, sarà perché c'è saggezza. Comprenderemo che le cose stanno in questo modo, in accordo con la loro natura.

Avere questo genere di comprensione è come tenere in mano una corda con un nodo. Se tiriamo nella direzione giusta, il nodo si allenterà e inizierà a sciogliersi. Non sarà più così stretto e teso. È come comprendere che le cose non devono essere sempre così. Prima, abbiamo avuto la sensazione che sarebbero sempre state così com'erano e, perciò, il nodo si serrava sempre più. Questo serrarsi è la sofferenza. Vivere così comporta una grande tensione. Possiamo invece allentare un po' il nodo e rilassarci. Perché lo allentiamo? Perché è stretto! Se non ci attacchiamo a esso, possiamo allentarlo. Non è una condizione permanente, che deve restare sempre così.

Assumiamo l'insegnamento dell'impermanenza quale nostro fondamento. Vediamo che sia la felicità sia l'infelicità non sono permanenti. Le consideriamo non affidabili. Non vi è assolutamente nulla che sia permanente. Con questo tipo di comprensione smettiamo gradualmente di credere ai vari stati mentali e alle varie sensazioni che affiorano nella mente. Diminuirà

allo stesso modo l'errata comprensione, e smetteremo di crederci. Sciogliere il nodo significa questo. Continua a diventare sempre meno stretto. L'attaccamento sarà gradualmente sradicato.

DISINCANTO

Quando giungiamo a vedere l'impermanenza, l'insoddisfazione e il non-sé in noi stessi, nel nostro corpo, nella nostra mente e in questo mondo, noteremo sorgere un certo tedio. Non è quella noia quotidiana che ci fa pensare di non voler sapere, vedere o dire qualcosa, di non voler avere niente a che fare con nessuno. Quella non è noia vera e propria, c'è ancora attaccamento, non abbiamo ancora compreso. Ci sono ancora sentimenti di invidia e di risentimento, siamo ancora attaccati alle cose che ci causano sofferenza.

Il tipo di noia di cui parlò il Buddha è una condizione priva di collera o di brama. Sorge dall'aver visto che tutto è impermanente. Quando una sensazione piacevole sorge nella mente, vediamo che non è durevole. Questo è il tipo di noia al quale mi riferisco. Si chiama *nibbidā*, o disincanto. Significa che si è lontani dalle bramosie e dalle passioni sensoriali. Vediamo che non c'è nulla che sia degno d'essere desiderato. Non conta che le cose siano o meno in accordo con quello che ci piace o che non ci piace, non ci identifichiamo con tutto questo. Non vi attribuiamo alcun valore particolare.

Praticando in questo modo non diamo alle cose l'opportunità di crearci delle difficoltà. Abbiamo visto la sofferenza e sappiamo che identificarsi con gli stati mentali non fa sorgere alcuna reale felicità. Causa attaccamento alla felicità e all'infelicità e attaccamento a piacere e dispiacere, che sono proprio le cause della sofferenza. Quando vi è attaccamento non abbiamo ancora un atteggiamento equanime verso le cose. Alcuni stati mentali ci piacciono, e altri non ci piacciono. Se proviamo ancora piacere e dispiacere, allora sia felicità sia infelicità sono sofferenza. È questo genere di attaccamento che causa sofferenza. Il Buddha insegnò che ogni cosa che ci causa sofferenza è di per sé insoddisfacente.

LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

Partendo da qui comprendiamo che l'insegnamento del Buddha consiste nel conoscere la sofferenza e nel conoscere ciò che causa il sorgere di essa. Dovremmo poi conoscere la Libertà dalla sofferenza e il Sentiero della pratica che conduce alla Libertà. Egli ci insegnò a conoscere solo queste quattro cose. Quando comprenderemo queste quattro cose, saremo in grado di riconoscere la sofferenza quando sorge e di sapere che essa ha una causa. Sapremo che essa non è giunta così per conto suo, alla deriva! Quando desidereremo essere liberi da questa sofferenza, saremo in grado di eliminarne la causa.

Perché proviamo questa sensazione di sofferenza, questa sensazione d'insoddisfazione? Capiremo che è perché ci stiamo attaccando a quello che ci piace o a quello che non ci piace. Perveniamo a conoscere che stiamo soffrendo a causa delle nostre stesse azioni. Soffriamo perché attribuiamo valore alle cose. Per questo motivo parliamo di conoscere la sofferenza, di conoscere la causa della sofferenza, di conoscere la libertà dalla sofferenza e conoscere il Sentiero che conduce a questa libertà. Quando c'è conoscenza della sofferenza, iniziamo a sciogliere il nodo. Dobbiamo però essere certi di scioglierlo tirando la corda nella giusta direzione. Ciò è per dire che dobbiamo sapere che così stanno le cose. L'attaccamento sarà sradicato. Questa è la pratica che pone fine alla nostra sofferenza.

Conoscere la sofferenza, conoscere la causa della sofferenza, conoscere la libertà dalla sofferenza e conoscere il Sentiero che conduce fuori dalla sofferenza. Questo è il *magga*.^{*} Avanza in questo modo: Retta Visione, Retta Intenzione, Retta Parola, Retta Azione, Retto Modo di Vivere, Retto Sforzo, Retta Presenza Mentale, Retta Concentrazione. Quando abbiamo retta comprensione a riguardo di queste cose, allora siamo sul Sentiero. Sono cose che possono porre fine alla sofferenza. Ci conducono alla moralità, alla concentrazione e alla saggezza (*sīla, samādhi, paññā*).

Dobbiamo comprendere con chiarezza queste Quattro Verità. Dobbiamo voler capire. Dobbiamo volerle vedere in termini di realtà. Quando vediamo queste Quattro Verità, questo è *saccadhamma*. Se guardiamo dentro, di

^{*} *magga*. Sentiero. Più specificamente il Sentiero verso la cessazione della sofferenza e della tensione.

fronte, a destra o a sinistra, tutto ciò che vediamo è *saccadhamma*. Ogni cosa la vediamo semplicemente così com'è. Per chi è giunto al Dhamma, per chi davvero comprende il Dhamma, ovunque vada tutto sarà Dhamma.

FATELO!

È un vivace discorso in laotiano offerto nel Wat Pah Pong a un'assemblea di monaci da poco ordinati, il primo giorno del Ritiro delle Piogge, nel luglio del 1978.

Continuate solo a inspirare e a espirare. Non deve interessarvi nient'altro. Non importa se qualcuno sta a testa in giù e con il sedere in su. Non prestateci alcuna attenzione. Dimorate semplicemente nell'inspirazione e nell'espirazione. Concentrate la vostra presenza mentale sul respiro. Continuate così, semplicemente. Non occupatevi di nient'altro. Non c'è bisogno di pensare ad accumulare cose. Non occupatevi assolutamente di nulla. Conoscete solo l'inspirazione e l'espirazione. L'inspirazione e l'espirazione. *Bud*, con l'inspirazione, *dho*, con l'espirazione. Dimorate solo nel respiro in questo modo, fino a quando siete consapevoli dell'inspirazione e consapevoli dell'espirazione, consapevoli dell'inspirazione e consapevoli dell'espirazione. Siate consapevoli in questo modo fino a quando la mente si tranquillizza e, priva di irritazione e agitazione, resta solo il respiro che entra ed esce. Lasciate che la mente rimanga in questo stato. Non avete bisogno di una meta. Questo è il primo stadio della pratica.

Se la mente è a proprio agio, se è in pace, sarà naturalmente consapevole. Man mano che continuate il respiro s'attenua, diventa più sottile. Il corpo diviene flessibile, la mente diviene flessibile. È un processo naturale. Sedete comodi. Non vi annoiate, il capo non vi ciondola, non siete assonnati. Qualsiasi cosa faccia, la mente ha una sua naturale fluidità.

È tranquilla. È in pace. Quando uscite dal *samādhi*, dite a voi stessi: « Oh! Cos'è stato? » Ricordate la pace che avete appena sperimentato. Non la dimenticherete mai. Dopo vengono quelle cose che sono chiamate *sati*, la forza della rammemorazione, e *sampajañña*, la consapevolezza di sé. Qualsiasi cosa facciate o diciate, ovunque andiate, a fare la questua o altrove, mentre consumate il pasto o lavate la ciotola, siatene consapevoli. Siate sempre mentalmente presenti. Seguite la mente.

Quando state per praticare la meditazione camminata (*caṅkama*) scegliete un sentiero, ad esempio da un albero a un altro, di circa quindici metri. Fare *caṅkama* è come fare meditazione seduta. Focalizzate la vostra attenzione: « Ora intendo impegnarmi a fondo. Sto per pacificare la mia mente con forte rammemorazione e consapevolezza di sé. » L'oggetto della concentrazione dipende dalla persona. Cercate ciò che fa per voi. Alcuni effondono *mettā*^{*} su tutti gli esseri senzienti e poi cominciano con il piede destro, camminano ad andatura normale e s'avvalgono del mantra *Buddho*, continuamente consapevoli di tale oggetto di concentrazione. Se la mente si agita, si fermano, calmano la mente e poi riprendono a camminare, costantemente consapevoli di se stessi. Consapevoli all'inizio del sentiero, consapevoli in ogni punto del sentiero, all'inizio, a metà e alla fine. Rendete continua questa conoscenza.

Questo è un metodo: focalizzarsi sulla camminata *caṅkama*. Camminare *caṅkama* significa “camminare avanti e indietro”. Non è facile. Quando ci vedono camminare su e giù, alcuni pensano che siamo pazzi. Non capiscono che camminare *caṅkama* fa sorgere una grande saggezza. Camminare avanti e indietro. Se siete stanchi, restate in piedi e fermate la mente. Concentratevi per rendere fluido il respiro. Quando è ragionevolmente fluido, spostate nuovamente l'attenzione sul camminare.

Le posture cambiano da sé. In piedi, camminando, seduti, distesi. Cambiano. Non stiamo tutto il tempo solo seduti oppure in piedi, o distesi. Siccome dobbiamo trascorrere il nostro tempo in queste diverse posture, rendiamole utili tutte e quattro. Funziona così. Continuiamo solo così. Non è facile.

* *mettā*. Gentilezza amorevole, benevolenza, cordialità, amichevolezza.

Per visualizzare tutto ciò con facilità, prendete questo bicchiere e posatelo qui per due minuti. Quando i due minuti sono trascorsi, spostatelo qua per due minuti. Poi rimettetelo di nuovo qui per altri due minuti. Continuate a farlo. Fatelo in continuazione, fino a che non cominciate a soffrire, fino a che non dubitate, fino a che non sorge la saggezza. « Che cosa penso di fare spostando un bicchiere avanti e indietro come un matto? » La mente penserà secondo le sue normali abitudini, in accordo con i fenomeni. Non importa quel che dice. Continuate a spostare quel bicchiere. Fatelo ogni due minuti – bene, non sognate a occhi aperti – non ogni cinque minuti. Appena i due minuti sono passati, spostatelo di nuovo qui. Concentratevi su questo. È questo il punto.

Osservare le inspirazioni e le espirazioni è la stessa cosa. State seduti con il piede destro poggiato sulla gamba sinistra, a busto eretto, osservate l'inspirazione per tutta la sua ampiezza finché non scompare nell'addome. Quando l'inspirazione è completa, lasciate uscire il respiro finché i polmoni non si svuotano. Non forzate il respiro. Non importa quanto sia lungo o corto o lieve, lasciate che sia quello giusto per voi. Sedete e osservate l'inspirazione e l'espirazione, cercate di sentirvi a vostro agio. Non permettete alla mente di perdersi. Se si perde fermatevi, osservate per vedere dov'è andata, perché non è con il respiro. Seguitela e riportatela indietro. Fatela tornare a stare con il respiro e un giorno – non c'è dubbio – sarete ricompensati. Continuate a farlo. Fatelo come se non doveste ottenere proprio nulla, come se non dovesse avvenire nulla, come se non sapeste chi lo stia facendo, ma ad ogni modo continuate a farlo. Come si fa col riso immagazzinato. Lo prendete dal magazzino e lo spargete nei campi, come se lo steste gettando via. Lo spargete nei campi senza interessarvi a ciò che fate, esso però germoglierà e le piante di riso cresceranno. Lo trapianterete e poi otterrete del dolce riso verde.* Così stanno le cose.

È uguale. Basta sedersi lì. A volte potreste pensare: « Perché sto osservando il respiro così intensamente? Anche se non lo osservassi, continuerebbe comunque a entrare e uscire. » Bene, troverete comunque qualcosa da pensare. È solo un punto di vista. È un'espressione della mente. Dimenticatela. Continuate sempre a cercare di pacificare la mente. Quando la mente

* Si tratta del riso glutinoso, il *khao niao* (ข้าวเหนียว).

sarà pacificata, il respiro diminuirà, il corpo si rilasserà, la mente diverrà sottile. Saranno in uno stato di equilibrio, fino a che il respiro sembrerà non esserci, ma non vi succederà nulla. Quando raggiungerete questo punto, non entrate in panico, non alzatevi e non scappate via perché credete di aver smesso di respirare. Significa solo che la mente è pacificata. Non dovete fare nulla. Restate solo seduti a guardare tutto ciò che si presenta.

A volte potreste chiedervi: « Ehi, sto respirando? » Si tratta dello stesso errore. È la mente che pensa. Qualsiasi cosa succeda, consentite alle cose di seguire il loro corso naturale, quale che sia la sensazione che sorge. Conoscetela, guardatela. Non lasciate che vi inganni. Continuate a farlo, continuate a farlo. Fatelo spesso. Dopo il pasto, appendete il vostro *jeewon*^{*} a prendere aria sulla corda dei panni, e uscite subito fuori sul sentiero per la meditazione camminata. Continuate a pensare *Buddho, Buddho*. Pensatelo per tutto il tempo che state camminando. Mentre camminate concentratevi sulla parola *Buddho*. Continuate a consumare il sentiero, consumatelo fino a che non scavate una fossa che vi arriva a metà polpaccio o sopra alle ginocchia. Continuate solo a camminare. Non è passeggiare in modo meccanico e, lungo il percorso, pensare a questo o a quello per poi tornare nella vostra capanna, guardare la stuoia sulla quale dormite – « Quant'è invitante! » – e sdraiarsi e russare come maiali. Se lo fate, non otterrete proprio nulla dalla vostra pratica.

Continuate a farlo finché non siete esausti e guardate fino a che punto riesce ad arrivare la pigrizia. Continuate a osservare fino a quando la pigrizia non si esaurisce. Qualsiasi cosa sperimentiate, per sconfiggerla dovete prima attraversarla completamente. Non è come ripetere la parola “pace” a se stessi e, poi, non appena ci si siede, attendersi che la pace arrivi come al “click” di un interruttore e, quando questo non succede, rinunciare pigramente. Se fate così, non troverete mai la pace.

^{*}La veste monastica dei monaci *theravādin* che copre la parte superiore del corpo è un ampio rettangolo di stoffa (in pāli: *uttarā-saṅgha*; in thailandese *jeewon*, จีวร) che si avvolge attorno al corpo e che spesso viene messo ad asciugare dall'umidità e dal sudore al ritorno della questua. Vi è poi la parte inferiore della veste, un rettangolo più piccolo indossato dalla vita in giù (in pāli: *antara-vāsaka*; in thailandese: *sabong*, สบง). Oltre alla veste superiore e a quella inferiore vi è una veste esterna a doppio strato (in pāli: *saṅghāti*; in thailandese สิ้นฆาฏี) che in genere viene portata ripiegata lungo la spalla sinistra in situazioni cerimoniali.

È facile parlarne, ma è difficile farlo. È come quando alcuni monaci pensano di lasciare l'abito e dicono: « Coltivare il riso non mi pare difficile. Sarebbe meglio essere un contadino. » Cominciano a fare i contadini senza sapere nulla di bufali, erpici e aratri, nulla di nulla. Scoprono che è facile parlare di coltivare il riso, ma è quando ci si prova davvero che si apprendono esattamente quali sono le difficoltà. A tutti piacerebbe cercare la pace in quel modo. In realtà, la pace è proprio qui, ma non lo sapete ancora. Potete inseguirla, parlarne quanto volete, ma non saprete cos'è.

Fatelo, allora. Praticate finché non ottenete la conoscenza seguendo il ritmo del respiro, concentrandovi sul respiro con il mantra *Buddho*. Tutto qui. Non lasciate che la mente vaghi altrove. In questo momento abbiate questa consapevolezza. Fate questo. Studiate solo questo. Continuate a farlo, a farlo in questo modo. Se iniziate a pensare che non sta succedendo niente, proseguite comunque. Proseguite incuranti e giungerete a conoscere il respiro. Bene, proviamo! Se vi sedete in questo modo e la mente capisce come si fa, essa raggiungerà uno stato ottimale, proprio quello giusto. Quando la mente è pacificata, la consapevolezza di sé sorge naturalmente. Se allora vorrete sedere per tutta la notte, non ci saranno problemi, perché la mente prova diletto per se stessa. Quando arriverete a questo punto, quando sarete bravi a farlo, potreste voler tenere degli interminabili discorsi di Dhamma per i vostri amici. È così che succede a volte.

È come quando Por Sang^{*} era ancora un postulante. Una notte aveva praticato la meditazione *caṅkama* e poi aveva cominciato con quella seduta. La sua mente divenne lucida e acuta. Voleva spiegare il Dhamma. Non riusciva a fermarsi. Avevo sentito che, oltre il boschetto di bambù, qualcuno stava insegnando davvero a squarciagola. Pensai: « È qualcuno che tiene un discorso di Dhamma oppure che protesta per qualcosa? » Non smetteva. Presi perciò la mia torcia elettrica e andai a dare un'occhiata. Avevo visto giusto. Nel boschetto di bambù, seduto a gambe incrociate alla luce di una lanterna, c'era Por Sang che parlava tanto in fretta da non potergli star dietro. Perciò l'ho chiamato e gli ho detto: « Por Sang, sei diventato matto? » Mi ha risposto: « Non so cosa mi stia succedendo, voglio solo esporre il Dhamma. Mi siedo e devo parlare, cammino e devo parlare. Devo spiegare il Dhamma

^{*}Por Sang, un *bhikkhu* che viveva in monastero.

in continuazione. Non so davvero come andrà a finire. » « Quando la gente pratica il Dhamma, può succedere di tutto », ho pensato.

Continuate allora, non smettete. Non seguite i vostri umori. Andate controcorrente. Praticate quando vi sentite pigri e praticate quando vi sentite diligenti. Praticate quando siete seduti e praticate quando camminate. Quando vi distendete, concentratevi sul respiro e dite a voi stessi: « Non indulgerò al piacere di stare disteso. » Addestrate così il vostro cuore. Alzatevi appena vi svegliate, e continuate a impegnarvi. Mentre mangiate, dite a voi stessi: « Mangio questo cibo non con bramosia, ma perché è una medicina, per sostenere il mio corpo per un giorno e una notte, solo per poter continuare la mia pratica. »

Quando siete distesi, addestrate la vostra mente. Quando mangiate, addestrate la vostra mente. Questo atteggiamento mantenete continuamente. Se state per alzarvi, siatene consapevoli. Se state per sdraiarsi, siatene consapevoli. Qualsiasi cosa facciate, siatene consapevoli. Quando giacete, giacete sul lato destro e concentratevi sul respiro, usando il mantra *Buddho* finché vi addormentate. Quando poi vi svegliate è come se *Buddho* fosse stato sempre lì, senza interruzione. Ci deve essere sempre consapevolezza per far sorgere la pace. Non guardate gli altri. Non interessatevi degli affari altrui, occupatevi dei vostri.

Quando praticate la meditazione seduta, sedete eretti; non inclinate la testa troppo indietro o troppo avanti. Mantenete la “giusta” postura, siate come un’immagine del Buddha. La vostra mente sarà allora luminosa e chiara. Sopportate più a lungo che potete prima di cambiare postura. Se vi fa male, lasciate che faccia male. Non vi affrettate a cambiare posizione. Non pensate: « Oh! È troppo. Mi riposo. » Sopportate pazientemente fino a quando il dolore raggiunge il culmine, e poi sopportate ancora un po’. Sopportate, sopportate finché non riuscite più a sostenere il mantra *Buddho*. Poi assumete il punto che vi duole come oggetto della vostra meditazione. « Oh! Dolore. Dolore. Dolore davvero. » Potete far diventare il dolore l’oggetto della vostra meditazione al posto di *Buddho*. Concentratevi su di esso in continuazione. Continuate a stare seduti. Quando il dolore ha raggiunto il limite, state a vedere cosa succede.

Il Buddha disse che il dolore sorge da sé e svanisce da sé. Lasciatelo morire, non arrendetevi. Qualche volta potrà succedervi che il sudore prorompa. Gocce grandi, grandi come chicchi di granturco, che vi scendono sul petto. Però, quando avrete attraversato una volta la sensazione del dolore, allora saprete tutto su di esso. Continuate a farlo. Non esagerate, però. Continuate solo a praticare con fermezza.

Siate consapevoli mentre mangiate. Masticate e deglutite. Dove va il cibo? Sappiate quale cibo è adatto a voi e quale no. Cercate di misurarne la quantità. Quando mangiate, osservate in continuazione e quando pensate che dopo altri cinque bocconi sarete sazi, fermatevi, bevete un po' d'acqua e avrete mangiato la giusta quantità. Provate. Vedete se riuscite a farlo o no. Di solito non è questo il modo in cui ci comportiamo. Quando ci sentiamo sazi, mangiamo altri cinque bocconi. È quello che la mente ci dice di fare. Non sa come insegnare a se stessa. Il Buddha ci disse di continuare a osservare mentre mangiamo. Fermatevi cinque bocconi prima di essere sazi e bevete un po' d'acqua, e sarà il giusto. Se dopo sedete o camminate, non vi sentirete pesanti. La vostra meditazione migliorerà. Però non vogliamo farlo. Siamo pieni e mangiamo altri cinque bocconi. Così sono la brama e le contaminazioni, vanno in una direzione diversa rispetto agli insegnamenti del Buddha. Chi manca di un genuino desiderio di addestrare la propria mente non sarà in grado di farlo. Continuate a osservare la vostra mente.

Siate vigili con il sonno. Il vostro successo dipenderà dall'essere consapevoli dei mezzi abili. L'ora in cui si va a dormire può variare. Alcune sere andate a letto presto, altre tardi. Cercate di praticare così: quale che sia l'ora in cui andate a dormire, dormite per un unico e continuato lasso di tempo. Appena vi svegliate, alzatevi immediatamente. Non rimettetevi a dormire. Sia che abbiate dormito molto o solamente un po', dormite per un unico e continuato lasso di tempo. Decidete che, pure se non avete dormito abbastanza, vi alzerete appena vi svegliate, vi laverete la faccia e comincerete con la meditazione *caṅkama* o con la meditazione seduta. Sappiate addestrare voi stessi in questo modo. Non arriverete alla conoscenza ascoltando qualcun altro. Conoscerete addestrando voi stessi, per mezzo della pratica, facendolo. Ed è per questo che vi dico di praticare.

Questa pratica del cuore è difficile. Quando state facendo meditazione seduta, fate in modo che la vostra mente abbia un solo oggetto di meditazione. Fatela rimanere con l'inspirazione e l'espirazione e la vostra mente si calmerà gradualmente. Se la vostra mente è agitata, allora avrà molti oggetti. Ad esempio, pensate a casa vostra non appena vi sedete? Alcuni pensano di mangiare spaghetti cinesi. I monaci che sono stati ordinati da poco hanno fame, vero? Volete mangiare e bere. Pensate a ogni sorta di cibo. La vostra mente impazzisce. Se è questo che sta per succedere, lasciate che avvenga. Però, non appena lo avrete superato, scomparirà.

Fatelo! Avete mai camminato *caṅkama*? Com'era mentre camminavate? La vostra mente vagava? Se lo fa, allora fermatela e riportatela indietro. Se vaga molto, allora non respirate. Trattenete il respiro fino a quando i vostri polmoni stanno per scoppiare. Tornerà indietro da sé. Non importa quanto male faccia, se sta correndo dappertutto qui e là, trattenete il respiro. Quando i vostri polmoni staranno per scoppiare, la vostra mente tornerà. Dovete infondere energia alla mente. Addestrare la mente non è come addestrare gli animali. La mente è davvero difficile da addestrare. Non scoraggiatevi con facilità. Se trattenete il respiro, vi sarà impossibile pensare a qualsiasi cosa e la mente tornerà indietro di corsa da sé.

È come l'acqua in questa bottiglia. Quando incliniamo lentamente la bottiglia, allora l'acqua gocciola ... plic ... plic ... plic. Se però la incliniamo di più, l'acqua fuoriesce a getto continuo, non a gocce separate come prima. Così è per la nostra consapevolezza. Se acceleriamo i nostri sforzi e pratichiamo in modo uniforme e continuo, la consapevolezza sarà ininterrotta come una corrente d'acqua. Non importa se stiamo camminando, se siamo in piedi, seduti o distesi, quella conoscenza è ininterrotta, fluisce come una corrente d'acqua.

Per la pratica è così. Il nostro cuore un momento pensa a questo e un altro pensa a quello. È agitato, e la consapevolezza non è continua. Però, qualsiasi cosa pensi, non preoccupatevi, continuate a sforzarvi ulteriormente. Avverrà come per le gocce d'acqua che diventano più frequenti, poi si uniscono e formano una corrente. Allora la nostra conoscenza sarà comprensiva. In piedi, seduti, distesi o mentre camminiamo, qualsiasi cosa stiate facendo, questa conoscenza vi assisterà.

Fatelo!

Iniziate adesso. Provate. Non andate di fretta, però. Se state seduti solo per vedere quel che succede, sprecate il vostro tempo. Siate accorti. Se provate troppo, non riuscirete. Se non provate affatto, non riuscirete ugualmente.

DOMANDE E RISPOSTE

Si tratta di appunti presi nel 1972, nel corso di pochi giorni durante una seduta di domande e risposte con un gruppo di monaci occidentali.

Domanda. Mi sto impegnando molto nella pratica, ma sembra che non mi porti da nessuna parte.

Risposta. È una cosa davvero importante: nella pratica non cercare di andare da qualche parte. Proprio il desiderio di essere libero o illuminato sarà il desiderio che ostacolerà la tua libertà. Puoi praticare con tutto l'impegno che vuoi, di giorno e di notte con ardore, ma se nella mente c'è ancora il desiderio di ottenere qualcosa, non troverai mai la pace. L'energia che proviene da questo desiderio sarà causa di dubbi e inquietudini. Non importa quanto a lungo e con quanto impegno pratici, la saggezza non sorgerà dal desiderio. Perciò, lascia solo andare. Osserva la mente e il corpo con consapevolezza, ma non cercare di ottenere qualcosa. Non aggrapparti neanche alla pratica dell'Illuminazione.

D. E per quanto concerne il dormire? Quanto dovrei dormire?

R. Non chiedermelo, non posso saperlo. Per alcuni va bene una media di quattro ore per notte. Quello che è importante, è che tu osservi e conosca te stesso. Se dormi troppo poco il corpo si sentirà a disagio e sarà difficile mantenere la consapevolezza. Dormire troppo rende la mente opaca o inquieta. Trova da te il tuo naturale equilibrio. Osserva accuratamente la

mente e il corpo, e sperimenta quante ore hai bisogno di dormire, fino a quando trovi la quantità ottimale. Se ti svegli e ti volti per farti un sonnellino, è una contaminazione.

D. E il cibo? Quanto dovrei mangiare?

R. Per il mangiare è come per il dormire. Devi conoscere te stesso. Il cibo deve soddisfare le necessità del corpo. Considera il cibo come una medicina. Mangi così tanto da sentirti assonnato dopo i pasti e diventi ogni giorno più grasso? Fermati! Esamina il tuo corpo e la tua mente. Non c'è bisogno di digiunare. Fai esperienza con la quantità di cibo che assumi. Trova il naturale equilibrio per il tuo corpo. Seguendo la pratica ascetica, metti tutto insieme il cibo nella ciotola per la questua. Così puoi facilmente valutare quanto ne hai preso. Osserva te stesso con cura mentre mangi. Conosci te stesso. L'essenza della nostra pratica sta tutta qui. Non devi fare niente di speciale. Osserva solo. Esamina te stesso. Osserva la mente. Allora saprai quale è il naturale equilibrio per la tua pratica.

D. La mente degli asiatici e quella degli occidentali sono diverse?

R. Essenzialmente non ci sono differenze. Consuetudini esteriori e linguaggio possono apparire diversi, ma la mente degli esseri umani ha caratteristiche naturali che sono le stesse per tutti. L'avidità e l'odio sono uguali in una mente orientale e in una occidentale. La sofferenza e la cessazione della sofferenza sono le stesse per tutti.

D. Leggere molto o studiare le scritture è consigliabile per la pratica?

R. Il Dhamma del Buddha non si trova nei libri. Se vuoi davvero capire da te stesso di cosa parlò il Buddha, non c'è bisogno di preoccuparti dei libri. Osserva la tua mente. Esaminala per vedere come le sensazioni vanno e vengono, come i pensieri vanno e vengono. Non ti attaccare a nulla. Sii consapevole di tutto quel che vi è da vedere. Questa è la Via verso le Verità del Buddha. Sii naturale. Nella tua vita tutto quel che fai qui è un'occasione per praticare. Tutto è Dhamma. Quando sbrighi le faccende quotidiane cerca di essere consapevole. Se stai svuotando una sputacchiera o pulendo un bagno, non pensare che tu stia facendo un favore a qualcun altro. Nello svuotare le sputacchiere c'è il Dhamma. Non pensare che tu stia praticando solo quando

stai seduto tranquillo a gambe incrociate. Alcuni di voi si sono lamentati che non c'è abbastanza tempo per meditare. Di tempo per respirare ce n'è abbastanza? Questa è la tua meditazione: consapevolezza, naturalezza in qualsiasi cosa tu faccia.

D. Perché non abbiamo colloqui quotidiani con il maestro?

R. Qualsiasi domanda tu abbia, sei benvenuto. Puoi chiedere tutte le volte che vuoi. Qui però non abbiamo bisogno di colloqui quotidiani. Se rispondo a ogni minima domanda, non capirai mai come si sviluppa il dubbio nella tua mente. È essenziale che tu impari a esaminare te stesso, a colloquiare con te stesso. Ascolta attentamente per pochi giorni la lezione, poi paragona questo insegnamento con la tua pratica. È ancora la stessa? È diversa? Perché hai dubbi? Chi è che dubita? Solo se esami te stesso puoi capire.

D. A volte mi preoccupo della disciplina monastica. È male se accidentalmente uccido un insetto?

R. *Sīla*, o disciplina e moralità, è essenziale per la nostra pratica, ma non ti devi attaccare ciecamente alle regole. A riguardo dell'uccidere gli animali o dell'infrangere le altre regole, è importante l'intenzione. Conosci la tua mente. Non dovresti preoccuparti eccessivamente della disciplina monastica. Se è usata correttamente, essa è di supporto alla pratica, ma alcuni monaci sono a tal punto preoccupati delle piccole regole da non riuscire a dormire bene. La disciplina non è un fardello. Il fondamento della nostra pratica qui è la disciplina, la buona disciplina, più le regole e le pratiche ascetiche. È di grande beneficio essere consapevoli e attenti sia in relazione alle numerose regole supplementari come pure ai 227 basilari precetti. Rende la vita molto semplice. Non c'è bisogno di chiedersi come comportarsi, e così si può evitare di pensare ed essere, invece, semplicemente consapevoli. La disciplina ci consente di vivere insieme in armonia; la vita comunitaria scorre dolcemente. Esteriormente tutti sembrano essere uguali e agire allo stesso modo. La disciplina e la moralità sono il primo passo per una maggiore concentrazione e una maggiore saggezza. Usando bene la disciplina monastica e i precetti ascetici siamo obbligati a vivere con semplicità, a limitare i nostri possessi. Così abbiamo la pratica completa del Buddha: astenersi dal male e fare il

bene, vivere solo attenendosi alle necessità basilari, purificare la mente. Ossia, vigilare la mente e il corpo in tutte le posture: conosci te stesso quando sei seduto, in piedi, camminando o giacendo.

D. Che posso fare con i dubbi? Certi giorni sono afflitto da dubbi sulla pratica, sui progressi o sul maestro.

R. Dubitare è naturale. Tutti cominciamo con i dubbi. Puoi imparare molto da essi. Quel che è importante è non identificarsi con i dubbi. Non farti coinvolgere. Altrimenti questo farà girare la tua mente in tondo, senza fine. Osserva invece l'intero processo del dubitare, del domandarsi. Vedi chi è che dubita. Vedi come i dubbi vanno e vengono. Allora non sarai più vittima dei tuoi dubbi. Ne uscirai, e la tua mente sarà tranquilla. Puoi vedere come tutte le cose vanno e vengono. Lascia solo andare ciò a cui sei attaccato. Lascia andare i tuoi dubbi e, semplicemente, osserva. Così si pone termine ai dubbi.

D. E a proposito degli altri metodi di praticare? Oggigiorno sembra che gli insegnanti siano così tanti e i sistemi di meditazione così diversi da sentirsi confusi.

R. È come andare in città. Puoi raggiungerla da nord, da sud-est, da molte strade. Spesso i sistemi differiscono solo esteriormente. Se tu cammini su una strada o su un'altra, veloce o lento che tu vada, se sei consapevole tutto è uguale. C'è un solo punto essenziale al quale deve alla fine pervenire ogni buona pratica, il non attaccamento. Alla fine, tutti i sistemi di meditazione devono essere lasciati andare. Non ci si può attaccare nemmeno al maestro. Se un sistema conduce alla rinuncia, al non attaccamento, allora si tratta di pratica corretta.

Puoi desiderare di viaggiare per incontrare altri insegnanti e per provare altri sistemi. Alcuni di voi l'hanno già fatto. È un desiderio naturale. Scoprirete che fare migliaia di domande e conoscere diversi sistemi non vi condurrà alla Verità. Alla fine vi sentirete annoiati. Capirete che solo fermandovi ed esaminando la vostra stessa mente scoprirete di cosa parlò il Buddha. Non c'è bisogno di andare a cercare al di fuori di voi stessi. Alla fine dovrete tornare ad affrontare la vostra vera natura. È qui che potete capire il Dhamma.

D. Spesso sembra che molti monaci non stiano praticando. Sembrano sciatti e poco consapevoli. Ciò mi infastidisce.

R. Non è opportuno guardare gli altri. Questo non aiuterà la tua pratica. Se ti senti infastidito, osserva il fastidio nella tua mente. Se la disciplina altrui è scadente o loro non sono buoni monaci, non spetta a te giudicarlo. Non troverai la saggezza guardando gli altri. La disciplina monastica è uno strumento che devi usare per la tua meditazione. Non è un'arma da usare per criticare gli altri o per individuare difetti. Nessuno può svolgere la pratica per te, né tu puoi praticare per qualcun altro. Sii consapevole di quel che fai tu. Questo è il modo corretto di praticare.

D. Applico molta attenzione nel praticare il contenimento dei sensi. Tengo sempre lo sguardo basso e sono consapevole di ogni minima azione. Quando mangio, ad esempio, ci metto molto tempo e cerco di osservare ogni contatto: masticare, assaporare, deglutire, e così via. Ogni passo lo compio intenzionalmente e con attenzione. Sto praticando in modo giusto?

R. Avere un senso di contenimento è una giusta pratica. Dovremmo essere consapevoli del contenimento per tutto il giorno. Ma non esagerare! Cammina, mangia e agisci con naturalezza. Sviluppa poi la naturale consapevolezza in relazione a che cosa sta succedendo dentro di te. Non forzare la meditazione e non costringerti all'interno di scomodi schemi. È un'altra forma di brama. Sii paziente. Pazienza e sopportazione sono necessarie. Se agisci con naturalezza e sei consapevole, anche la saggezza arriverà con naturalezza.

D. È necessario stare seduti in meditazione per intervalli di tempo molto lunghi?

R. No, alla fine stare seduti per ore non è necessario. Alcuni pensano che più si sta seduti più si diventa saggi. Ho visto galline sedute nei loro nidi per giorni! La saggezza giunge quando si è consapevoli in tutte le posture. La tua pratica dovrebbe iniziare fin dal mattino, quando ti svegli. E dovrebbe continuare fino a quando ti addormenti. Non preoccuparti di quanto tempo riesci a stare seduto. Quel che importa è che tu sia vigile quando lavori o siedi o vai in bagno.

Ognuno ha i suoi ritmi naturali. Alcuni muoiono a cinquant'anni, altri a sessanta e altri ancora a novanta. Perciò, anche la pratica non è affatto uguale per tutti. Non pensarci e non preoccupartene. Cerca di essere consapevole e lascia che le cose seguano il loro corso naturale. La tua mente diverrà sempre più quieta, in tutte le circostanze. Diventerà immobile come una pozza di limpida acqua nella foresta. Verranno ad abbeverarsi animali di ogni genere, meravigliosi e rari. Vedrai la natura di tutte le cose (*saṅkhāra*)* del mondo con chiarezza. Vedrai sorgere e svanire molte cose meravigliose e strane. Ma tu sarai tranquillo. Quando nasceranno dei problemi, saprai immediatamente come superarli. Questa è la felicità del Buddha.

D. Ho ancora molti pensieri. La mia mente vaga molto benché stia cercando di essere consapevole.

R. Non preoccupartene. Cerca di mantenere la mente nel momento presente. Osserva solo qualsiasi cosa sorga nella mente. E lasciala andare. Non desiderare nemmeno di sbarazzarti dei pensieri. Allora la mente raggiungerà il suo stato naturale. Non discriminare bene e male, caldo e freddo, veloce e lento. Né io né tu, nessun sé. Solo quello che c'è. Quando cammini per la questua non c'è bisogno di fare nulla di particolare. Cammina e guarda quel che c'è, semplicemente. Non c'è bisogno di attaccarsi all'isolamento e alla solitudine. Dovunque tu sia, conosci te stesso mediante l'osservazione con naturalezza. Se sorgono dei dubbi, osservali andare e venire. È molto semplice. Non aggrapparti a nulla.

È come se tu stessi camminando lungo una strada. Periodicamente ti imbatti in ostacoli. Quando incontri delle contaminazioni, osservalo solo e superalo unicamente lasciandole andare. Non pensare agli ostacoli che hai già superato. Non ti preoccupare di quelli che non hai ancora visto. Resta incollato al presente. Non interessarti alla lunghezza del cammino o alla destinazione. Tutto cambia. Qualsiasi cosa attraversi, non attaccarti a essa. Alla fine la mente raggiungerà automaticamente il suo naturale equilibrio nella pratica. Ogni cosa andrà e verrà da sé.

D. Hai mai dato un'occhiata al *Sutra dell'altare* di Hui Neng, il Sesto Patriarca?

* *saṅkhāra*. Formazione, fenomeno condizionato.

R. La saggezza di Hui Neng è molto penetrante. È un insegnamento molto profondo, per i principianti non è facile da capire. Però, se pratici pazientemente con la nostra disciplina, se pratici il non attaccamento, alla fine capirai. Una volta un mio discepolo stava in una capanna con il tetto impagliato. Durante quella Stagione delle Piogge* spesso pioveva e, un giorno, un forte vento fece volar via metà del tetto. Non si preoccupò di aggiustarlo, semplicemente lasciò che piovesse dentro la capanna. Dopo molti giorni gli chiesi della sua capanna. Disse che stava praticando il non attaccamento. Questo è non attaccamento privo di saggezza. È più o meno come l'equanimità di un bufalo d'acqua. Se vivi un'esistenza semplice e buona, se sei paziente e altruista, capirai la saggezza di Hui Neng.

D. Hai detto che *samatha* e *vipassanā*, o concentrazione e visione profonda, sono la stessa cosa. Potresti spiegarmelo meglio?

R. È piuttosto semplice. La concentrazione (*samatha*) e la saggezza (*vipassanā*) lavorano insieme. Prima la mente diviene tranquilla attenendosi a un oggetto di meditazione. È quieta solo mentre si sta seduti a occhi chiusi. Questo è *samatha*, e alla fine tale fondamento del *samādhi* è la causa del sorgere della saggezza o della *vipassanā*. Allora la mente è quieta sia che si stia seduti a occhi chiusi sia che si cammini nel caos cittadino. È così. Prima eri un bambino. Adesso sei un adulto. Il bambino e l'adulto sono la stessa persona? Puoi rispondere di sì, oppure, da un altro punto di vista, puoi dire che sono persone diverse. Così, anche *samatha* e *vipassanā* potrebbero essere considerate separate. Oppure, come il cibo e le feci. Si potrebbe dire che il cibo e le feci sono la stessa cosa o che sono cose diverse. Non credere a quel che ti dico, pratica e vedi da te. Non c'è bisogno di niente di speciale. Se esaminerai come sorgono la concentrazione e la saggezza, conoscerai la Verità da te. Oggigiorno la gente si attacca alle parole. Chiamano la loro pratica *vipassanā*. *Samatha* è guardata dall'alto in basso. Oppure la loro pratica la chiamano *samatha*. Dicono che è essenziale fare *samatha* prima di *vipassanā*. Tutto questo è sciocco. Non cercare di pensare in questo modo. Pratica, e capirai da te.

* La Stagione delle Piogge coincide con l'annuale periodo di tempo di tre mesi, che in India corrisponde a quello dei primi tre mesi monsonici, durante i quali i monaci hanno la regola dell'obbligo di residenza in monastero, un periodo che tradizionalmente è dedicato a una formazione più intensiva.

D. Nella nostra pratica è necessario essere in grado di entrare in uno stato di assorbimento meditativo?

R. No, l'assorbimento meditativo non è necessario. Devi instaurare un minimo di tranquillità e unificare la mente. Poi, usa tutto questo per esaminare te stesso. Non c'è bisogno di niente di speciale. Se nella tua pratica giunge l'assorbimento meditativo, anche questo va bene. Non ti ci attaccare, però. Alcuni restano aggrappati all'assorbimento. Può essere molto divertente giocareci. Devi conoscere il giusto limite. Se sei saggio, conoscerai gli impieghi e i limiti dell'assorbimento, proprio come conosci i limiti dei bambini rispetto agli adulti.

D. Perché seguiamo pratiche ascetiche, come mangiare solo dalle nostre ciotole?

R. I precetti ascetici servono ad aiutarci a eliminare le contaminazioni. Seguendo uno di essi, come mangiare dalla ciotola per la questua, possiamo essere più consapevoli del fatto che il nostro cibo è una medicina. Se non abbiamo contaminazioni, non importa come mangiamo. Però, qui usiamo una forma per semplificare la nostra pratica. Il Buddha non ritenne che i precetti ascetici fossero necessari per tutti i monaci, ma consentì che li seguissero coloro che desideravano praticare rigorosamente. Si aggiungono alla nostra disciplina esteriore e aiutano ad accrescere la forza e la saldezza mentale. Queste regole devono essere osservate per te stesso. Non guardare come praticano gli altri. Osserva la tua mente e vedi ciò che per te è salutare. La regola di dover accettare qualsiasi capanna di meditazione ci venga assegnata è una norma disciplinare altrettanto utile. Evita che i monaci si attacchino al luogo in cui dimorano. Se vanno via e poi tornano, devono prenderne una diversa. Questa è la nostra pratica, non attaccarsi a nulla.

D. Se è importante mettere il cibo tutto insieme nella nostra ciotola, perché tu, che sei l'insegnante, non lo fai?

R. Sì, è vero, un insegnante dovrebbe essere d'esempio per i suoi discepoli. Non mi dispiace che tu mi stia criticando. Chiedi tutto quel che vuoi. Però, è importante che non ci si attacchi all'insegnante. Se io fossi assolutamente perfetto nel mio comportamento esteriore, sarebbe terribile. Tutti voi mi sareste troppo attaccati. Perfino il Buddha talvolta disse ai suoi discepoli di

fare una cosa e poi lui stesso ne fece un'altra. I dubbi al riguardo del vostro insegnante possono aiutarvi. Dovreste osservare le vostre reazioni. Ritieni che io possa conservare un po' di cibo nei piatti, fuori dalla mia ciotola, per nutrire i laici che lavorano attorno al monastero?

Tocca a te osservare e sviluppare la saggezza. Prendi quel che vi è di buono nell'insegnante. Sii consapevole della tua stessa pratica. Provi rabbia se io riposo mentre voi tutti dovete restare seduti? Se io dico che il blu è rosso o che maschio è femmina, non seguirmi ciecamente.

Uno dei miei insegnanti mangiava molto velocemente. Quando mangiava faceva dei rumori. Però, ci aveva detto di mangiare lentamente e con consapevolezza. Ero solito osservarlo e arrabbiarmi davvero. Io soffrivo, ma lui no! Osservavo l'esteriorità. Dopo ho imparato. Alcuni guidano velocemente, ma con molta attenzione. Altri guidano lentamente e hanno molti incidenti. Non attaccarti alle regole, alla forma esteriore. Osserva gli altri tutt'al più per un dieci per cento, e te stesso per il novanta per cento: questa è retta pratica. All'inizio ero solito osservare il mio insegnante, Ajahn Tongrat, e avevo molti dubbi. La gente pensava perfino che fosse matto. Faceva cose strane ed era molto aspro con i suoi discepoli. Esteriormente era arrabbiato, ma dentro non c'era nulla. Non c'era nessuno lì dentro. Era eccezionale. Restò limpido e consapevole fino al momento della morte.

Guardare il sé esteriore significa paragonare, discriminare. In questo modo non troverai la felicità. Non troverai la pace neanche se passi il tuo tempo cercando un uomo o un maestro perfetto. Il Buddha ci insegnò a guardare il Dhamma, la Verità, non a guardare gli altri.

D. Come possiamo vincere la lussuria? A volte penso di essere schiavo del mio desiderio sessuale.

R. La lussuria deve essere bilanciata mediante la repulsione. L'attaccamento alla forma del corpo è un estremo e si dovrebbe tenere a mente l'opposto. Esamina il corpo come un cadavere e vedine il processo di decomposizione, oppure pensa alle parti del corpo, come i polmoni, la milza, il grasso, le feci e così via. Ricorda queste cose e, quando sorge la lussuria, visualizza questi aspetti repellenti del corpo. Te ne libererà.

D. E la collera? Cosa dovrei fare quando sento che sta sorgendo la collera?

R. Devi usare la gentilezza amorevole. Quando stati mentali collerici sorgono durante la meditazione, equilibrati sviluppando sentimenti di gentilezza amorevole. Se qualcuno fa qualcosa di male o si arrabbia, non arrabbiarti anche tu. Se lo fai, sei più ignorante di lui. Sii saggio. Tieni a mente la compassione, perché quella persona sta soffrendo. Colma la tua mente di gentilezza amorevole come se si trattasse di un caro fratello. Concentrati sul sentimento della gentilezza amorevole come oggetto di meditazione. Effondilo su tutti gli esseri del mondo. È possibile sconfiggere l'odio solo mediante la gentilezza amorevole.

A volte potresti vedere dei monaci che si comportano male. Potresti irritarti. Questa sofferenza non è necessaria. Non è il nostro Dhamma. Potresti pensare: « Non sono rigorosi come me. Non sono meditanti seri come noi. Quei monaci non sono buoni monaci. » Sarebbe una tua grande contaminazione. Non fare paragoni. Non discriminare. Lascia andare le tue opinioni, osservalo e osserva te stesso. Questo è il nostro Dhamma. Non puoi fare in modo che tutti agiscano come tu desideri o che siano come te. Questo desiderio ti farà solo soffrire. Per i meditanti si tratta di un errore comune, ma osservare gli altri non sviluppa la saggezza. Esamina solo te stesso, le tue sensazioni. È così che comprenderai.

D. Mi sento molto assonnato. Ciò rende difficile la meditazione.

R. Ci sono molti modi per vincere il sonno. Se stai sedendo al buio, spostati in un posto illuminato. Apri gli occhi. Alzati e sciacquati il viso o fatti una doccia. Se sei assonnato, cambia postura. Cammina molto. Cammina all'indietro. Il timore di andare a sbattere contro qualcosa ti terrà sveglio. Siediti in prossimità di un dirupo o sull'orlo di un pozzo. Non oserai dormire! Se non c'è niente che funzioni, allora vai a dormire. Mettiti disteso con accuratezza e cerca di essere consapevole fino a quando ti addormenti. Appena ti svegli, alzati subito. Non guardare che ora è, non girarti. Inizia con la consapevolezza dal momento in cui ti svegli. Se ti senti assonnato tutti i giorni, cerca di mangiare meno. Esamina te stesso. Appena ti accorgi che dopo altri cinque bocconi sarai sazio, fermati. E bevi fino a sentirti lievemente sazio, in modo corretto. Va a sederti. Osserva la tua sonnolenza e

la tua fame. Devi imparare a calibrare il cibo. Man mano che la pratica andrà avanti, avrai naturalmente più energia e mangerai meno. Però devi regolare te stesso.

D. Perché qui ci si prostra così tanto?

R. Prostrarsi è molto importante. È una forma esteriore che fa parte della pratica. Questa forma dovrebbe essere svolta correttamente. Porta la fronte del tutto a contatto con il pavimento. I gomiti devono toccare le ginocchia e le palme delle mani devono stare sul pavimento a meno di dieci centimetri di distanza. Prostrati lentamente, sii consapevole del tuo corpo. È un buon rimedio per la nostra presunzione. Dovremmo prostrarci spesso. Quando ti prostri tre volte puoi pensare alle qualità del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha, ossia alle qualità della mente pura, radiosa e serena. In questo modo utilizziamo la forma esteriore per addestrare noi stessi. Corpo e mente diventano armoniosi. Non fare l'errore di guardare come si prostrano gli altri. Se i giovani novizi sono sciatti o i monaci anziani non sembrano consapevoli, non sta a te giudicarlo. La gente può essere difficile da addestrare. Alcuni imparano in fretta e altri lentamente. Giudicare gli altri farà solo aumentare il tuo orgoglio. Osserva te stesso, invece. Prostrati spesso, vinci il tuo orgoglio.

Chi è davvero entrato in armonia con il Dhamma va ben al di là della forma esteriore. Tutto quello che queste persone fanno è un modo di prostrarsi. Camminando si prostrano; mangiando si prostrano; defecando si prostrano. È perché sono andati al di là dell'egoismo.

D. Qual è il problema più grande dei tuoi nuovi discepoli?

R. Le opinioni. Punti di vista e idee a proposito di ogni cosa: di se stessi, della pratica, degli insegnamenti del Buddha. Molti di quelli che vengono qui hanno un'alta posizione sociale. Sono ricchi commercianti o laureati, insegnanti o funzionari governativi. La loro mente è piena di opinioni sulle cose. Sono troppo intelligenti per ascoltare gli altri. È come l'acqua in una tazza. Una tazza è inutile se è colma di acqua sporca e stagnante. Diventa utile solo dopo che l'acqua vecchia viene gettata via. Devi svuotare la tua mente dalle opinioni, allora capirai. La nostra pratica va al di là dell'intelligenza e al di là della stupidità. Se pensi « io sono intelligente, io

sono ricco, io sono importante, io capisco tutto del buddhismo » nascondi la verità dell'*anattā* o del non-sé. Tutto ciò che vedrai è il sé, l'io, il mio. Invece il buddhismo è lasciar andare il sé. La vacuità, il vuoto, il Nibbāna.

D. Contaminazioni come l'avidità e la collera sono reali o meramente illusorie?

R. Entrambe le cose. Le contaminazioni le chiamiamo lussuria e avidità oppure collera e illusione, ma queste sono solo denominazioni esteriori, apparenze. Proprio come quando parliamo di una ciotola grande, piccola, bella o come che sia. Non è la realtà. È un concetto che nasce dalla brama. Se vogliamo una ciotola grande, diciamo che questa è piccola. È la brama che ci induce a discriminare. La verità, invece, è solo quel che è. Vedila in questo modo. Sei un uomo? Puoi rispondere di sì. È solo un'apparenza. In realtà tu sei solo una combinazione di elementi o un gruppo di mutevoli aggregati. Se la mente è libera, non discrimina. Né grande né piccolo, né tu né io. Non c'è niente. *Anattā* diciamo noi, o non-sé. Davvero, alla fine non c'è né *attā* né *anattā*.

D. Potresti dirmi qualcosa in più sul kamma?

R. Kamma è azione. Kamma è attaccamento. Corpo, parola e mente producono kamma quando ci attacchiamo. Creiamo abitudini che, in futuro, possono farci soffrire. Questo è il frutto del nostro attaccamento, delle nostre passate contaminazioni. Ogni attaccamento comporta la produzione di kamma. Supponi che, prima di diventare monaco, tu fossi un ladro. Hai rubato, hai reso altre persone infelici, hai reso infelici i tuoi genitori. Ora sei un monaco, ma quando ricordi di aver reso infelici gli altri, ti senti male e soffri anche oggi. Ricorda, non solo azioni del corpo, ma anche quelle della parola e della mente possono produrre condizioni per effetti futuri. Se hai compiuto qualche azione gentile in passato e oggi la rammenti, sei felice. Questo stato mentale di felicità è il risultato del kamma trascorso. Tutte le cose sono prodotte da cause, sia a lungo termine sia, se le esaminiamo, istante dopo istante. Non devi però preoccuparti di pensare al passato, al presente o al futuro. Osserva solo il corpo e la mente. Devi capire il kamma da te. Osserva la tua mente. Pratica e vedrai con chiarezza. Accertati, ovviamente, di lasciare agli altri il loro kamma. Non attaccarti agli altri e non starli a

guardare. Se prendo del veleno, soffro. Non c'è bisogno che tu lo condivida! Prendi quel che di buono il tuo insegnante ti offre. Allora potrai essere sereno, la tua mente diverrà come quella del tuo insegnante. Se esami questa cosa, la capirai. Anche se ora non capisci, con la pratica ti diverrà chiara. Conoscerai da te. Questo è praticare il Dhamma.

Quando eravamo giovani, i nostri genitori ci punivano e si arrabbiavano. Volevano davvero aiutarci. Devi considerare la cosa a lungo termine. Genitori e insegnanti ci criticano e noi ci arrabbiamo. In seguito capiremo perché. Dopo molta pratica capirai. Devi sbarazzarti della tua intelligenza. Se pensi di essere meglio degli altri, soffrirai e basta. Che peccato! Non c'è bisogno di arrabbiarsi. Limitati a osservare.

D. A volte sembra che da quando sono diventato monaco il mio disagio e la mia sofferenza siano aumentate.

R. So che alcuni di voi hanno alle loro spalle benessere materiale e libertà esteriore. Al confronto ora la tua vita è austera. Per la pratica, spesso vi faccio stare seduti ad aspettare per lunghe ore. Il cibo e il clima sono diversi da quelli di casa vostra. Tutti devono passare attraverso cose di questo genere. Questa è la sofferenza che conduce alla fine della sofferenza. È così che impari. Quando ti arrabbi e ti dispiace per te stesso, questa è una grande occasione per capire la mente. Il Buddha disse che le contaminazioni sono i nostri insegnanti.

Tutti i miei discepoli sono come figli. Nella mia mente ho solo il loro benessere e gentilezza amorevole. Se sembra che vi faccia soffrire, è per il vostro bene. So che alcuni di voi sono colti e competenti. Persone con poca istruzione e poca cultura mondana possono praticare con facilità. Però, è come se voi occidentali aveste una casa molto grande da pulire. Quando la casa sarà pulita, potrete vivere in uno spazio molto grande. Potrete usare la cucina, la biblioteca, il soggiorno. Devi avere pazienza. Pazienza e sopportazione sono essenziali per la nostra pratica. Per me, quando ero un giovane monaco, non è stata dura come per te. Parlavo la lingua del mio paese e mangiavo il cibo del mio paese. Alcuni giorni ero egualmente disperato. Volevo lasciare l'abito monastico o perfino suicidarmi. Questo

genere di sofferenza proviene da punti di vista errati. Quando hai visto la Verità, però, sei libero da punti di vista e opinioni. Tutto diventa tranquillo.

D. Ho sviluppato stati mentali davvero sereni grazie alla meditazione. Ora che cosa dovrei fare?

R. È una buona cosa rendere serena la mente, concentrata. Utilizza questa concentrazione per esaminare la mente e il corpo. Dovresti osservare anche quando la mente non è serena. Allora conoscerai la vera pace. Perché? Perché vedrai l'impermanenza. Perfino la pace deve essere vista come impermanente. Se ti attacchi a stati mentali sereni, quando non li avrai soffrirai. Rinuncia a tutto, anche alla pace.

D. Hai detto che hai paura per i discepoli molto diligenti: ho sentito bene?

R. Sì, è vero, ho paura. Temo che siano troppo seri. Si sforzano troppo, ma senza saggezza. Si impongono sofferenze non necessarie. Alcuni di voi sono determinati a diventare Illuminati. Serrate i denti e lottate sempre. Questo è sforzarsi troppo. La gente è tutta uguale. Non conosce la natura delle cose (*sāṅkhāra*). Tutte le formazioni, mente e corpo, sono impermanenti. Osservare semplicemente, senza attaccarsi.

Gli altri pensano di sapere. Criticano, guardano, giudicano. Va bene. Lasciali alle loro opinioni. Discriminare è pericoloso. È come una strada con una curva molto stretta. Se pensiamo che gli altri siano peggiori, migliori o uguali a noi, andiamo fuori strada. Se discriminiamo, soffriremo solo.

D. È già da molti anni che faccio meditazione. La mia mente è aperta e serena in quasi tutte le circostanze. Adesso mi piacerebbe far marcia indietro e praticare alti stati di concentrazione o assorbimento mentale.

R. Ottimo. È un esercizio mentale benefico. Se hai saggezza, non ti fisserei sugli stati di concentrazione mentale. È come voler sedere in meditazione per lungo tempo. È un ottimo esercizio, ma in realtà la pratica è separata da qualsiasi postura. Si tratta di osservare la mente in modo diretto. Questa è saggezza. Se hai esaminato e compreso la mente, allora hai la saggezza per conoscere i limiti della concentrazione, o dei libri. Se hai praticato e compreso il non-attaccamento, allora puoi tornare ai libri. Saranno un dolce squisito. Possono aiutarti a insegnare agli altri. Oppure puoi tornare a

praticare l'assorbimento mentale. Hai la saggezza per sapere che non ti devi attaccare a nulla.

D. Potresti passare in rassegna i punti più importanti della nostra discussione?

R. Devi esaminare te stesso. Sapere chi sei. Conoscere il tuo corpo e la tua mente osservando e basta. Quando siedi, dormi, mangi, conosci i tuoi limiti. Usa la saggezza. La pratica non è cercare di ottenere qualcosa. Sii solo consapevole di quel che è. La nostra meditazione completa è guardare la mente in modo diretto. Vedrai la sofferenza, la causa di essa e la sua fine. Devi avere pazienza, però; molta pazienza e sopportazione. Imparerai gradualmente. Il Buddha insegnò ai suoi discepoli di stare con i loro insegnanti almeno cinque anni. Devi imparare i valori del donare, della pazienza e della devozione.

Non praticare in modo troppo severo. Non farti catturare dalla forma esteriore. Osservare gli altri è cattiva pratica. Semplicemente, sii naturale e osserva. La nostra disciplina monastica e le regole monastiche sono molto importanti. Creano un ambiente semplice e armonioso. Usale bene. Ricorda, però. L'essenza della disciplina monastica è osservare l'intenzione, esaminare la mente. Devi avere saggezza. Non discriminare. Ti arrabbieresti con un alberello della foresta perché non è grande e dritto come alcuni altri alberi? È sciocco. Non giudicare gli altri. Ce n'è di tutti i tipi. Non c'è bisogno di accollarsi il desiderio di cambiarli tutti.

Sii paziente. Pratica la moralità. Vivi con semplicità e naturalezza. Osserva la mente. Questa è la nostra pratica. Ti porterà alla generosità, alla pace.

PRATICA COSTANTE

*Discorso tenuto per un gruppo di studenti universitari
che avevano ricevuto l'ordinazione monastica temporanea,
durante l'estate del 1978.*

Qui al Wat Wana Potiyahn c'è sicuramente molta tranquillità, ma questo non significa nulla se la nostra mente non è calma. Tutti i posti sono tranquilli. Se alcuni sembrano fonte di distrazione è a causa della nostra mente. Un posto tranquillo può comunque aiutarci a diventare calmi, dandoci l'opportunità di addestrarci e, perciò, di entrare in armonia con la sua tranquillità.

Dovreste tutti tener presente che questa pratica è difficile. Addestrarsi in altre cose non è molto difficile, è facile, ma la mente umana è difficile da addestrare. Il Buddha addestrò la sua mente. La cosa importante è la mente. All'interno di questo sistema corpo-mente tutto si incontra nella mente. Gli occhi, gli orecchi, il naso, la lingua e il corpo ricevono le sensazioni e le inviano alla mente, che è il supervisore di ogni altro organo sensoriale. Per questa ragione è importante addestrare la mente. Se la mente è ben addestrata, tutti i problemi finiscono. Se di problemi ce ne sono ancora, è perché la mente non ha smesso di dubitare, non conosce in accordo con la Verità. Ecco perché ci sono ancora problemi.

Prendete perciò atto che siete giunti qui del tutto pronti a praticare il Dhamma. In piedi, camminando, seduti o distesi, ovunque vi troviate avete a disposizione gli strumenti di cui necessitiamo per la pratica. Sono

lì, proprio come il Dhamma. Il Dhamma abbonda ovunque. Proprio qui, nella terra o nell'acqua, ovunque, il Dhamma è sempre lì. Il Dhamma è perfetto e completo, è la nostra pratica che non è ancora completa.

Il Buddha, perfettamente illuminato, insegnò quali sono i mezzi tramite i quali tutti noi possiamo praticare e pervenire a conoscere il Dhamma. Non è una gran cosa, è solo una piccola cosa, ma è giusta. Guardate i capelli, per esempio. Se conosciamo anche una sola ciocca di capelli, allora conosciamo tutte le ciocche, sia le nostre sia quelle degli altri. Sappiamo che sono semplicemente "capelli". Conoscendo una ciocca di capelli, le conosciamo tutte. Oppure, prendete in considerazione la gente. Se comprendiamo la vera natura dei fenomeni condizionati in noi stessi, allora conosciamo pure tutte le altre persone del mondo, perché la gente è tutta uguale. Così è il Dhamma. È una piccola cosa, ma è grande. Comprendere la verità di un fenomeno condizionato significa comprendere la verità di ognuno di essi. Quando conosciamo la Verità così com'è, tutti i problemi sono finiti.

Nonostante questo, l'addestramento è difficile. Perché è difficile? È difficile a causa della brama, *taṇhā*. Se non "volete", allora non praticate. Se però praticate spinti dal desiderio non vedrete il Dhamma. Pensateci, tutti voi. Se non volete praticare, non potete praticare. Per svolgere effettivamente la pratica, dovete prima voler praticare. Si incontra il desiderio per fare un passo sia avanti sia indietro. Per questo già molto tempo fa i praticanti hanno detto che questa pratica è una cosa estremamente difficile. Non vedete il Dhamma a causa del desiderio. Talvolta il desiderio è molto forte, volete vedere il Dhamma immediatamente, ma il Dhamma non è la vostra mente, la vostra mente non è ancora il Dhamma. Il Dhamma è una cosa e la mente un'altra. Non è che tutto quello che vi piace è il Dhamma e che tutto quello che non vi piace non lo è. Le cose non stanno così.

In realtà la nostra mente è solo un fenomeno condizionato della natura, come un albero della foresta. Se volete un'asse o una trave, esse devono pur provenire da un albero, ma un albero è ancora solo un albero. Non è già un'asse o una trave. Prima che possa esserci realmente utile dobbiamo prendere quell'albero e trasformarlo, segandolo, in assi o travi. È lo stesso albero, ma è stato trasformato in qualcos'altro. Intrinsecamente è solo un albero, un fenomeno condizionato della natura. Però, nel suo stato grezzo

non è molto utile a chi ha bisogno di legname. Così è la nostra mente. È un fenomeno condizionato della natura. Concepisce pensieri, discrimina il bello e il brutto, e così via. Questa nostra mente deve essere ulteriormente addestrata. Non possiamo lasciarla così com'è. È un fenomeno condizionato della natura! Addestratela per comprendere che è un fenomeno condizionato della natura. Miglioratene la natura, così che si adatti alle nostre necessità, ossia al Dhamma. Il Dhamma è un qualcosa che deve essere praticato e portato all'interno.

Se non praticate, non conoscerete. Francamente, non conoscerete il Dhamma solo leggendo o studiando. Oppure, se lo conoscerete, si tratterà di una conoscenza ancora imperfetta. La sputacchiera che sta qui, ad esempio. Tutti sanno che è una sputacchiera, ma non conoscono del tutto la sputacchiera. Perché non la conoscono del tutto? Se questa sputacchiera la chiamassi "pentola", che direste? Supponete che, tutte le volte che ve la chiedo, dica: « Portatemi quella pentola, per favore. » Ciò vi confonderebbe. Perché? Perché non conoscete del tutto la sputacchiera. Altrimenti non ci sarebbero problemi. Prendereste semplicemente quell'oggetto e me lo consegnereste, perché in realtà non c'è nessuna sputacchiera. Capite? È una sputacchiera a causa di una convenzione. Questa convenzione è accettata in tutta la nazione, e perciò è una sputacchiera. Però, non c'è alcuna reale "sputacchiera". Se qualcuno vuole chiamarla pentola, può essere una pentola. Chiamatela come vi pare. Si tratta di un concetto. Se conoscete completamente la sputacchiera, anche se qualcuno la chiama pentola non c'è problema. In qualsiasi modo gli altri la possano chiamare, restiamo imperturbati perché non siamo ciechi rispetto alla sua vera natura. Così è chi conosce il Dhamma.

Torniamo a noi. Supponete che ad esempio qualcuno vi dica: « Sei pazzo! » Oppure: « Sei stupido. » Anche se non fosse vero, non vi sentireste molto a vostro agio. Tutto diventa difficile a causa delle nostre ambizioni di ottenere e di raggiungere qualcosa. A causa di questi desideri di avere e di essere, siccome non conosciamo in accordo con la Verità, non ci sentiamo appagati. Se conosciamo il Dhamma, se siamo illuminati al Dhamma, spariranno l'avidità, l'avversione e l'illusione. Quando comprendiamo il modo in cui sono le cose, non vi è nulla su cui esse possano poggiarsi.

Perché la pratica è così difficile e ardua? A causa dei desideri. Appena ci sediamo a meditare, vogliamo essere tranquilli. Se non volessimo trovare la pace, non sederemmo, non praticheremmo. Appena ci sediamo vogliamo che la pace sia subito lì, ma volere che la mente sia calma induce confusione, e ci sentiamo irrequieti. Così vanno le cose. Perciò il Buddha disse: « Non parlare spinto dal desiderio, non sedere spinto dal desiderio, non camminare spinto dal desiderio. Qualsiasi cosa tu faccia, non farla con desiderio. » Desiderio significa volere. Se non volete fare una cosa, non la fate. Se la nostra pratica raggiunge questo punto, possiamo scoraggiarci molto. Come facciamo a praticare? Appena ci sediamo, nella mente c'è il desiderio.

È a causa di tutto questo che il corpo e la mente sono difficili da osservare. Se non sono il sé e nemmeno appartengono al sé, allora a chi appartengono? Siccome si tratta di una questione difficile da risolvere, dobbiamo far affidamento sulla saggezza. Il Buddha disse che dobbiamo praticare “lasciando andare”. Però, se lasciamo andare, allora non pratichiamo, vero? Perché abbiamo lasciato andare.

Supponiamo d'essere andati a comprare alcune noci di cocco al mercato e che, mentre le portiamo a casa, qualcuno ci chieda: « Perché hai comprato quelle noci di cocco? » « Per mangiarle », rispondiamo. « Intendi mangiare anche i gusci? » « No. » « Non ti credo. Se non intendi mangiare anche i gusci, perché hai comprato anche quelli? » Allora, che ne dite? Come rispondereste a quest'ultima domanda? Pratichiamo con desiderio. Se non avessimo il desiderio di farlo, non praticheremmo. Praticare con desiderio è *taṇhā*. Contemplare in questo modo può far sorgere la saggezza, sappiatelo. Quelle noci di cocco, ad esempio. Avete intenzione di mangiare anche i gusci? No, ovviamente. Allora perché li avete presi? Perché per voi non è ancora venuto il momento di gettarli via. Racchiudono il cocco. Se dopo aver mangiato il cocco i gusci li gettate via, non c'è alcun problema.

La nostra pratica è così. Il Buddha disse: « Non agire per desiderio, non parlare per desiderio, non mangiare per desiderio. » In piedi, camminando, stando seduti o distesi, come che sia, non facciamolo con desiderio. Significa farlo con distacco. È come comprare le noci di cocco al mercato. Non abbiamo intenzione di mangiare i gusci, ma non è ancora giunto il momento di gettarli via. In un primo momento li teniamo. Così è la pratica.

Concetto (*sammuti*)* e trascendenza (*vimutti*)** coesistono, come per la noce di cocco. La polpa e il guscio stanno insieme. Quando compriamo una noce di cocco compriamo tutto insieme. Se qualcuno vuole accusarci di mangiare gusci di noci di cocco è affar suo, noi sappiamo quello che stiamo facendo.

La saggezza è una cosa che ognuno di noi deve trovare da sé. Per vederla non dobbiamo andare né veloci né lenti. Che cosa dovremmo fare? Andare dove non c'è né velocità né lentezza. Andare veloci o andare lenti non è la Via. Però, siamo tutti impazienti, andiamo di corsa. Appena cominciamo ci precipitiamo verso la fine, non vogliamo restare indietro. Vogliamo riuscire. Quando arriva il momento di fare meditazione, alcuni esagerano. Accendono l'incenso, si prostrano e fanno un voto: « Fino a quando questo incenso non brucerà completamente non mi alzerò, dovessi svenire o morire non importa, morirò sedendo. » Dopo aver fatto il voto cominciano la loro seduta di meditazione. Appena si mettono seduti gli eserciti di *Māra**** li assalgono da ogni parte. Sono lì da qualche istante e già pensano che l'incenso debba essersi consumato. Aprono gli occhi per una sbirciatina: « Oh! Manca ancora un'eternità! » Stringono i denti e – accaldati, turbati, agitati e confusi – siedono ancora per un po'. Quando l'agitazione raggiunge il culmine, pensano: « Ormai si deve essere consumato. » Sbirciano di nuovo. « Oh no! Nemmeno la metà! » Lo fanno ancora due o tre volte, ma l'incenso non è ancora finito, e così rinunciano, desistono dal meditare e, odiando se stessi, si mettono seduti da un'altra parte. « Sono così stupido! Sono senza speranza! » Stanno seduti e si odiano, sentendo di essere casi senza speranza. Così fanno solo sorgere frustrazioni e impedimenti. Si chiama impedimento del malanimo. Non possono rimproverare gli altri e, così, rimproverano se stessi. Perché succedono queste cose? A causa del desiderio.

In realtà tutto ciò non è necessario. Concentrarsi significa concentrarsi con distacco, non concentrarsi annodandosi per la tensione. Forse nelle Scritture che raccontano la vita del Buddha abbiamo letto che Egli sedette sotto l'albero della Bodhi e disse: « Fino a quando non avrò raggiunto la

* *sammuti*. Realtà convenzionale, convenzione, verità relativa, supposizione.

** *vimutti*. Liberazione, libertà dalle formazioni e dalle convenzioni della mente.

*** *Māra*. Letteralmente, “Colui che fa morire”, divinità che cerca di indurre il Buddha e i meditanti alla distrazione.

suprema Illuminazione non mi alzerò da qui nemmeno se il mio sangue dovesse prosciugarsi. » Dopo averlo letto nei libri potreste pensare che volete provarci. Fare come il Buddha. Però non avete considerato che la vostra automobile è solo una piccola auto. Quella del Buddha era un'automobile potente davvero, poteva far tutto in una sola volta. Con la vostra piccola, minuscola utilitaria, com'è possibile farlo in una sola volta? Si tratta di una storia completamente diversa.

Perché pensiamo in questo modo? Perché siamo esagerati. A volte andiamo troppo lenti, altre volte troppo veloci. È difficile trovare un punto d'equilibrio. Vi parlo per esperienza. In passato la mia pratica era così. Praticare per andare oltre il volere. Se non vogliamo, possiamo praticare? Ero bloccato lì. Però, praticare con desiderio è sofferenza. Non sapevo che cosa fare, ero perplesso. Allora capii che la cosa importante era praticare con costanza. Si deve praticare costantemente. Diciamo che questa pratica è “costante in tutte le posture”. Continuate a perfezionare la pratica, non lasciate che si trasformi in un disastro. La pratica è una cosa, un disastro è un'altra.* La maggior parte della gente fa disastri. Quando si sente pigra non si preoccupa di praticare, pratica solo quando si sente piena d'energia. Le cose tendono ad andare così.

Tutti voi ora chiedetevi: « È giusto? » Praticare quando ve la sentite, non praticare quando non ve la sentite. È in accordo con il Dhamma? È cosa retta? È in linea con gli insegnamenti? È questo che rende la pratica non costante. Che ve la sentiate o meno, dovrete praticare lo stesso: così insegnò il Buddha. La maggior parte della gente aspetta di sentirsi dell'umore giusto per praticare. Quando non se la sente, non se ne preoccupa. Questo è quello che riesce a fare. Si chiama “disastro”, non pratica. Nella vera pratica, praticate sia che siate felici sia che siate depressi; che sia difficile o che sia facile, praticate; praticate se fa caldo o se fa freddo. È così che si deve fare. Nella vera pratica, che si stia in piedi, si cammini, si stia seduti o distesi, dovete avere l'intenzione di continuare a praticare con perseveranza, rendendo costante la vostra *sati*.

* Sia in inglese che in italiano è impossibile rendere il gioco tra le parole thailandesi *patibat* (pratica: ปฏิบัติ) e *wibut* (disastro: วิบัติ).

All'inizio può sembrare che si debba stare in piedi e camminare per lo stesso lasso di tempo, camminare e stare seduti per lo stesso lasso di tempo, e stare seduti e distesi per lo stesso lasso di tempo. Ho provato, ma non ci sono riuscito. Se un meditante intendesse rendere tutte le posture uguali – in piedi, camminando, seduti e distesi – per quanti giorni potrebbe riuscirci? In piedi per cinque minuti, seduti per cinque minuti, distesi per cinque minuti. Non sono riuscito a farlo molto a lungo. Perciò mi misi seduto e ci pensai su ancora un po'. « Che significa tutto questo? In questo mondo la gente non può praticare così! » Poi capii. « Oh, non è giusto, non può essere giusto perché è impossibile farlo. In piedi, camminando, seduti, distesi ... renderle tutte quante costanti. Rendere le posture costanti nel modo in cui spiegano i libri è impossibile. »

Invece farlo è possibile: la mente, prendete in considerazione solo la mente. Questo si può fare per avere *sati*, rammemorazione, *sampajañña*, consapevolezza di sé, e *paññā*, saggezza a tutto tondo. È una cosa che vale davvero la pena di praticare. Ciò significa che quando stiamo in piedi abbiamo *sati*, quando camminiamo abbiamo *sati*, quando sediamo abbiamo *sati* e quando siamo distesi abbiamo *sati*, costantemente. Questo è possibile. Applichiamo consapevolezza nel nostro stare in piedi, camminare, stare seduti e distesi, in tutte le posture.

Quando la mente è addestrata in questo modo, rammemorerà costantemente *Buddho, Buddho, Buddho* ... questo è conoscere. Conoscere che cosa? Conoscere sempre quel che è giusto e quel che è sbagliato. Sì, questo è possibile. Questo significa iniziare a praticare davvero. Ossia in piedi, camminando, seduti o distesi vi è continuamente *sati*. Poi si dovrebbe capire a quali condizioni si dovrebbe rinunciare e quali dovrebbero essere coltivate. Conoscere la felicità, conoscere l'infelicità. Quando conoscerete la felicità e l'infelicità, la vostra mente si assesterà nel punto in cui vi è libertà dalla felicità e dall'infelicità. La felicità è la via dell'indulgenza, *kāmasukhallikānuyogo*. L'infelicità è la via della tensione, *attakilamathānuyogo*.^{*} Se conosciamo questi due estremi, ci tiriamo indietro. Sappiamo quando la mente inclina verso

^{*} Questi sono i due estremi indicati come strade errate nel Primo Discorso del Buddha, il *Dhammacakkappavattana Sutta*. Sono di solito indicati con “indulgenza al piacere dei sensi” e “auto-mortificazione”.

la felicità o l'infelicità e ci tiriamo indietro, non le consentiamo di esporsi. Abbiamo questo genere di consapevolezza, aderiamo all'Unico Sentiero, al solo Dhamma. Aderiamo alla consapevolezza, non consentiamo alla mente di seguire le sue inclinazioni.

La vostra pratica, però, non ha questa tendenza, o no? Voi seguite le vostre inclinazioni. Seguire le vostre inclinazioni è facile, vero? Però questa è una facilità che causa sofferenza, è come chi non vuole prendersi il disturbo di lavorare. La prende alla leggera, ma quando arriva il momento di mangiare non ha nulla. Così vanno le cose.

In passato ho combattuto con molti aspetti dell'insegnamento del Buddha, ma non sono proprio riuscito a vincere. Oggi lo accetto. Accetto che i numerosi insegnamenti del Buddha sono completamente giusti e perciò ho preso questi insegnamenti e li ho utilizzati per addestrare sia me stesso sia gli altri.

La pratica importante è *paṭipadā*.^{*} Che cos'è *paṭipadā*? Semplicemente, si tratta di tutte le nostre varie attività. Stare in piedi, camminare, stare seduti, distesi e tutto il resto. Questa è *paṭipadā* del corpo. Ora *paṭipadā* della mente. Durante la giornata, quante volte vi siete sentiti giù? Quante volte vi siete sentiti su? Ci sono state sensazioni degne di nota? Dovete conoscere voi stessi in questo modo. Dopo aver visto queste sensazioni, riusciamo a lasciarle andare? Dobbiamo lavorare su ogni cosa che ancora non riusciamo a lasciar andare. Quando vediamo che non riusciamo ancora a lasciar andare qualche particolare sensazione, dobbiamo prenderla ed esaminarla con saggezza. Ragionarci sopra. Lavorarci sopra. Questo è praticare. Ad esempio, quando vi sentite zelanti praticate e quando vi sentite pigri cercate di continuare a praticare. Se non riuscite a continuare a "tutta velocità", fatelo almeno a mezza. Non trascorrete pigramente le giornate senza praticare. Farlo condurrà al disastro, non è la via di un praticante.

Ho sentito alcune persone dire: « Oh, quest'anno sono stato davvero male. » Ho chiesto: « Come mai? » « Sono stato sempre malato. Non ho potuto praticare per niente. » Oh! Se non praticano quando la morte

^{*} *paṭipadā*. Strada, via, sentiero; i mezzi per raggiungere lo scopo o la destinazione finale, il Nibbāna.

è vicina, quando mai prateranno? Pensate che prateranno se si sentono bene? No, si perdono solamente nella felicità. Nemmeno se stanno soffrendo praticano, si perdono pure in questo. Non so proprio quando la gente pensa di voler praticare! Riesce solo a vedere che è malata, dolorante, quasi morta per la febbre. Bene, forza e coraggio, proprio qui sta la pratica. Quando la gente è felice si monta la testa, diventa superficiale e presuntuosa.

Dobbiamo coltivare la nostra pratica. Questo significa che dovete praticare proprio allo stesso modo sia se siete felici sia se siete infelici. Dovreste praticare se vi sentite bene e dovreste praticare anche se siete malati. Ci sono quelli che pensano: « Quest'anno non ho potuto praticare affatto, sono stato sempre malato. » Se questa gente si sente bene, se ne va in giro cantando. Questo è pensare in modo errato, non è retto pensiero. Questa è la ragione per cui i praticanti del passato hanno tutti quanti mantenuto costante l'addestramento del cuore. Se per il corpo le cose vanno male, lasciatele al corpo, non alla mente.

Dopo aver praticato per circa cinque anni, nella mia pratica ci fu un momento in cui sentii che vivere con gli altri era un impedimento. Me ne stavo seduto nella mia *kuṭī* e cercavo di meditare, ma la gente continuava ad arrivare per chiacchierare e mi disturbava. Me ne scappai a vivere da solo. Pensavo di non poter praticare con tutta quella gente che m'importunava. Ero stufo, e così me ne andai a vivere in piccolo monastero abbandonato nella foresta, vicino a un villaggio. Me ne stavo da solo, senza parlare con nessuno, perché non c'era nessuno con cui parlare. Dopo essere stato lì una quindicina di giorni, sorse in me un pensiero: « Hmm. Sarebbe bello avere qui con me un novizio o un *pab-kaō*.^{*} Potrebbe aiutarmi in alcuni lavoretti. » Sapevo che questo pensiero sarebbe arrivato, ne ero abbastanza sicuro, e arrivò! « Ehi! sei proprio un tipo strano! Dicevi che eri stanco dei tuoi amici, stufo dei tuoi confratelli monaci e novizi, e ora vuoi un novizio. Cos'è questa roba? » La mente rispose: « No, è che voglio un buon novizio. » « Ecco! Dove sono tutte queste brave persone, ne vedi qualcuna in giro? In tutto il monastero non c'era una sola brava persona. Devi essere stata l'unica brava persona, per dover scappare via in questo modo! » Dovete seguire la

^{*} *pab-kaō*. Termine thailandese (พำนัก; ปะนัก) per *anāgārika*; letteralmente, “non cittadino”, ossia “senza casa” un postulante che ha assunto gli Otto Precetti.

mente in questa maniera, seguire il filo dei vostri pensieri fino a quando non capite. « Hmm. Questo è il punto importante. Dov'è che si può trovare una brava persona? Non c'è nessuna brava persona, la brava persona devi trovarla dentro te stesso. Se sei buono dentro, allora ovunque andrai starai bene. Sia che gli altri ti criticino sia che ti lodino, sarai sempre buono. Se non sei buono, quando gli altri ti criticano ti arrabbi, e quando ti lodano ti compiaci. »

Ci ho riflettuto su e da quel giorno, fino a ora, ho potuto constatare che è vero. È dentro noi stessi che va trovata la bontà. Appena riuscii a capirlo, quella sensazione di volere scappar via scomparve. In seguito, tutte le volte che nacque quel desiderio, lo lasciai andare. Quando nacque, ne fui consapevole e mantenni la mia consapevolezza su di esso. Così ebbi un solido fondamento. Dovunque vivessi, se delle persone mi biasimavano, qualsiasi cosa dicessero pensavo che la questione non stava nel fatto che loro fossero buoni o cattivi. Bene e male dobbiamo vederli dentro noi stessi. Il modo in cui le persone sono è affar loro.

Non state a pensare: « Oh, oggi fa troppo caldo » o « oggi fa troppo freddo » e così via. Comunque sia, ogni giornata è solo così com'è. In realtà state rimproverando il tempo a causa della vostra stessa pigrizia. Dovete vedere il Dhamma dentro di voi, allora c'è un tipo di pace più certo. In tutti voi che siete venuti anche solo per pochi giorni qui a praticare sorgeranno molte cose. Possono sorgere anche molte cose di cui non siete consapevoli. Ci sono alcuni modi giusti e altri modi sbagliati di pensare, molte, molte cose. Per questo dico che questa pratica è difficile.

Sebbene qualcuno di voi possa aver sperimentato un po' di pace quando siede in meditazione, che non si affretti a congratularsi con se stesso. Allo stesso modo, se c'è un po' di confusione, non si rimproveri. Se le cose sembrano andar bene, non diletatevi con esse, e, se non vanno bene, non provate avversione per esse. Osservatele tutte quante, semplicemente, osservate quel che avete. Osservate e basta, non preoccupatevi di giudicare. Se è bene, non tenetelo stretto; se è male, non vi ci attaccate. Sia il bene sia il male possono mordere, perciò non tratteneteli.

La pratica consiste semplicemente nel sedersi, sedersi e osservare tutto questo. Buon umore e cattivo umore vanno e vengono, com'è nella loro natura. Non elogiate solo la vostra mente né condannatela, sappiate qual è il momento giusto per queste cose. Quando è tempo di congratularsi, congratulatevi, ma solo un poco, non esagerate. Proprio come quando si insegna a un bambino, talvolta può essere necessario sculacciarlo un po'. A volte nella nostra pratica può essere necessario punirsi, ma non fatelo sempre. Se vi punite sempre, dopo qualche tempo abbandonerete la pratica. Non potete però divertirvi e basta, e prenderla alla leggera. Non è questo il modo di praticare. Praticiamo in accordo con la Via di Mezzo. Cos'è la Via di Mezzo? Questa Via di Mezzo è difficile da percorrere, non potete fare affidamento sui vostri umori e sui vostri desideri.

Non pensate che praticare sia star solo seduti a occhi chiusi. Se la pensate in questo modo, allora sbrigatevi a cambiar modo di pensare! Praticare costantemente significa praticare in piedi, camminando, seduti o distesi. Quando terminate la meditazione seduta, pensate di star solo cambiando postura. Se riflettete in questo modo, avrete la pace. Ovunque vi troverete, avrete sempre con voi questo atteggiamento nella pratica, avrete con voi una costante consapevolezza.

Fra voi, quelli che seguono i loro stati mentali e passano tutto il giorno lasciando che la mente vaghi dove vuole, vedranno che durante la seduta di meditazione serale tutto quello che otterranno sarà il "riflusso" dovuto a una giornata di pensiero senza meta. Non c'è il fondamento della calma perché avete fatto raffreddare la vostra pratica per tutto il giorno. Se praticate in questo modo, gradualmente la vostra mente si allontanerà sempre di più dalla pratica. Quando chiedo ad alcuni miei discepoli: « Come va la tua meditazione? » « Ora è tutto finito », rispondono. Capite? Possono continuare per un mese o due, ma dopo un anno è tutto finito.

Perché? Perché nella loro pratica non tengono conto di questo punto essenziale. Quando hanno terminato la meditazione seduta, lasciano andare il loro *samādhi*. Cominciano a sedere per periodi sempre più brevi, fino a quando arrivano al punto di volersi alzare non appena cominciano a stare seduti. Alla fine non siedono più. La stessa cosa avviene con le prostrazioni di fronte all'immagine del Buddha. All'inizio fanno lo sforzo di prostrarsi

ogni sera prima di andare a dormire, ma dopo un po' la loro mente comincia a smarrirsi. Dopo poco tempo non si preoccupano affatto di prostrarsi, fanno appena un cenno col capo, fino a quando non è tutto finito. Gettano via del tutto la pratica.

Capite perciò l'importanza di *sati*, praticate costantemente. La retta pratica è la pratica costante. In piedi, camminando, stando seduti o distesi, la pratica deve continuare. Questo significa che la pratica, la meditazione, si fa con la mente, non con il corpo. Se le nostre menti sono zelanti, coscienziose e ardenti, ci sarà consapevolezza. La cosa importante è la mente. La mente sovrintende a tutto ciò che facciamo.

Se comprendiamo bene, pratichiamo bene. Se pratichiamo bene, non ci perdiamo. Anche se facciamo solo un po', va comunque bene. Ad esempio, quando finite la meditazione seduta, ricordate a voi stessi che in effetti non avete terminato di meditare, state semplicemente cambiando postura. La vostra mente è ancora composta. In piedi, camminando, stando seduti o distesi, *sati* è con voi. Se avete questo tipo di consapevolezza potete sostenere la vostra pratica interiore. Alla sera, quando sedete di nuovo, la pratica continua senza interruzione. Il vostro sforzo ininterrotto consente alla mente di conseguire la calma.

Questa si chiama pratica costante. Sia che parliamo sia che facciamo altre cose, dovremmo cercare di praticare con continuità. Se la nostra mente ha rammemorazione e consapevolezza di sé in continuazione, la nostra pratica si svilupperà naturalmente, e gradualmente si unificherà. La mente troverà pace, perché saprà quel che è giusto e quel che è sbagliato. Vedrà cosa sta succedendo dentro di noi e realizzerà la pace.

Se intendiamo sviluppare *sīla* o *samādhi*, dobbiamo prima avere *paññā*. Alcuni pensano di sviluppare il contenimento morale per un anno, il *samādhi* l'anno dopo e la saggezza quello successivo. Pensano che queste tre cose siano separate. Pensano che quest'anno svilupperanno *sīla*, ma se la mente non ha stabilità (*samādhi*), come possono riuscirci? Se non c'è comprensione, come possono farlo? Senza *samādhi* o *paññā*, *sīla* sarà sciatta. Infatti, questi tre fattori si riuniscono nello stesso punto. Quando abbiamo *sīla* abbiamo *samādhi*, quando abbiamo *samādhi* abbiamo *paññā*. Sono

tutti una sola cosa, come un mango. Che sia piccolo o del tutto cresciuto, è sempre un mango. Quando è maturo è ancora lo stesso mango. Se pensiamo in questo modo, con parole semplici, possiamo capirlo con maggior facilità. Non c'è bisogno di imparare un sacco di cose, basta sapere questo, conoscere la nostra pratica.

Quando si tratta di meditare, alcuni non ottengono ciò che vogliono e così rinunciano, dicendo che non hanno ancora meriti sufficienti per praticare la meditazione. Possono fare delle brutte cose, questo genere di talento ce l'hanno, ma non lo hanno per fare buone cose. Rinunciano, dicendo che non hanno un fondamento sufficientemente buono. Così è la gente, si schiera dalla parte delle contaminazioni.

Ora che avete questa opportunità di praticare, per favore capite che, difficile o facile che lo troviate, sviluppare il *samādhi* dipende completamente da voi, non dal *samādhi*. Se è difficile, è perché state praticando male. Nella nostra pratica dobbiamo avere Retta Visione (*sammā-dīṭṭhi*). Se la nostra visione è retta, ogni altra cosa è retta. Retta Visione, Retta Intenzione, Retta Parola, Retta Azione, Retto Modo di Vivere, Retto Sforzo, Retta Consapevolezza, Retta Concentrazione: è il Nobile Ottuplice Sentiero. Quando c'è Retta Visione, seguiranno tutti gli altri fattori.

Qualsiasi cosa succeda, non lasciate che la vostra mente vada fuori strada. Guardate dentro di voi e vedrete con chiarezza. Dal mio punto di vista, per praticare in modo perfetto non c'è bisogno di leggere molti libri. Prendete tutti i libri e metteteli sotto chiave. Leggete solo la vostra mente. Siete stati tutti sepolti dai libri dal momento in cui siete entrati a scuola. Ora che avete questa opportunità e tempo a disposizione, penso che dovrete prendere i libri, metterli in un armadio e chiuderli a chiave. Leggete solo la vostra mente.

Ogni volta che sorge qualcosa nella mente, che vi piaccia o meno, che vi sembri giusta o sbagliata, tagliatela via con « questa non è una cosa certa. » Qualsiasi cosa sorga, abbattetela: « non è certo, non è certo. » Questa sola scure è sufficiente per abbattere ogni cosa. Tutto è “non certo”.

Il prossimo mese lo trascorrerete in questo monastero della foresta: dovrete fare molti progressi. Vedrete la Verità. Questo “non è certo” è una cosa

davvero importante. Sviluppa la saggezza. Più osserverete più vedrete la “non certezza”. Dopo che avete tagliato qualcosa con “non è certo”, può succedere che quel qualcosa vi giri attorno e che appaia nuovamente. Sì, è davvero “non certo”. Qualsiasi cosa sorga attaccateci sopra questa targhetta: “non certo”. Attaccateci sopra il cartello “non certo”, e dopo un po’, quando arriva il suo turno di affiorare di nuovo: « Ah, non è sicuro. » Insistete su questo punto. Vedrete che si tratta di quel solito vecchio tipo che vi ha ingannato per mesi, per anni, fin dal giorno della vostra nascita. È stato solo lui a ingannarvi per tutto il tempo. Vedete questo e capite il modo in cui le cose sono.

Quando la vostra pratica raggiungerà questo punto, non vi attaccherete più alle sensazioni, perché sono tutte incerte. Lo avete notato? Può succedere che vediate un orologio e pensiate: « Oh, è bello. » Lo acquistate e, non molti giorni dopo, notate che vi annoia già. « Questa penna è davvero bella », e così vi prendete il disturbo di comprarne una. Non molti mesi dopo vi ha stancato. È così. Dov’è una qualche certezza in queste cose? Se vediamo tutto come incerto, il valore delle cose si dissolverà. Tutto diventerà insignificante. Perché dovremmo aggrapparci a cose che non hanno valore? Le teniamo solo come terremo un vecchio straccio che usiamo per pulirci i piedi. Comprendiamo che tutte le sensazioni hanno ugual valore perché hanno tutte la stessa natura.

Quando comprendiamo le sensazioni comprendiamo il mondo. Il mondo è le sensazioni e le sensazioni sono il mondo. Se non siamo ingannati dalle sensazioni, non siamo ingannati dal mondo. La mente che vede questo avrà un saldo fondamento di saggezza. Una mente così non avrà molti problemi. Tutti i problemi che ha, li può risolvere. Quando non ci sono più problemi, non ci sono più dubbi. Al loro posto sorge la pace. Questa è chiamata “pratica”. Se pratichiamo davvero, è così che dev’essere.

ATTIVITÀ DISTACCATA

*Discorso tenuto al Wat Pah Pong durante il
Ritiro delle Piogge del 1977.*

Guardiamo l'esempio del Buddha. Egli fu esemplare sia nella pratica sia nei metodi per insegnare ai discepoli. Il Buddha insegnò i principi della pratica come mezzi abili per vincere la presunzione. Non poteva praticare per noi. Dopo aver ascoltato l'insegnamento, dobbiamo insegnare a noi stessi, praticare da soli. È a questo punto che sorgeranno i risultati, non nel momento dell'insegnamento.

L'insegnamento del Buddha ci consente solo di avere un'iniziale comprensione del Dhamma, ma il Dhamma non è ancora nei nostri cuori. Perché? Perché non abbiamo ancora praticato, non abbiamo ancora insegnato a noi stessi. Il Dhamma sorge dall'interno della pratica. Se lo conoscete, lo conoscete attraverso la pratica. Se ne dubitate, ne dubitate nella pratica. Gli insegnamenti del Maestro possono essere veri, ma ascoltare solo il Dhamma non ci rende ancora in grado di realizzarlo. L'insegnamento indica solamente la via per realizzare il Dhamma. Per realizzarlo dobbiamo prendere questo insegnamento e collocarlo nel nostro cuore. La parte che riguarda il corpo la applichiamo al corpo, la parte che è per la parola la applichiamo alla parola, e la parte che è per la mente la applichiamo alla mente. Ciò significa che dopo aver ascoltato l'insegnamento dobbiamo insegnare a noi stessi a conoscere quel Dhamma, a essere quel Dhamma.

Il Buddha disse che chi si limita a credere agli altri non è davvero saggio. Un saggio pratica fino a quando è una cosa sola con il Dhamma, fino a quando ha fiducia in se stesso, indipendentemente dagli altri. Una volta, mentre il venerabile Sāriputta sedeva ai piedi del Buddha e lo ascoltava rispettosamente esporre il Dhamma, il Buddha si rivolse a lui e gli chiese: « Sāriputta, credi in questo insegnamento? » « No, non ancora », rispose il venerabile Sāriputta. È un buon esempio. Il venerabile Sāriputta ascoltò e ne prese atto. Egli prese semplicemente atto di quell'insegnamento, perché non aveva ancora sviluppato una sua propria comprensione in merito e, perciò, disse al Buddha che non credeva ancora in quell'insegnamento, perché in realtà era così. Queste parole suonano per lo più come scortesie, ma in verità Sāriputta non fu scortese. Egli disse la verità, e il Buddha lo lodò per questo. « Bene, Sāriputta, bene. Un saggio non crede subito. Dovrebbe prima valutare, poi credere. » La convinzione a proposito d'una credenza può assumere varie forme. Una forma si esprime in accordo con il Dhamma, mentre un'altra forma è in contrasto con il Dhamma. Quest'ultima è la via della distrazione, della comprensione avventata, è *micchā-ditṭhi*, errata visione. Non si ascolta nessun altro.

Prendete come esempio il brāhmaṇo* Dīghanakha. Questo brāhmaṇo credeva solamente in se stesso, non credeva agli altri. Una volta, quando il Buddha stava riposando a Rājagaha, Dīghanakha andò ad ascoltare il suo insegnamento. Si potrebbe anche dire che Dīghanakha andò a insegnare al Buddha poiché aveva l'intenzione di esporgli i suoi punti di vista. « Sono dell'opinione che nessun punto di vista mi convince. » Questa era la sua opinione. Il Buddha l'ascoltò e rispose: « Brāhmaṇo, non ti convince neanche il tuo punto di vista. » Quando il Buddha gli rispose in questo modo, Dīghanakha fu sconcertato. Non sapeva cosa dire. Il Buddha glielo spiegò in molti modi, fino a che il brāhmaṇo comprese. Si fermò a riflettere e disse: « Hmm, questo mio punto di vista non è giusto. »

Ascoltando la risposta del Buddha, il brāhmaṇo abbandonò le sue presuntuose opinioni e comprese immediatamente la Verità. Cambiò proprio lì

*brāhmaṇo. Membro della casta dei brāhmaṇi, "sacerdote"; la casta dei brāhmaṇi in India ha per molto tempo ritenuto che, per nascita, i suoi componenti fossero degni del più alto rispetto; si veda *brāhmaṇa*, nel *Glossario*, p. 767.

per lì, come si capovolgerebbe una mano. Lodò l'insegnamento del Buddha in questo modo: « Ascoltando l'insegnamento del Beato, la mia mente s'è illuminata, proprio come quando chi è nell'oscurità vede la luce. La mia mente è come una bacinella capovolta che è stata raddrizzata, come un uomo smarrito che ha ritrovato la strada. » Allora sorse nella sua mente una conoscenza, nella sua mente raddrizzata. L'errata visione si dileguò e il suo posto venne occupato dalla Retta Visione. Scomparve l'oscurità e sorse la luce. Il Buddha dichiarò che al brāhmaṇo Dīghanakha s'era aperto l'Occhio del Dhamma. In precedenza Dīghanakha era attaccato alle sue opinioni e non aveva intenzione di cambiarle. Quando però ascoltò l'insegnamento del Buddha, la sua mente vide la Verità, egli comprese che il suo attaccamento a quei modi di vedere era sbagliato. Quando sorse la Retta Comprensione, fu in grado di percepire come erronea la sua precedente conoscenza, e per questo paragonò la sua esperienza a quella di una persona che vive nell'oscurità e trova la luce. È così. Fu allora che il brāhmaṇo Dīghanakha trascese la sua errata visione.

Ora siamo noi a dover cambiare in questo modo. Prima di abbandonare le contaminazioni, dobbiamo cambiare la nostra prospettiva. Dobbiamo iniziare a praticare correttamente e bene. In precedenza non abbiamo praticato correttamente e bene, abbiamo pensato di essere nel giusto e di avere ragione. Quando osserviamo la questione davvero a fondo, capovolgiamo noi stessi, nello stesso modo in cui si capovolge una mano. Questo significa che “Colui che Conosce”, o la saggezza, sorge nella mente, così che essa è in grado di vedere le cose in modo nuovo. Sorge un nuovo tipo di consapevolezza.

È per questa ragione che i praticanti devono sviluppare questa conoscenza che noi chiamiamo *Buddho*, “Colui che Conosce”, nella loro mente. In precedenza Colui che Conosce non è lì, la nostra conoscenza non è chiara, vera e completa. Per educare la mente la conoscenza che abbiamo è troppo debole. La mente in seguito però cambia, o si capovolge, a causa di questa consapevolezza chiamata “saggezza” o “visione profonda” che supera la nostra precedente consapevolezza. Quel precedente “Colui che Conosce” non conosceva ancora completamente e non era perciò in grado di condurci al nostro obiettivo.

Per questo il Buddha insegnò a guardare nell'interiorità, *opanayiko*.^{*} Guardare interiormente, non guardare all'esterno. Oppure, se guardate all'esterno, in seguito guardate dentro per vedere, interiormente, causa ed effetto. Cercate la verità in tutte le cose, perché gli oggetti esterni e quelli interni influiscono vicendevolmente gli uni sugli altri. La nostra pratica consiste nello sviluppare un certo tipo di consapevolezza, fino a che essa non diventa più forte di quella precedente. Questo fa sì che nella mente sorgano la saggezza e la visione profonda, rendendoci in grado di conoscere con chiarezza il modo in cui lavora la mente, il linguaggio della mente nonché le modalità e i mezzi mediante i quali agiscono le contaminazioni.

Il Buddha, quando all'inizio lasciò la sua casa per cercare la Liberazione, forse non era sicuro sul da farsi, proprio come noi. Cercò di sviluppare la sua saggezza in molti modi. Andò alla ricerca di insegnanti, come Uddaka Rāmaputta,^{**} per praticare la meditazione: gamba destra sulla gamba sinistra, mano destra sulla mano sinistra, corpo eretto, occhi chiusi e lasciar andare tutto finché fu in grado di raggiungere un alto livello di assorbimento meditativo.^{***} Però, quando uscì da quel *samādhi* tornò il suo vecchio modo di pensare ed egli vi si attaccò proprio come prima. Notando questo, comprese che la saggezza non era ancora sorta. La sua comprensione non aveva ancora penetrato la Verità, era ancora incompleta, manchevole. Ciò nonostante, anche se ottenne una certa qual comprensione – non si trattava ancora del più alto genere di pratica – lasciò quel posto per andare alla ricerca di un nuovo insegnante.

Il Buddha non biasimò il suo vecchio insegnante quando lo lasciò, si comportò come fa l'ape, che prende il nettare dei fiori senza danneggiare i petali. Continuò poi a praticare con Ālāra Kālāma^{****} e raggiunse un livello ancora

^{*} *opanayiko*. “Che conduce all'interno”, degno di essere realizzato e condotto all'interno della mente; un attributo del Dhamma.

^{**} Uddaka Rāmaputta. Uno dei maestri del *bodhisatta* durante la sua ricerca dell'Illuminazione.

^{***} Il livello del “nulla è”, uno degli assorbimenti meditativi nel “senza-forma”, talora chiamato settimo *jhāna*.

^{****} Ālāra Kālāma. Il maestro che insegnò al *bodhisatta* la meditazione nella sfera del senza forma sulla base del “nulla è” quale più alta fruizione della vita santa.

più alto di *samādhi*, ma quando uscì da quello stato, Bimba e Rāhula* tornarono di nuovo nei suoi pensieri assieme ai vecchi ricordi e sentimenti. Aveva ancora bramosie sensoriali e desideri. Riflettendo, vide che interiormente non aveva ancora raggiunto il suo scopo, e così lasciò pure quell'insegnante. Diede ascolto ai suoi maestri e fece del suo meglio per seguire i loro insegnamenti. Passò continuamente in rassegna i risultati della sua pratica. Non è che faceva delle cose e poi interrompeva per fare qualcos'altro.

Dopo aver provato con le pratiche ascetiche, comprese che digiunare fino a diventare uno scheletro coinvolge solo il corpo. Il corpo non conosce nulla. Praticare in quel modo era come giustiziare un innocente, ignorando il vero ladro. Quando il Buddha esaminò davvero la questione, capì che la pratica non è un'occupazione del corpo, ma della mente. Il Buddha aveva provato l'*attakilamathānuyogo*, l'auto-mortificazione, e scoperto che essa si limitava al corpo. Infatti tutti i Buddha sono illuminati nella mente.

In relazione sia al corpo sia alla mente, considerate tutto quanto come transitorio, imperfetto e privo di un sé: *aniccā*, *dukkha* e *anattā*. Sono solo fenomeni condizionati della natura. Sorgono in dipendenza di fattori che li supportano, esistono per un po' e poi cessano. Quando ci sono condizioni appropriate, sorgono nuovamente. Dopo essere sorti, esistono per un po' e poi cessano di nuovo. Queste cose non sono un "sé", un "essere", un "noi" o un "loro". Lì non c'è nessuno, sono semplici sensazioni. La felicità non ha un sé intrinseco, la sofferenza non ha un sé intrinseco. Non si riesce a trovare alcun sé, ci sono solo fenomeni della natura che sorgono, esistono e cessano. Attraversano questo costante ciclo di trasformazione.

Tutti gli esseri, inclusi gli esseri umani, tendono a considerare il sorgere come se a sorgere fossero loro stessi, l'esistere come se a esistere fossero loro stessi e il cessare come se a cessare fossero loro stessi. Perciò si attaccano a tutto. Non vogliono che le cose siano nel modo in cui sono o vogliono che non vadano diversamente. Ad esempio, dopo che le cose sono sorte, non vogliono che cessino. Dopo aver sperimentato la felicità, non vogliono la sofferenza. Se la sofferenza sorge, vogliono che se ne vada il più in fretta possibile, e ancor meglio sarebbe se non sorgesse affatto. Questo avviene perché identificano

*Bimba, la principessa Yasodharā, era la moglie del Buddha; Rāhula, suo figlio.

il corpo e la mente con loro stessi o pensano che appartenga a loro, e così pretendono che quelle cose seguano i loro desideri.

Pensare in questo modo è come costruire un argine o una diga senza uno sbocco per la fuoriuscita dell'acqua. Il risultato è che la diga crolla. Altrettanto avviene con questo modo di pensare. Il Buddha comprese che pensare così causa sofferenza. Vedendo questa causa, il Buddha rinunciò. Questa è la nobile verità della causa della sofferenza. Le verità della sofferenza, della sua causa, della sua cessazione e del Sentiero che conduce a questa cessazione: proprio qui si blocca la gente. Se le persone vogliono superare i loro dubbi, è a questo proposito che lo devono fare. Se si comprende che queste cose sono solo *rūpa* e *nāma*, ossia fenomeni materiali e mentali, diviene ovvio che non sono un essere, una persona, un "noi" o un "loro". Seguono solo le leggi della natura.

La nostra pratica consiste nel conoscere in questo modo. Non abbiamo il potere di controllare davvero le cose, in realtà non le possediamo. Cercare di controllarle causa sofferenza, perché non sono affatto sotto il nostro controllo. Né il corpo né la mente sono "sé" o "altro da sé". Se sappiamo questo, così com'è nella realtà, allora vediamo con chiarezza. Vediamo la Verità, siamo tutt'uno con essa. È come vedere un blocco di ferro incandescente che è stato arroventato in una fornace. È rovente dappertutto. È incandescente se lo tocchiamo sopra, oppure sotto o di lato. Non importa dove lo tocchiamo, è rovente. È così che dovremmo vedere le cose.

Per lo più quando cominciamo a praticare vogliamo ottenere, raggiungere, conoscere e vedere, ma non sappiamo ancora cosa stiamo per ottenere o conoscere. Tempo fa la pratica di un mio discepolo era affetta da confusione e dubbi. Continuò però a praticare e io continuai a dargli istruzioni, fino a che non iniziò a trovare un po' di pace. Quando infine ottenne un po' di calma, fu di nuovo catturato dai dubbi e disse: « Che cosa faccio ora? » Ecco! La confusione sorge di nuovo. Dice che vuole la pace, ma quando la ottiene non la vuole, e chiede cosa ci sia ora da fare! Perciò, in questa pratica dobbiamo fare tutto con distacco. Come con distacco? Ci distacciamo vedendo le cose con chiarezza. Conosciamo le caratteristiche del corpo e della mente per quello che sono. Meditiamo per trovare la pace, ma nel farlo

vediamo quello che tranquillità non è. Ciò avviene perché il movimento è nella natura della mente.

Quando pratichiamo il *samādhi* fissiamo la nostra attenzione sull'inspirazione e sull'espirazione, sulla punta del naso o sul labbro superiore. Questo "sollevare" o "elevare" la mente per stabilizzarla si chiama *vitakka*.^{*} Quando abbiamo "sollevato" la mente e l'attenzione è fissa su un oggetto, ciò si chiama *vicāra*,^{**} contemplazione del respiro sulla punta del naso. Questa caratteristica di *vicāra* sarà ovviamente mescolata ad altre sensazioni mentali, e si potrebbe pensare che la nostra mente non sia serena, che non si calmerà, ma in realtà si tratta solo del modo di lavorare di *vicāra* nel suo fondersi con quelle sensazioni. Ora, se tutto questo va in una direzione sbagliata, la nostra mente perderà la concentrazione. Allora dovremo ricomporre la nostra mente e riportarla sull'oggetto di concentrazione con *vitakka*. Appena avremo fissato la nostra attenzione, subentrerà *vicāra*, che si mescolerà con le varie sensazioni mentali.

Quando vediamo che ciò accade, la nostra mancanza di comprensione può indurci a formulare questa domanda: « Perché la mia mente vagava? Volevo che fosse calma, perché non lo è stata? » Ciò significa praticare con attaccamento. In realtà, la mente sta solo seguendo la sua natura, ma noi aggiungiamo a quest'attività il desiderio che la mente sia calma e pensiamo: « Perché non è calma? » L'avversione sorge, e così la aggiungiamo a tutto il resto, aumentando i nostri dubbi, aumentando la nostra sofferenza e la nostra confusione. Perciò, se c'è *vicāra*, riflettendo in questo modo sui vari accadimenti all'interno della mente, dovremmo pensare con saggezza: « Ah, la mente è semplicemente così. » Ecco, a parlare così è Colui che Conosce, che vi dice di vedere il modo in cui sono le cose. La mente è semplicemente così. Con questo modo di vedere la lasciamo andare ed essa si rasserenava. Quando non è più centrata, la riportiamo ancora una volta su *vitakka*, e dopo un po' vi è di nuovo la pace. *Vitakka* e *vicāra* lavorano insieme in questo modo. Utilizziamo *vicāra* per contemplare le varie sensazioni che sorgono. Quando *vicāra* si disperde progressivamente, solleviamo di nuovo la nostra attenzione con *vitakka*.

^{*} *vitakka*. Applicazione dell'attenzione.

^{**} *vicāra*. Mantenimento dell'attenzione.

L'importante a questo punto è che la nostra pratica sia svolta con distacco. Vedendo il processo di *vicāra* che interagisce con le sensazioni mentali potremmo pensare che la mente è confusa e provare avversione nei riguardi questo processo stesso. Ecco la causa. Non siamo contenti solo perché vogliamo che la mente sia calma. Questa è la causa: l'errata visione. Se correggiamo la nostra visione appena un po', comprendendo che quest'attività è semplicemente nella natura della mente, ciò è abbastanza per soggiogare la confusione. Questo è chiamato lasciar andare. Ora, se non ci attacchiamo, se pratichiamo "lasciando andare" – distacco nell'attività e attività nel distacco – se impariamo a praticare in questo modo, *vicāra* avrà sempre meno cose con cui lavorare. Qualora la nostra mente cessasse di essere disturbata, *vicāra* tenderà verso la comprensione del Dhamma, perché la mente ritorna verso la distrazione se non contempliamo il Dhamma.

Così, c'è *vitakka* e poi *vicāra*, *vitakka* e poi *vicāra*, *vitakka* e poi *vicāra* e così via, fino a che, progressivamente, *vicāra* diviene più sottile. Inizialmente *vicāra* non è ben organizzata. Quando comprendiamo che si tratta solo della naturale attività della mente, non ci darà problemi a meno che non ci attacchiamo a essa. È come l'acqua che scorre. Se siamo ossessionati dalla domanda: « Perché scorre? », è ovvio che soffriremo. Se comprendiamo che l'acqua scorre solo perché è nella sua natura, allora non c'è sofferenza. *Vicāra* è così. C'è *vitakka* e poi *vicāra* che interagisce con le sensazioni mentali.

Possiamo assumere queste sensazioni come oggetto di meditazione e, notando tali sensazioni, calmare la mente. Se conosciamo la natura della mente in questo modo, allora lasciamo andare, proprio come lasciamo scorrere l'acqua. *Vicāra* diventa sempre più sottile. Forse la mente tende a contemplare il corpo, oppure la morte per esempio, o anche altri temi di Dhamma. Quando il tema della contemplazione è giusto, sorgerà una sensazione di benessere. Che cos'è questo benessere? È *pīti*,* il rapimento. Sorge *pīti*, il benessere. Può manifestarsi con pelle d'oca, imperturbabilità o un senso di leggerezza. La mente è rapita. Questo si chiama *pīti*.

* *pīti*. Gioia. Il terzo fattore dell'assorbimento meditativo.

C'è anche piacere, *sukha*,* l'andirivieni di varie sensazioni, e lo stato di *ekaggatārammaṇa*,** o di unificazione mentale.

Ora, se parliamo nei termini del primo stadio di concentrazione,*** esso deve essere così: *vitakka, vicāra, pīti, sukha, ekaggatā*. Com'è allora il secondo stadio? Quando la mente diviene più sottile, *vitakka* e *vicāra* vengono eliminati in quanto al confronto più grossolani, e restano solo *pīti, sukha* ed *ekaggatā*. Si tratta di una cosa che la mente fa da sé, non è necessario fare congetture, conosciamo solo le cose così come sono. Quando la mente diventa ancor più affinata, anche *pīti* viene scartata, e rimangono solo *sukha* ed *ekaggatā*. Dove va *pīti*? Non va da nessuna parte, è che la mente diventa progressivamente più sottile, ed elimina le qualità troppo grossolane. Elimina tutto ciò che è troppo grossolano, e continua a eliminare in questo modo fino a raggiungere il culmine dell'affinamento, noto nei libri come quarto *jhāna*, il più alto livello di assorbimento mentale. La mente ha progressivamente eliminato tutto ciò che è diventato troppo grossolano, finché rimangono solo *ekaggatā* e *upekkhā*,**** l'equanimità. Oltre non c'è nulla, questo è il limite.

La mente deve procedere in questo modo quando sta sviluppando gli stadi del *samādhi*, però – vi prego – intendiamoci bene sugli elementi basilari della pratica. Vogliamo calmare la mente, ma essa non si calmerà. Questo significa praticare con desiderio, ma non lo comprendiamo. Desideriamo la calma. La mente è già disturbata, e noi complichiamo ulteriormente le cose volendo renderla calma. Proprio questo desiderio è la causa. Non comprendiamo che questo desiderio di calmare la mente è *taṇhā*. Significa solo appesantire il fardello. Più desideriamo calmare la mente più essa si turba, fino a che non rinunciamo. Finiamo per combattere per tutto il tempo, ci sediamo e combattiamo con noi stessi.

Perché? Perché non abbiamo riflettuto su come ci siamo predisposti mentalmente. Le condizioni della mente sono semplicemente così come sono. Qualsiasi cosa sorga, osservatela e basta. È solo la natura della mente; non è

* *sukha*. Piacere; benessere; soddisfazione, felicità; il quarto fattore dell'assorbimento meditativo.

** *ekaggatā*. Unificazione mentale; il quinto fattore dell'assorbimento meditativo.

*** In termini dottrinali si parlerebbe di primo *jhāna*.

**** *upekkhā*. Equanimità. È una delle quattro dimore divine (*brahmavihāra*) e una delle Dieci Perfezioni (*pāramī*).

nociva, sempre che se ne comprenda la natura. Non è pericolosa, se vediamo la sua attività per quello che è. Per questo pratichiamo con *vitakka* e *vicāra*, finché la mente inizia a calmarsi e diviene meno impetuosa. Quando le sensazioni sorgono, noi le contempliamo, ci mescoliamo con esse e giungiamo a conoscerle. Ovviamente, di solito all'inizio si tende a combatterle, perché fin dal principio siamo decisi a voler calmare la mente. Appena ci sediamo, i pensieri arrivano a disturbarci. Appena scegliamo il nostro oggetto di meditazione, la nostra attenzione vaga, la mente vaga seguendo ogni pensiero, e pensa che tutti quei pensieri siano arrivati per disturbarci, ma in effetti è proprio lì che sorge il problema, proprio dal desiderio di calmare la mente.

Se comprendiamo che la mente si sta solo comportando in accordo con la sua natura, che naturalmente va e viene in questo modo, e non ce ne interessiamo più di tanto, possiamo capire che i suoi modi di essere sono molto simili a quelli di un bambino. I bambini non sanno di sbagliare, possono dire ogni genere di cose. Se li comprendiamo, allora li lasciamo parlare, perché i bambini parlano naturalmente così. Quando lasciamo andare in questo modo, non siamo ossessionati dai bambini. Possiamo parlare indisturbati con i nostri ospiti, mentre il bimbo chiacchiera e gioca. La mente è così. Non è dannosa a meno che non ci aggrappiamo a essa e ne siamo ossessionati. Questa è la vera causa del problema.

Quando sorge *pīti*, si prova un piacere indescrivibile; possono rendersene conto solo coloro che l'hanno sperimentato. Sorge *sukha*, il piacere, ed è presente pure la qualità dell'unificazione mentale. Ci sono *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* ed *ekaggatā*, possiamo vederle tutte insieme nella mente, tutte e cinque queste qualità. Sarebbe difficile rispondere se dovessero chiedere: « Com'è quando *vitakka* è lì, com'è quando *vicāra* è lì, com'è quando *pīti* e *sukha* sono lì? » Però, quando tutte queste qualità convergono nella mente, com'è lo vedremo da noi stessi.

A questo punto la nostra pratica diventa qualcosa di particolare. Per non perderci dobbiamo avere rammemorazione e consapevolezza di noi stessi. Conoscere le cose per quello che sono. Questi sono stati meditativi, potenzialità della mente. Non abbiate alcun dubbio a riguardo della pratica. Anche se sprofondate nella terra o volate in aria, o perfino se “morite” mentre

sedete, non dubitate. Quali che siano le qualità della mente, restate solo con la conoscenza di esse. Questo è il nostro fondamento: avere *sati*, rammemorazione, e *sampajañña*, consapevolezza di sé, in piedi, camminando, seduti o distesi. Qualsiasi cosa sorga, lasciate che sia, non attaccatevi a essa. Che vi piaccia o che vi dispiaccia, felicità o sofferenza, dubbio o certezza, contemplate con *vicāra* e valutate i risultati di quelle qualità. Non cercate di etichettare ogni cosa, conoscete solamente. Notate che tutte le cose che sorgono nella mente sono solo sensazioni. Sono transitorie. Sorgono, esistono e cessano. È tutto quel che c'è in esse, non hanno alcun sé o sostanza, non sono “noi” né “loro”. Non vale la pena aggrapparsi a nessuna di esse.

Quando comprenderemo tutti i *rūpa* e *nāma* in questo modo con saggezza, allora vedremo le solite vecchie strade che percorriamo da sempre. Vedremo la transitorietà della mente, la transitorietà del corpo, la transitorietà della felicità, della sofferenza, dell'amore e dell'odio. Sono tutti impermanenti. Vedendolo, la mente prova stanchezza, diviene stanca del corpo e della mente, stanca delle cose che sorgono e cessano e della loro transitorietà. Quando la mente sarà disincantata, cercherà una via d'uscita da tutto questo. Non vorrà più rimanere bloccata nelle cose, vedrà l'inadeguatezza di questo mondo e l'inadeguatezza della nascita. Se la mente conosce in questo modo, ovunque si vada vediamo *aniccā* (transitorietà), *dukkha* (imperfessione) e *anattā* (non-sé). Non c'è più nulla cui attaccarsi. Possiamo ascoltare l'insegnamento del Buddha sia seduti ai piedi di un albero, sia sulla cima di una montagna sia in una valle. Tutti gli alberi ci sembreranno la stessa cosa, tutti gli esseri saranno una sola cosa, non ci sarà alcunché di speciale in nessuno di essi. Sorgono, esistono per un po', invecchiano e poi muoiono, tutti quanti.

In questo modo vedremo il mondo con maggiore chiarezza, vedremo questo corpo e questa mente con maggiore chiarezza. Risultano più chiari alla luce della transitorietà, più chiari alla luce dell'imperfessione e più chiari alla luce del non-sé. Se la gente si attacca alle cose, soffre. È così che sorge la sofferenza. Se comprendiamo che il corpo e la mente sono semplicemente nel modo in cui sono, la sofferenza non sorge, perché non ci attacchiamo a essi. Ovunque andremo avremo saggezza. Perfino quando vediamo un albero lo possiamo guardare con saggezza. Guardare l'erba e i vari insetti nutrirà la riflessione. Quando tutto si riduce a questo, ogni cosa va a finire dentro la stessa barca.

Tutto è Dhamma, tutto è invariabilmente transitorio. Questa è la Verità, questo è il vero Dhamma, questo è certo. Com'è che è certo? È certo nel senso che il mondo è in quel modo e non può essere altrimenti. In esso non c'è nulla di più di questo. Se riusciamo a vedere in questo modo, il nostro viaggio è terminato.

Nel buddhismo si dice che pensare di essere più stolti degli altri non è giusto, pensare di essere uguali agli altri non è giusto e pensare di essere meglio degli altri non è giusto: perché non c'è alcun "noi". È così, dobbiamo sradicare la presunzione. Questo si chiama *lokavidū*,* conoscere con chiarezza il mondo così com'è. Se vediamo la Verità, la mente conoscerà del tutto se stessa e si disgiungerà dalla causa della sofferenza. Quando non c'è più alcuna causa, gli effetti non possono sorgere. Questo è il modo in cui dovrebbe procedere la nostra pratica.

Le cose fondamentali che abbiamo necessità di sviluppare sono queste: primo, essere retti e onesti; secondo, astenersi dalle azioni illecite; terzo, avere nel nostro cuore la qualità dell'umiltà, essere distaccati e accontentarci di poco. Se ci accontentiamo di poco in relazione alla parola e a tutte le altre cose, vedremo noi stessi, non saremo attratti dalle distrazioni. La mente sarà fondata in *sīla*, *samādhi* e *paññā*. È per questa ragione che i praticanti del Sentiero non dovrebbero essere distratti. Anche se avete ragione, non siate distratti. E se siete in torto, non siate distratti. Se le cose stanno andando bene o se vi sentite felici, non siate distratti. Perché dico: « non siate distratti »? Perché tutte queste cose sono incerte. Consideratele come tali. Se vi sentite tranquilli, lasciate solo che la pace sia. Potreste davvero desiderare d'indulgere a essa, ma dovrete solo conoscerne la verità, che è la stessa delle cose spiacevoli.

Questa pratica della mente dipende da ogni individuo. L'insegnante spiega solo il modo di addestrare la mente, perché la mente è interna a ogni individuo. Siamo noi a sapere cosa c'è dentro, nessun altro può conoscere bene come noi la nostra mente. La pratica richiede questo genere di onestà. Praticate in modo giusto, non con poca convinzione. Quando dico « praticate in modo giusto », significa che dovete stancarvi fino a essere esausti? Non

* *lokavidū*. "Conoscitore del mondo", un epiteto del Buddha.

dovete arrivare al punto di essere esausti, perché si pratica con la mente. Se lo sapete, conoscete la pratica. Non avete bisogno di un sacco di cose. Usate solo le regole basilari della pratica per riflettere interiormente su voi stessi.

Ora il tempo del Ritiro delle Piogge è per metà trascorso. Per la maggior parte della gente dopo un po' è normale lasciare che la pratica si allenti. Non sono costanti dall'inizio alla fine. Ciò indica che la pratica non è ancora matura. Ad esempio, dopo aver deciso all'inizio del ritiro di svolgere un certo tipo di pratica, quale che essa sia, si dovrebbe adempiere a tale impegno. Per questi tre mesi praticate costantemente. Dovete provarci tutti quanti. Quale che sia la pratica che avete deciso di svolgere, prendete in considerazione quanto vi ho detto e riflettete se si è allentata o meno. Se si è allentata, fate uno sforzo per ripristinarla. Continuate a dare forma alla vostra pratica, esattamente come quando pratichiamo la meditazione sul respiro. Quando il respiro entra ed esce la mente si distrae. Allora fissate di nuovo la vostra attenzione sul respiro. Quando la vostra attenzione vaga di nuovo, la riportate indietro ancora una volta. È la stessa cosa. Sia in relazione al corpo sia in relazione alla mente la pratica procede in questo modo. Fate uno sforzo, per favore.

ADDESTRARE LA MENTE

Addestrare la mente. In effetti nella mente non c'è nulla. È in se stessa e di per se stessa semplicemente radiosa. È serena per natura. La ragione per cui la mente non si sente serena è perché si perde nei suoi stessi umori. Nella mente non c'è nulla. Dimora semplicemente nel suo stato naturale, questo è tutto. Se a volte la mente si sente serena e altre volte no, è perché viene ingannata da questi suoi stati mentali. La mente non addestrata manca di saggezza. È stolta. Gli stati mentali arrivano e la ingannano, facendole provare piacere per un minuto e sofferenza nel minuto successivo. Prima felicità, poi tristezza. Però, lo stato naturale della mente di una persona non è la felicità o la tristezza. L'esperienza della felicità e della tristezza non è la vera mente, la mente in se stessa, bensì sono gli stessi stati mentali che l'hanno ingannata. La mente si perde, portata via da questi stati mentali senza aver alcuna idea di cosa stia avvenendo. Il risultato è che, di conseguenza, sperimentiamo piacere e dolore perché la mente non è ancora stata addestrata. Non è ancora molto abile. E così continuiamo a pensare che la nostra mente stia soffrendo o che la nostra mente sia felice, quando in verità si è solo perduta nei suoi umori.

Il punto è che questa nostra mente è davvero serena per natura. È calma e immobile come una foglia che non agitata dal vento. Però, quando il vento soffia, ecco che allora volatilizza. Lo fa a causa del vento. La stessa cosa avviene con la mente a causa dei suoi umori: resta intrappolata nei pensieri. Se la mente non si perdesse in questi suoi stati mentali, non volatilizzerebbe qui e là. Se comprendesse la natura dei pensieri, resterebbe immobile. Questo si chiama stato naturale della mente. La ragione per cui siamo ora qui a

praticare è per vedere la mente in questo suo stato originario. Pensiamo che la mente stessa sia contenta o serena. Però, la mente non ha in effetti creato alcun reale piacere o dolore. Questi pensieri sono arrivati e l'hanno ingannata, ed essa è rimasta loro prigioniera. È davvero per questo che siamo dovuti venire qui e che dobbiamo addestrare la nostra mente affinché cresca la saggezza in modo tale da comprendere la vera natura dei pensieri, invece di seguirli ciecamente.

La mente è serena per natura. È solo per capire questo che ci siamo dovuti riunire per svolgere questa difficile pratica della meditazione.

TRANQUILLITÀ E VISIONE PROFONDA

Si tratta di un discorso informale, offerto nel dialetto del nord-est della Thailandia, tratto da una registrazione anonima.

Calmare la mente significa trovare il giusto equilibrio. Se cercate di forzarla in modo esagerato la mente va troppo in là, ma se non provate con sufficiente energia essa non giunge fino al punto d'equilibrio, lo manca. Di norma la mente non è immobile, si muove in continuazione. Dobbiamo potenziarla. Rafforzare la mente e rafforzare il corpo non è la stessa cosa. Per rafforzare il corpo dobbiamo esercitarlo, spronarlo, ma rafforzare la mente significa renderla serena, non pensare a questo e a quello. Per la maggior parte di noi la mente non è mai stata serena, non ha mai avuto l'energia del *samādhi*. Perciò dobbiamo mettere dei paletti. Sediamo in meditazione e restiamo con "Colui che Conosce".

Se forziamo il nostro respiro a essere troppo lungo o troppo corto, non siamo in equilibrio, la mente non diverrà serena. È come quando cominciamo a usare una macchina da cucire a pedale. Prima di cucire, all'inizio ci esercitiamo solo a usare il pedale per imparare la giusta coordinazione. È simile a seguire il respiro. Non ci preoccupiamo di quanto sia lungo o corto, debole o forte, prendiamo solo atto di com'è. Lasciamo semplicemente che il respiro sia, che segua il suo corso naturale.

Quando la nostra respirazione è equilibrata, la assumiamo come oggetto di meditazione. Quando inspiriamo, l'inizio del respiro è sulla punta del naso,

la metà è nel petto e la fine è nell'addome. Questo è il percorso del respiro. Quando espiriamo, l'inizio è nell'addome, la metà è nel petto e la fine sulla punta del naso. Limitatevi a prendere atto di questo percorso del respiro dalla punta del naso, al petto e all'addome, poi dall'addome, al petto e alla punta del naso. Prendiamo atto di questi tre punti per rendere la mente stabile, per limitare l'attività mentale in modo che possano facilmente sorgere la presenza mentale e la consapevolezza di sé.

Quando la nostra attenzione si è stabilizzata su questi tre punti, possiamo lasciarli andare e osservare il respiro che entra ed esce, concentrandoci solo sulla punta del naso o sul labbro superiore, dove l'aria passa quando entra ed esce. Non dobbiamo seguire il respiro, instauriamo solo la consapevolezza di fronte a noi, sulla punta del naso, e osserviamo il respiro in questo solo punto. Entra, esce, entra, esce. Non c'è bisogno di pensare a nulla di speciale, per ora basta concentrarsi su questo semplice compito con costante presenza mentale. Non c'è nient'altro da fare, solo inspirare ed espirare. La mente diventa presto serena e il respiro sottile. La mente e il corpo diventano leggeri. Questa è la giusta condizione per lavorare con la meditazione.

Quando sediamo in meditazione la mente si affina, ma dovremmo cercare di essere consapevoli, di conoscere ogni stato mentale. L'attività mentale è lì, insieme alla tranquillità. Questo è *vitakka*. *Vitakka* è l'azione di condurre la mente al tema della contemplazione. Se non c'è molta consapevolezza, non ci sarà molto *vitakka*. Segue poi *vicāra*, la contemplazione di ciò che avviene nella mente attorno a questo tema. Di tanto in tanto possono sorgere varie impressioni mentali deboli, ma quel che conta è la nostra consapevolezza: qualsiasi cosa possa avvenire nella mente, la conosciamo in continuazione. Quando andiamo più in profondità, siamo costantemente consapevoli dello stato in cui verte la nostra meditazione, sappiamo se la mente si è stabilizzata con fermezza. Sono allora presenti sia la concentrazione sia la consapevolezza.

Avere una mente serena non significa che in essa non succede niente. Le impressioni mentali sorgono. Ad esempio, quando parliamo del primo livello di assorbimento meditativo, diciamo che ha cinque fattori. Assieme a *vitakka* e a *vicāra*, con il tema della contemplazione sorgono *pīti* e poi *sukha*. Queste quattro cose si trovano tutte quante insieme nella mente che

s'è stabilizzata nella tranquillità. Sono come un solo stato. Il quinto fattore è *ekaggatā*, o unificazione mentale. Potreste chiedervi come l'unificazione mentale possa essere lì insieme a tutti gli altri fattori. Ciò si verifica perché si sono tutti unificati sul fondamento della tranquillità. Tutti insieme sono detti stato di *samādhi*. Non si tratta di stati mentali comuni, sono fattori di assorbimento meditativo. Ci sono queste cinque caratteristiche, ma esse non turbano la tranquillità di fondo. *Vitakka* c'è, ma non disturba la mente. Sorgono *vicāra*, rapimento e felicità, ma non disturbano la mente. La mente è una cosa sola con questi fattori. Così è il primo livello di assorbimento meditativo.

Non è necessario chiamarli primo *jhāna*,^{*} secondo *jhāna*, terzo *jhāna* e così via, chiamiamoli solo “mente serena”. Quando la mente diverrà progressivamente più calma, farà a meno di *vitakka* e di *vicāra*, e resteranno solo il rapimento e la felicità. Perché la mente scarta *vitakka* e *vicāra*? Perché quando la mente diviene più affinata, le attività di *vitakka* e di *vicāra* sono troppo grossolane per rimanere. A questo stadio, quando la mente tralascia *vitakka* e *vicāra*, possono sorgere sensazioni di grande rapimento estatico e anche sgorgare lacrime. Però, quando il *samādhi* s'intensifica, anche il rapimento viene eliminato, e restano solo la felicità e l'unificazione mentale, fino a che pure la felicità va via e la mente raggiunge il più alto affinamento possibile. Ci sono solo equanimità e unificazione, tutto il resto viene lasciato indietro. La mente permane immobile.

Questo può succedere quando la mente è serena. Non dovete pensarci molto, succede da sé quando i fattori causali sono maturi. Questa è detta energia di una mente serena. In questo stato la mente non è assonnata. I cinque impedimenti – desiderio sensoriale, avversione, inquietezza, noia e dubbio – sono tutti fuggiti. Se però l'energia mentale non è ancora forte e la consapevolezza è debole, saltuariamente sorgeranno e si intrometteranno delle impressioni mentali. La mente è serena, ma è come se nella calma ci fosse una “nuvolosità”. Tuttavia non si tratta di una specie di sonnolenza, e alcune impressioni si manifesteranno. Forse si sentirà un suono oppure si vedrà un cane o qualcos'altro. Non si tratta di un qualcosa di chiaro e

^{*} *jhāna*. Assorbimento mentale; uno stato di forte concentrazione focalizzata.

nemmeno di un sogno. È perché questi cinque fattori si sono squilibrati e indeboliti.

A questi livelli di tranquillità la mente tende a ingannarvi. Quando la mente è in questo stato, attraverso uno qualsiasi dei sensi talora sorgono delle “immagini”, e il meditante può anche non essere in grado di dire con esattezza cosa stia succedendo. « È un sogno? No, non è un sogno. » Queste impressioni sorgono da un tipo di tranquillità mediocre. Se però la mente è davvero serena e chiara, non dubitiamo delle varie impressioni mentali o delle immagini che sorgono. « Sono forse svenuto? Mi sto addormentando? Sto dormendo? Mi sono perso? » Domande di questo tipo non sorgono, perché esse caratterizzano una mente che sta ancora dubitando. « Sto dormendo o sono sveglio? » In questo caso la mente è confusa. Questa è una mente che si perde nei suoi stati. È come la luna che va a finire dietro una nuvola. È ancora possibile vederla, ma le nuvole la coprono e la rendono indistinta. Non è come quando la luna emerge dalle nuvole chiara, netta e luminosa.

Quando la mente è serena, è presente a se stessa e dimora salda nella consapevolezza di sé, e non ci saranno dubbi a riguardo dei vari fenomeni nei quali si imbatte. La mente sarà davvero al di là degli impedimenti. Conosceremo con chiarezza tutto ciò che sorge nella mente per quello che è. Non dubiteremo perché la mente è chiara e luminosa. La mente che raggiunge il *samādhi* è così.

Per alcune persone è difficile entrare in *samādhi* perché non hanno le necessarie inclinazioni. Il *samādhi* c'è, ma non è forte o stabile. Si può ovviamente raggiungere la pace utilizzando la saggezza, per mezzo della contemplazione e, vedendo la verità delle cose, i problemi si risolvono. Questo è usare la saggezza invece dell'energia del *samādhi*. Per raggiungere la calma nella pratica non è necessario sedere in meditazione. Ad esempio, basta che chiediate a voi stessi: « Ehi, che cos'è? », e risolvere il vostro problema lì per lì! Una persona che ha saggezza fa così. Forse non può raggiungere alti livelli di *samādhi*, anche se vi deve comunque essere una certa qual concentrazione, sufficiente per coltivare la saggezza. È come la differenza esistente tra il coltivare il riso e coltivare il granturco. Per il sostentamento si può dipendere più dal riso o

più dal mais. La nostra pratica può essere così, possiamo dipendere più dalla saggezza per risolvere i problemi. Quando vediamo la Verità, sorge la pace.

Le due vie non sono uguali. Alcuni hanno la visione profonda e una forte saggezza, ma non hanno molto *samādhi*. Quando siedono in meditazione non sono tanto sereni. Tendono a pensare molto, a contemplare questo e quello, fino a che, alla fine, contemplan la felicità e la sofferenza e comprendono la verità di esse. Alcuni sono più inclini a questo che al *samādhi*. L'Illuminazione del Dhamma può avvenire quando si è in piedi, quando si cammina, si sta seduti o distesi. Per mezzo della comprensione, per mezzo della rinuncia, raggiungono la pace. Raggiungono la pace per mezzo della conoscenza della Verità e perché, andando al di là del dubbio, l'hanno vista da soli. Altri hanno solo poca saggezza ma il loro *samādhi* è davvero potente. Possono entrare velocemente in un *samādhi* davvero profondo, ma senza molta saggezza non riescono a catturare le loro contaminazioni. Non le conoscono. Non possono risolvere i loro problemi. Indipendentemente dal metodo che utilizziamo, dobbiamo mettere da parte il pensiero errato, deve restare solo la Retta Visione. Dobbiamo sbarazzarci della confusione, deve restare solo la pace. Quale che sia la via, raggiungiamo lo stesso posto. Queste sono le due facce della pratica, ma tali due cose, calma e visione profonda, vanno insieme. Non possiamo fare a meno di nessuna delle due. Devono stare insieme.

Ciò che esamina i vari fattori che sorgono durante la meditazione è *sati*, la consapevolezza. *Sati* è una condizione che, attraverso la pratica, può aiutare altri fattori a sorgere. *Sati* è vita. Tutte le volte che siamo privi di *sati*, quando siamo distratti, è come se fossimo morti. Se non abbiamo *sati*, le nostre parole e le nostre azioni non hanno senso. *Sati* è semplicemente rammemorazione. È la causa del sorgere della consapevolezza di sé e della saggezza. Quali che siano le virtù che abbiamo coltivato, esse sono imperfette se mancano di *sati*. È ciò che vigila su di noi mentre stiamo in piedi, quando camminiamo, mentre siamo seduti e distesi. *Sati* dovrebbe essere sempre presente, anche quando non siamo più in *samādhi*.

Qualsiasi cosa facciamo, prestiamo attenzione. Sorgerà un senso di vergogna.* Ci vergogniamo delle cose fatte in modo non corretto. Quando la vergogna cresce, cresce anche il nostro raccoglimento. Quando cresce il raccoglimento, scompare la distrazione. Questi fattori saranno presenti perfino quando non saremo seduti in meditazione. E ciò sorge perché coltiviamo *sati*. Sviluppate *sati*! Questa è la qualità che vigila sul lavoro che svolgiamo nel momento presente. Ha un valore reale. Dovremmo conoscere noi stessi sempre. Se conosciamo noi stessi in questo modo, il giusto si distinguerà da sé dallo sbagliato, il Sentiero diverrà chiaro, e si dissolveranno tutte le cause per la vergogna. Sorgerà la saggezza.

Possiamo riassumere tutta la pratica in termini di moralità, concentrazione e saggezza. Essere raccolti, controllati, questa è moralità. Fissare con stabilità la mente entro i confini di questo controllo è concentrazione. Saggezza è conoscenza completa e complessiva nell'attività che stiamo svolgendo. In breve, la pratica è solo moralità, concentrazione e saggezza o, in altre parole, il Sentiero. Non c'è altra via.

*Si tratta di un senso di vergogna salutare, basato sulla conoscenza di causa ed effetto, piuttosto che di un emotivo senso di colpa.

IL SENTIERO IN ARMONIA

*Fusione di due discorsi offerti in Inghilterra rispettivamente
nel 1979 e nel 1977.*

Oggi vorrei chiedere a tutti voi una cosa. « Siete sicuri, siete certi della vostra pratica di meditazione? » Ve lo chiedo perché oggi giorno ci sono molte persone che insegnano meditazione, sia monaci sia laici, e temo che possiate vacillare, essere dubbiosi. Se comprendiamo con chiarezza, saremo in grado di rendere la nostra mente serena e stabile. Dovreste intendere il Nobile Ottuplice Sentiero come moralità, concentrazione e saggezza. Il Sentiero si unifica in questo semplice modo. La nostra pratica consiste nel far sorgere questo Sentiero dentro di noi.

Quando sediamo in meditazione ci viene detto di chiudere gli occhi, di non guardare nient'altro, perché stiamo per osservare in modo diretto la mente. Quando chiudiamo gli occhi, l'attenzione si rivolge verso l'interno. Fissiamo la nostra attenzione sul respiro, incentriamo lì le nostre sensazioni, la nostra consapevolezza. Quando i fattori del Sentiero saranno in armonia, saremo in grado di vedere il respiro, le sensazioni, la mente e gli oggetti mentali per quello che sono. Vedremo lì il "punto focale", ove il *samādhi* e gli altri fattori del sentiero convergono armonicamente.

Allorché sedete in meditazione e seguite il respiro, dite a voi stessi che state sedendo da soli. Non c'è nessun altro seduto attorno a voi, non c'è assolutamente nient'altro. Sviluppate questa sensazione di essere seduti da soli finché la mente lascia andare tutte le cose esteriori e si concentra solo sul respiro.

Se state pensando: « Quella persona sta seduta là, quell'altra sta seduta lì » non c'è alcuna pace, la mente non va verso l'interno. Mettete tutto questo da parte, fino a quando avete la percezione che non ci sia nessuno seduto attorno a voi, fino a che non c'è assolutamente nulla, fino a che la mente non vacilla e non nutrite alcun interesse per l'ambiente circostante.

Lasciate che il respiro continui con naturalezza, non forzate a essere corto o lungo o in qualsiasi altro modo, state solo seduti e osservatelo mentre entra ed esce. Quando la mente lascerà andare tutte le impressioni mentali esterne, il rumore delle automobili e altre cose di questo genere non vi disturberanno più. Nulla, che si tratti di oggetti visivi o di suoni, vi disturba, perché la mente non li riceve. La vostra attenzione si concentrerà sul respiro. Se la mente è confusa e non si concentra sulla respirazione, fate un respiro lungo e profondo, più profondo che potete, e lasciate uscire tutta l'aria fino a che non ce n'è più. Fatelo per tre volte, poi ripristinate la vostra attenzione. La mente si calmerà. È naturale che sia calma per un po', e che in seguito sorgano di nuovo irrequietezza e confusione. Quando succede, concentratevi, respirate ancora una volta profondamente e riportate la vostra attenzione sul respiro. Andate avanti così. Quando lo farete molte volte, diverrete abili. La mente lascerà andare tutte le manifestazioni esteriori. Le impressioni esterne non raggiungeranno la mente. *Sati* si instaurerà con saldezza.

Quando la mente si affina di più, altrettanto avviene con il respiro. Le sensazioni diventeranno sempre più sottili, il corpo e la mente saranno leggeri. La nostra attenzione si rivolgerà solo all'interno. Vedremo con chiarezza le ispirazioni e le espirazioni, vedremo con chiarezza tutte le impressioni mentali. Vedremo riunirsi qui moralità, concentrazione e saggezza. Questo si chiama Sentiero in armonia. Quando ci sarà quest'armonia la nostra mente sarà libera dalla confusione, si unificherà. Questo si chiama *samādhī*.

Dopo aver osservato il respiro a lungo, esso diverrà davvero sottile. Gradualmente la consapevolezza del respiro cesserà e rimarrà la nuda consapevolezza. Il respiro si può assottigliare fino al punto di scomparire! Forse "sediamo solo", come se il respiro non ci fosse affatto. In realtà il respiro c'è, ma sembra che non ci sia. È perché la mente ha raggiunto la sua condizione più affinata, vi è solo la nuda consapevolezza. È andata oltre il respiro. S'instaura la conoscenza che il respiro è scomparso. Ora che cosa assumeremo come

oggetto di meditazione? Assumeremo come nostro oggetto di meditazione proprio questa conoscenza, la consapevolezza che il respiro non c'è.

A questo punto possono accadere cose inattese. Alcuni le sperimentano, altri no. Se sorgono, dovremmo essere saldi e avere una forte consapevolezza. Alcuni vedono che il respiro è scomparso e si spaventano, temono di morire. Ora dovremmo conoscere la situazione così com'è. Notiamo semplicemente che non c'è il respiro ed è questo che assumiamo come oggetto della nostra consapevolezza. Possiamo dire che questo è il tipo più stabile e sicuro di *samādhi*: un solo stabile e immobile stato della mente. Forse il corpo diverrà così leggero che sarà come se non ci sia affatto. Avremo la sensazione di stare seduti nello spazio vuoto, vuoto del tutto. Benché ciò possa sembrare insolito, dovrete capire che non c'è nulla di cui preoccuparsi e, così, rendere la vostra mente stabile.

Quando la mente è unificata con fermezza, senza che ci siano impressioni provenienti dai sensi a disturbarla, si può rimanere in questo stato per tutto il tempo che si vuole. Non saremo disturbati da sensazioni dolorose. Quando il *samādhi* raggiunge questo livello, possiamo uscirne quando vogliamo, ma se ne usciamo lo facciamo con un senso di benessere, non perché siamo annoiati o stanchi. Ne usciamo perché per il momento è sufficiente così, ci sentiamo a nostro agio, non abbiamo alcun problema. Se riusciamo a sviluppare questo tipo di *samādhi*, allora se sediamo in meditazione, diciamo, per una trentina di minuti o per un'ora, la mente sarà tranquilla e serena per molti giorni. Quando la mente è tranquilla e serena in questo modo, è pulita. Qualsiasi cosa sperimenteremo, la mente la prenderà e la investigherà. Questo è un frutto del *samādhi*.

La moralità ha una funzione, la concentrazione ne ha un'altra e la saggezza un'altra ancora. È come se questi fattori rappresentassero un ciclo. Possiamo vederli tutti all'interno della mente pacificata. Quando la mente è serena, è raccolta e contenuta a causa della saggezza e dell'energia della concentrazione. Quando diventa più raccolta, diventa anche più affinata, ciò che a sua volta dà alla moralità la forza di crescere in purezza. Quando la nostra moralità diverrà più pura, ciò aiuterà lo sviluppo della concentrazione. Quando la concentrazione si insedierà con fermezza, ciò aiuterà la saggezza a sorgere. Moralità, concentrazione e saggezza si assistono a vicenda, sono correlate

in questo modo. Infine il Sentiero si unifica, ed è sempre in funzione. Dovremmo custodire l'energia che sorge dal Sentiero, perché è l'energia che conduce alla visione profonda e alla saggezza.

I PERICOLI DEL SAMĀDHI

Per il meditante il *samādhi* può essere molto dannoso o molto benefico. Non è possibile dire che sia solo una o solo l'altra cosa. Per chi non ha saggezza è dannoso, per chi ha saggezza può essere di reale beneficio e può condurre alla visione profonda. Quel che può essere dannoso per il meditante è l'assorbimento meditativo del *samādhi* (*jhāna*), il *samādhi* con profonda e sostenuta tranquillità. Questo *samādhi* porta molta serenità. Quando c'è serenità, c'è felicità, e quando c'è felicità sorge l'attaccamento, l'aggrapparsi a tale felicità. Il meditante non vuole contemplare nient'altro, vuole solo indulgere a questa piacevole sensazione. Quando abbiamo praticato per lungo tempo, possiamo avere l'abilità di entrare in questo *samādhi* molto velocemente. Appena iniziamo a percepire il nostro oggetto di meditazione, la mente entra nella calma e non vogliamo uscirne per investigare alcunché. Restiamo solo bloccati in quella felicità. Per chi pratica la meditazione, questo è un pericolo.

Dobbiamo utilizzare l'*upacāra samādhi*:^{*} entriamo nella calma e quando la mente è sufficientemente serena, ne usciamo e osserviamo l'attività esteriore.^{**} Osservare l'esterno con la mente calma fa sorgere la saggezza. È difficile da comprendere, perché è abbastanza simile al modo ordinario di pensare e di immaginare. Quando il pensiero è presente, possiamo pensare che la mente non sia serena, ma in verità quel pensiero ha luogo nel contesto della calma. C'è contemplazione, ma ciò non disturba la calma. Possiamo scegliere un pensiero per contemplarlo. In questo caso scegliamo un pensiero per investigarlo, non è che vaghiamo nei pensieri senza meta, non ci allontaniamo con le congetture. Si tratta di una cosa che sorge in

^{*} *upacāra samādhi*. "Concentrazione di accesso"; un livello di concentrazione precedente il *jhāna*.

^{**} Con "attività esteriore" si intende qualsiasi modalità d'impressione sensoriale. È utilizzato in contrapposizione all'"inattività interiore" nell'assorbimento del *samādhi* (*jhāna*), nella quale la mente non "esce" verso le impressioni esterne dei sensi.

una mente serena. Si chiama “presenza mentale nella calma e calma nella presenza mentale”. Se si trattasse di pensiero e di immaginazione ordinari, la mente non sarebbe calma, sarebbe turbata. Ora non sto parlando del pensiero ordinario, ma di una sensazione che sorge dalla mente serena. È detta “contemplazione”. È proprio qui che nasce la saggezza.

Ci può essere un *samādhi* giusto e un *samādhi* errato. Il *samādhi* è errato quando la mente entra nella calma ma senza che ci sia alcuna consapevolezza. Si può stare seduti per due ore o anche per tutto il giorno senza che la mente sappia dov'è stata o cosa sia avvenuto. Non sa nulla. C'è calma, ma questo è tutto. È come un coltello ben affilato che non ci importa di usare in alcun modo. Si tratta di un genere ingannevole di calma, perché non c'è molta consapevolezza di sé. Il meditante può pensare di aver già raggiunto la meta suprema, e così non si preoccupa di cercare altro. A questo livello il *samādhi* può essere un nemico. La saggezza non può sorgere, perché non c'è consapevolezza di quello che è giusto e di quello che è sbagliato. Con il corretto *samādhi*, quale che sia il livello di calma raggiunto, c'è consapevolezza. C'è piena consapevolezza e chiara comprensione. Questo è il *samādhi* che può far sorgere la saggezza, non ci si può perdere in esso. I praticanti dovrebbero capirlo bene. Non si può fare a meno di questa consapevolezza, deve essere presente dall'inizio alla fine. Non ci sono pericoli in questo tipo di *samādhi*.

Potreste chiedervi: dov'è che sorge il giovamento, come sorge la saggezza dal *samādhi*? Quando si è sviluppato il giusto *samādhi*, la saggezza può sorgere in qualsiasi momento. Quando gli occhi vedono una forma, gli orecchi odono un suono, il naso sente degli odori, la lingua sperimenta dei sapori, il corpo esperisce un contatto e la mente sperimenta delle impressioni mentali, in tutte le posture la mente rimane con la piena conoscenza della vera natura di queste impressioni dei sensi, non le segue. Quando la mente ha saggezza non “prende e sceglie”. In ogni postura si è completamente consapevoli della nascita della felicità e dell'infelicità. Noi queste cose le lasciamo andare entrambe, non ci attacchiamo. Questa è chiamata retta pratica, quella presente in tutte le posture. Tali parole, “tutte le posture”, non si riferiscono alle sole posture del corpo, si riferiscono alla mente, che ha sempre consapevolezza e chiara comprensione della Verità. Quando il

samādhi è stato rettamente sviluppato, sorge una saggezza come questa. È detta “visione profonda”, conoscenza della Verità.

Ci sono due generi di pace, una grossolana e l'altra sottile. La pace che proviene dal *samādhi* è di genere grossolano. Quando la mente è serena, c'è felicità. La mente ritiene allora che questa felicità sia la pace. Però, felicità e infelicità sono divenire e nascita. Non c'è possibilità di fuga dal *samsāra* se ci attacchiamo ancora a esse. Per questo la felicità non è pace, l'infelicità non è pace. L'altro genere di pace proviene dalla saggezza. In questo caso non confondiamo la pace con la felicità. Conosciamo la mente che contempla e conosce la felicità e l'infelicità come pace. La pace che sorge dalla saggezza non è felicità, ma è ciò che vede la verità sia nella felicità sia nell'infelicità. Non sorge l'attaccamento a quegli stati, la mente va al di sopra di essi. Questo è il vero scopo della pratica buddhista.

DOVE C'È FRESCURA

Discorso tenuto per l'assemblea dei monaci e dei novizi al Wat Pah Nanachat durante il Ritiro delle Piogge del 1978.

La pratica del Dhamma va contro le nostre abitudini. La Verità va contro i nostri desideri. È per questo che praticare è difficile. Alcune cose che riteniamo sbagliate possono essere giuste, mentre cose che riteniamo giuste possono essere sbagliate. Perché? Le nostre menti sono nell'oscurità e, perciò, non vediamo la Verità con chiarezza. Non conosciamo proprio nulla e per questa ragione le menzogne della gente ci ingannano. Indicano ciò che è giusto come sbagliato, e noi ci crediamo, quel che è sbagliato dicono che è giusto, e noi ci crediamo. Questo succede perché non siamo ancora gli insegnanti di noi stessi. I nostri stati mentali ci mentono in continuazione. Questa mente con le sue opinioni non dovrebbe essere la nostra guida, perché non conosce la Verità.

Alcuni gli altri non vogliono assolutamente ascoltarli, ma questo non è il modo d'essere di un saggio. Un saggio ascolta tutti. Chi ascolta il Dhamma deve ascoltare allo stesso modo quello che gli piace e quello che non gli piace, ed evitare sia di credere ciecamente sia di non credere. Deve restare a mezza strada, sul punto medio, non essere avventato. Egli ascolta solo e poi contempla, facendo sorgere di conseguenza i giusti effetti. Il saggio dovrebbe contemplare e comprendere da sé causa ed effetto prima di credere a ciò che ascolta. Anche se un insegnante dice la verità, non credetegli semplicemente, perché ancora non conoscete da voi stessi la verità di quel che dice. È lo

stesso per tutti noi, me incluso. Ho praticato più a lungo di voi, ho già visto molte menzogne. Ad esempio: « Questa pratica è davvero difficile, è dura davvero. » Perché è difficile la pratica? Lo è solo perché pensiamo in modo sbagliato, abbiamo errata visione.

In precedenza ho vissuto con altri monaci, ma non mi sentivo a mio agio. Sono scappato nella foresta e sulle montagne per evitare la folla, i monaci e i novizi. Pensavo che non fossero come me, che non praticassero così duramente come io facevo, pensavo che fossero sciatti. Quella persona era così, quell'altra così. Era una cosa che davvero mi metteva in agitazione, era la ragione delle mie continue fughe. Però, che vivessi da solo o con gli altri, non avevo pace. Da solo non ero contento, in compagnia non ero contento. Pensavo che questa scontentezza fosse dovuta ai miei compagni, ai miei umori, al posto in cui vivevo, al cibo, al tempo, pensavo che fosse dovuta ora a questo e ora a quello. Ero alla continua ricerca di qualcosa che si confacesse alla mia mente.

In quanto monaco *dbutaṅga* girovagavo,* ma le cose non andavano bene. Perciò contemplavo: « Che cosa posso fare per sistemare le cose? Che cosa posso fare? » Ero insoddisfatto se vivevo con molta gente, ero insoddisfatto se vivevo con poche persone. Qual era il motivo? Non riuscivo a capirlo. Perché ero insoddisfatto? Perché avevo errata visione, solo per questo, perché ero ancora attaccato al *dhamma* sbagliato. Ovunque andassi ero scontento e pensavo: « Qui non va bene, non c'è nulla di buono. » E continuavo in questo modo. Davo la colpa agli altri. Davo la colpa al tempo, al caldo e al freddo, biasimavo ogni cosa! Come un cane matto, un cane che morde tutto ciò che incontra, proprio perché è matto. Quando la mente è così, non si assesta mai. Oggi ci sentiamo bene, domani no. È sempre così. Non riusciamo a essere appagati e in pace.

Una volta il Buddha vide uno sciacallo, un cane selvatico che era fuggito dalla foresta nella quale viveva. Stava fermo per un po', poi correva nei cespugli e di nuovo ne usciva. Quindi correva nella cavità di un albero, e poi via di nuovo. Stava fermo per un minuto, e il minuto successivo correva, si sdraiava

*Ossia un monaco errante che si addestra mediante le tredici pratiche ascetiche volontarie che vanno sotto il nome di *dbutaṅga*, delle quali si parla più dettagliatamente nel *Glossario*, p. 769.

e poi saltava su. Quello sciacallo aveva la rogna. Quando stava fermo la rogna gli mangiava la pelle, e così correva. Mentre correva si sentiva ancora a disagio, e perciò si fermava. Era a disagio quando stava sulle zampe, e così si metteva a giacere. Poi saltava su di nuovo, correva tra i cespugli, nella cavità di un albero, non stava mai fermo. Il Buddha disse: « Monaci, questo pomeriggio avete visto quello sciacallo? Soffriva quando stava sulle zampe, soffriva quando correva, soffriva quando giaceva. Soffriva tra i cespugli, nella cavità di un albero o in una tana. Per il suo disagio incolpava lo stare sulle zampe o seduto, incolpava il correre o il giacere; incolpava l'albero, i cespugli e la tana. Nei fatti il problema non stava in nessuna di quelle cose. Lo sciacallo aveva la rogna. Il problema era la rogna. »

Noi monaci siamo proprio come quello sciacallo. La nostra insoddisfazione è dovuta all'errata visione. Siccome non esercitiamo il contenimento dei sensi, attribuiamo all'esterno la colpa della nostra sofferenza. Non siamo soddisfatti sia che viviamo al Wat Pah Pong, in America oppure a Londra. Se andiamo a vivere al Bung Wai o in qualsiasi altro monastero affiliato non siamo soddisfatti. Perché? Dentro di noi c'è ancora errata visione, ecco perché. Ovunque andiamo non siamo contenti. Così, per noi è proprio come per quello sciacallo, che se guarisce dalla rogna è contento ovunque vada. Rifletto spesso su questo e ve l'insegno spesso, perché è una cosa davvero importante. Se conosciamo la verità dei nostri stati mentali giungiamo all'appagamento. Siamo soddisfatti sia quando fa caldo sia quando fa freddo, siamo soddisfatti sia quando viviamo con molta gente sia con poca. L'appagamento non dipende dal numero di persone con cui stiamo, proviene solo dalla Retta Visione. Se abbiamo Retta Visione, allora siamo contenti ovunque ci troviamo.

La maggior parte di noi, però, ha errata visione. Proprio come succede ai vermi. Il posto in cui un verme vive è sudicio e il suo cibo è sudicio, ma si addicono al verme. Se prendete un bastoncino e cercate di allontanarlo dal suo grumo di sterco, lotterà strisciando per tornarvi. Avviene la stessa cosa quando l'*ajahn* ci insegna a vedere rettamente. Ci fa sentire a disagio e opponiamo resistenza. Torniamo correndo al nostro "grumo di sterco" perché è lì che ci sentiamo a casa. Siamo proprio così. Se non comprendiamo le conseguenze dannose di tutti i nostri modi di pensare errati, non possiamo

abbandonarli. La pratica è difficile. È per questo che dovremmo ascoltare. La pratica non è nient'altro. Se abbiamo Retta Visione, siamo contenti ovunque andiamo. Lo ho già praticato e compreso. Questi giorni ci sono molti monaci, novizi e laici che vengono a trovarmi. Se ancora non sapessi, se avessi ancora errata visione, ormai sarei morto! Per i monaci il luogo giusto nel quale dimorare, il luogo in cui vi è frescura, è solo la Retta Visione stessa. Non dovremmo cercare nient'altro.

Perciò, sebbene vi possa capitare di essere infelici, non importa: quella infelicità è incerta. Quell'infelicità è il vostro "sé"? C'è qualcosa di sostanziale in essa? Io non la ritengo affatto reale. L'infelicità è solo il balenare di una sensazione che appare e poi se ne va. La felicità è la stessa cosa. Ha una qualche consistenza? È veramente un'entità? Si tratta semplicemente del balenare di una sensazione che all'improvviso se ne va. Ecco! Nasce e muore. L'amore compare per un momento e poi svanisce. Dov'è la consistenza dell'amore, dell'odio o del risentimento? In verità non c'è alcuna entità sostanziale lì, sono solo impressioni mentali che infiammano la mente e poi muoiono. Ci ingannano in continuazione, la certezza non esiste da nessuna parte. È proprio come disse il Buddha: quando l'infelicità sorge, resta per un po' e poi svanisce. Quando l'infelicità svanisce, la felicità sorge, indugia per un po' e poi muore. Quando la felicità svanisce, sorge di nuovo l'infelicità, e così via, sempre in questo modo.

Alla fine possiamo dire solo questo: non c'è nulla oltre alla nascita, alla vita e alla morte della sofferenza. È tutto qui. Però, noi che siamo ignoranti afferriamo in continuazione tutto questo. Non vediamo mai la Verità, non vediamo che c'è solo questo continuo cambiamento. Se lo comprendiamo, allora non abbiamo bisogno di pensare tanto, ma abbiamo molta saggezza. Se non lo sappiamo, allora avremo più pensieri che saggezza, e forse di saggezza non ne avremo affatto! Solo quando vediamo veramente i risultati dannosi delle nostre azioni possiamo rinunciare a esse. Allo stesso modo, è solo quando vediamo gli effetti benefici della pratica che possiamo iniziare ad attenerci a essa e a lavorare per rendere "buona" la mente.

Se tagliamo un tronco di legno e lo gettiamo nel fiume ed esso non affonda né marcisce, e neanche si arena su una delle due sponde, quel tronco raggiungerà certamente il mare. Possiamo paragonarvi la nostra pratica. Se

praticate seguendo il Sentiero tracciato dal Buddha, se lo seguite rettamente, trascenderete due cose. Quali? Proprio quei due estremi che il Buddha affermò non essere il Sentiero di un vero meditante: indulgere al piacere e indulgere al dolore. Sono le due sponde del fiume. Una delle due sponde di quel fiume è l'odio, l'altra è l'amore. Oppure, potete dire che una è la felicità, l'altra l'infelicità. Il "tronco" è la mente. Mentre "galleggia giù per il fiume" sperimenta felicità e infelicità. Se la mente non si attacca a quella felicità o a quella infelicità raggiungerà l'"oceano" del Nibbāna. Dovreste capire che non c'è nient'altro, ci sono solo felicità e infelicità che sorgono e svaniscono. Se non vi "arenate" su queste cose, allora siete sul Sentiero del vero meditante.

Questo è l'insegnamento del Buddha. Felicità, infelicità, amore e odio sono semplicemente presenti nella natura in accordo con la sua costante legge. Il saggio non li segue né li incoraggia, non vi si attacca. Questa è la mente che lascia andare l'indulgenza al piacere e l'indulgenza al dolore. È la retta pratica. Proprio come quel tronco che col tempo galleggia fino al mare, così la mente che non si attacca a questi due estremi raggiungerà inevitabilmente la pace.

IL MONASTERO DELLA CONFUSIONE

Non è importante restare o andare, lo è quel che pensiamo. Perciò, per favore, tutti voi lavorate insieme, collaborate e vivete in armonia. Questa dovrebbe essere l'eredità che lasciate al Wat Pah Nanachat Bung Wai, il Monastero Internazionale della Foresta del distretto di Bung Wai. Non lasciate che diventi il Wat Pah Nanachat Woon Wai, Monastero Internazionale della Foresta della Confusione e del Turbamento.* Chiunque giunga qui dovrebbe aiutare a creare questa eredità.

Per come io vedo le cose, è per la loro fede che i laici ci stanno fornendo stoffe per le vesti monastiche, cibo in elemosina, un luogo in cui dimorare e medicine in giusta quantità. È vero, sono persone semplici, di campagna, ma ci aiutano come meglio possono. Non vi lasciate trasportare dalle vostre idee su come dovrebbero essere. Ad esempio: « Oh, cerco di insegnare a questi laici, ma mi fanno inquietare. Oggi è il giorno di osservanza lunare e loro vengono a prendere i precetti. Però, domani andranno a gettare le loro reti da pesca. Berranno whisky. Fanno queste cose dove tutti possono vederli. Poi, il prossimo giorno di osservanza lunare, verranno di nuovo qui. Prenderanno i precetti e ascolteranno ancora il Dhamma, e poi andranno nuovamente a gettare le loro reti, uccideranno ancora animali e berranno di nuovo whisky. »

Potete arrabbiarvi parecchio se pensate in questo modo. Riterrete che il vostro impegno con i laici non sia affatto di beneficio. Oggi prendono i precetti e domani gettano le reti da pesca. Un monaco senza molta saggezza

* È uno dei giochi di parole preferiti di Ajahn Chah.

può scoraggiarsi, pensare che ha fallito e ritenere che il suo lavoro non rechi frutti. Però, non è che i suoi sforzi non abbiano risultati: sono quei laici che non hanno risultati. Ovviamente, un qualche buon risultato c'è, quando ci si sforza di accrescere la virtù. Così, che cosa dovremmo fare quando ci troviamo in una situazione del genere e cominciamo a soffrire?

Contempliamo dentro noi stessi per notare come le nostre buone intenzioni abbiano arrecato qualche beneficio e abbiano avuto un senso. È solo che le facoltà spirituali di quelle persone non sono sviluppate. Non sono ancora forti. Per adesso è così, ed è per questo che dobbiamo continuare a offrire consigli. Se con questa gente rinunciamo e basta, è probabile che diventino peggiori di quel che ora sono. Se continuiamo, un giorno potrebbero maturare e riconoscere che le loro azioni sono maldestre. Poi, proveranno un po' di rimorso e inizieranno a vergognarsi di fare cose di quel genere. Ora la fede consente loro di offrirci sostegno mediante offerte materiali, sostengono la nostra vita con generi di prima necessità. Ho valutato tutto questo, si tratta di una cosa importante. Non di una piccola cosa. Ci donano il cibo, le nostre dimore, le medicine che curano le nostre malattie, non è una cosa di poco conto. Noi stiamo praticando per conseguire il Nibbāna. Questo sarebbe molto difficile se non avessimo cibo per nutrirci. Come potremmo sedere in meditazione? Come avremmo potuto costruire questo monastero?

Dovremmo sapere quando le facoltà spirituali delle persone non sono ancora mature. Che cosa dovremmo fare, allora? Siamo come chi vende le medicine. Forse li avrete visti o sentiti, mentre guidano qui attorno e i loro altoparlanti fanno pubblicità alle medicine contro varie malattie. È la gente che ha forti mal di testa o la digestione difficile che va a comprarle. Si può accettare denaro da chi acquista le medicine. Non si può prendere denaro da chi non compra nulla. Si può essere contenti se la gente compra qualcosa. Se gli altri restano nelle loro case e non escono a comprare, non ci si dovrebbe arrabbiare con loro. Non dovremmo criticarli. Se insegniamo alle persone, ma loro non praticano correttamente, non dovremmo arrabbiarci con loro. Non fatelo! Non criticateli, continuate invece a istruirli e a guidarli. Quando le loro facoltà saranno sufficientemente mature, lo faranno. È proprio come vendere medicine: dobbiamo continuare a svolgere il nostro lavoro. Quando la gente avrà dei malanni che danno problemi, comprerà

le medicine. Coloro che non sentono la necessità di acquistarle, forse non sono affetti da condizioni che li fanno soffrire. Perciò, non preoccupatevi. Se continuate con questo atteggiamento, avrete risolto il problema. Situazioni come queste esistevano anche ai tempi del Buddha.

Vogliamo farlo bene, ma per qualche ragione ora non possiamo ottenere ciò che vogliamo. Sono le nostre stesse facoltà a non essere mature a sufficienza. Le nostre *pāramī* non sono ancora complete. È come un frutto che sta ancora maturando sull'albero. Non potete costringerlo a essere dolce. È ancora acerbo, è ancora piccolo e aspro semplicemente perché non ha ancora terminato di crescere. Non potete costringerlo a essere più grande, a essere dolce, a essere maturo: dovete lasciarlo maturare secondo quella che è la sua natura. Man mano che il tempo passa e che le cose cambiano, le persone possono raggiungere la maturità spirituale. Man mano che il tempo passa il frutto crescerà, maturerà e diventerà dolce da sé. Con questo atteggiamento potete sentirvi a vostro agio. Se invece sarete impazienti e insoddisfatti, continuerete a chiedervi: « Perché questo mango non è ancora dolce? Perché è aspro? » È ancora aspro solo perché non è maturo. È la natura del frutto.

Nel mondo la gente è così. Questo mi fa pensare all'insegnamento del Buddha sui quattro tipi di loto. Alcuni sono nel fango, altri ne sono venuti fuori ma si trovano ancora sott'acqua, altri ancora sono sulla superficie e, infine, ve ne sono di cresciuti fuori dall'acqua e sbocciati. Il Buddha fu in grado di impartire i suoi insegnamenti a persone tanto differenti perché comprese i loro differenti livelli di sviluppo spirituale. Dovremmo riflettere su questo, e non sentirci oppressi da quello che avviene qui. Pensate di essere come chi vende le medicine. La vostra responsabilità consiste nel pubblicizzarle e nel metterle a disposizione. Se qualcuno s'ammala, probabilmente verrà a comprarle. Allo stesso modo, se le facoltà spirituali delle persone matureranno a sufficienza, è probabile che la loro fede un giorno si sviluppi. Non si tratta di una cosa che possiamo forzarli a fare. Vedendo le cose in questo modo, tutto sarà a posto.

Vivere qui, in questo monastero, ha indubbiamente senso. Non è privo di benefici. Tutti voi, per favore, praticate insieme in armonia e amicizia. Allorché sperimentate degli ostacoli e incontrate la sofferenza, rammentate le virtù del Buddha. Quale conoscenza realizzò il Buddha? Cosa insegnò il

Buddha? Cosa evidenziò il Buddha? Come praticò il Saṅgha? Rammentare continuamente le qualità dei Tre Gioielli reca molto beneficio. Che siate thailandesi o che proveniate da altre nazioni, non è questo che conta. È importante essere in armonia gli uni con gli altri e lavorare assieme. Viene gente da ogni parte del mondo per visitare questo monastero. Quando le persone vengono al Wat Pah Pong, le esorto a venire qui, a vedere il monastero, a praticare qui. È l'eredità che state creando. Sembra che la gente abbia fede e ne sia allietata. Perciò, non dimenticatevi di voi stessi. Dovreste guidare la gente, non essere guidati dalla gente. Fate del vostro meglio per praticare bene, date un saldo fondamento a voi stessi, e i buoni risultati arriveranno.

Avete qualche dubbio sulla pratica che ora sentite il bisogno di risolvere?

DOMANDE E RISPOSTE

Domanda. Quando la mente non pensa molto, ma si trova in uno stato oscuro e offuscato, c'è qualcosa che possiamo fare per rischiararla? Oppure dovremmo solamente sederci in meditazione?

Risposta. Succede sempre o solo quando siedi in meditazione? Com'è esattamente quest'oscurità? È una mancanza di saggezza?

D. Quando siedo in meditazione non mi viene sonnolenza, la mia mente è cupa, una specie di densità, di opacità.

R. Così vorresti rendere la tua mente saggia, giusto? Cambia posizione e fai molta meditazione camminata. Questa è una cosa da fare. Puoi camminare per tre ore in una sola volta, fino a che non sei davvero stanco.

D. Faccio meditazione camminata per un paio d'ore al giorno, e di solito quando la faccio ho un sacco di pensieri. Però, quel che proprio mi preoccupa è lo stato di oscurità di quando siedo in meditazione. Dovrei cercare solo di esserne consapevole e lasciar andare, oppure c'è qualche rimedio al quale dovrei ricorrere per contrastarlo?

R. Credo che le tue posture non siano equilibrate. Quando cammini hai molti pensieri. Allora dovrete contemplare molto il pensiero discorsivo,

così la mente può retrocedere dal pensare. Non vi resterà incollata. Non preoccuparti, però. Per ora aumenta il tempo che dedichi alla meditazione camminata. Concentrati su questo. Se poi la mente vaga, tirala fuori da questo stato e pratica qualche contemplazione, ad esempio l'investigazione del corpo. L'hai mai praticata di continuo, piuttosto che come una riflessione occasionale? Quando sperimenti questo stato di oscurità, ne soffri?

D. Per questo stato della mia mente mi sento frustrato. Non sto sviluppando il *samādhi* o la saggezza.

R. Quando la mente è in questo stato, la sofferenza proviene dalla non conoscenza. C'è un dubbio sul perché la mente è così. Il principio importante nella meditazione è che qualsiasi cosa si presenti, non bisogna dubitarne. Il dubbio aumenta la sofferenza. Se la mente è chiara e sveglia, non dubitarne. È una condizione della mente. Se è cupa e offuscata, non dubitarne. Continua solo a praticare con diligenza, senza farti catturare dalle reazioni a quella condizione. Prendi atto e sii consapevole dello stato della tua mente, non dubitarne. È solo quello che è. Quando accogli dei dubbi e inizi ad aggrapparti e ad attribuire a essi un significato, è allora che arriva l'oscurità. Quando pratici, questi stati mentali sono cose che s'incontrano man mano che si progredisce. Non c'è bisogno di avere dubbi in proposito. Notali con consapevolezza e continua a lasciar andare. E la sonnolenza? Durante la tua seduta di meditazione è di più il tempo durante il quale sei assonnato o quello durante il quale sei sveglio?

(Nessuna risposta.)

Forse ti è difficile ricordare che ti sei addormentato! Se avviene, medita con gli occhi aperti. Non chiuderli. Puoi focalizzare il tuo sguardo su un punto, come la luce di una candela. Non chiudere gli occhi! Questo è un modo per rimuovere l'impedimento della sonnolenza. Quando sei seduto, di tanto in tanto puoi chiudere gli occhi e, se la mente è chiara e priva di sonnolenza, continua a sedere a occhi chiusi. Se è cupa e assonnata, apri gli occhi e metti a fuoco un punto. È simile alla meditazione con i *kasīna*.^{*} Facendo così, puoi rendere la mente sveglia e tranquilla. La mente assonnata non è tranquilla, è oscurata da un impedimento e si trova nell'oscurità.

^{*} *kasīna*. Oggetto esterno di meditazione utilizzato per sviluppare la concentrazione.

Dovremmo parlare anche del sonno. Non si può andare avanti senza dormire. È la natura del corpo. Se stai meditando e ti senti insoportabilmente e assolutamente assonnato, consentiti di andare a dormire. È un modo di sedare l'impedimento, quando esso ti travolge. Altrimenti vai avanti a praticare, e tieni gli occhi aperti se hai la tendenza a sentirti assonnato. Dopo un po' chiudi gli occhi, e controlla il tuo stato mentale. Se la mente è limpida, puoi praticare a occhi chiusi. Dopo un po', riposati. Alcuni lottano in continuazione contro il sonno. Si costringono a non dormire, e il risultato è che quando fanno meditazione il sonno li trascina via, si piegano su se stessi e siedono in uno stato di incoscienza.

D. Possiamo focalizzare l'attenzione sulla punta del naso?

R. Va benissimo. Qualsiasi cosa sia appropriata per te va bene, focalizzati su tutto quello con cui ti senti a tuo agio e che ti aiuta a fermare la mente.

Succede così: può essere difficile capire se ci attacchiamo troppo agli ideali e prendiamo le istruzioni che ci vengono date troppo alla lettera. Quando pratichiamo una meditazione standard come la consapevolezza del respiro, all'inizio dovremmo dire a noi stessi con determinazione che ora stiamo per effettuare questa pratica meditativa, e che stiamo per assumere quale nostro fondamento la consapevolezza del respiro. Focalizziamo il respiro in tre punti: quando attraversa le narici, nel torace e nell'addome. Quando l'aria entra, prima passa per il naso, poi attraversa il torace e infine va verso l'addome. Quando lascia il corpo, l'inizio è l'addome, la metà è il torace e la fine è il naso. Ne prendiamo solo atto. Legare la consapevolezza a questi punti – all'inizio, alla metà e alla fine delle inspirazioni e delle espirazioni – è un modo per iniziare a controllare la mente.

Prima di cominciare, dovremmo sederci e lasciare che la mente si rilassi. È come confezionare un abito con una macchina da cucire a pedale. Quando stiamo imparando a usare la macchina da cucire, all'inizio ci sediamo di fronte a essa solo per sentirci a nostro agio, per familiarizzare. Nel nostro caso, ci sediamo e respiriamo. Non fissiamo la nostra consapevolezza su nulla, stiamo respirando, prendiamo solo atto di questo. Prendiamo atto di quanto il respiro sia rilassato, di quanto sia lungo o corto. Dopo averlo notato, iniziamo a focalizzare l'attenzione sull'inspirazione e sull'espirazione

in questi tre punti. Continuiamo in questo modo finché diventiamo abili e la pratica procede con fluidità. La fase successiva consiste nel focalizzare la consapevolezza solo sulla sensazione del respiro sulla punta del naso o sul labbro superiore. A questo punto non ci interessa più se il respiro è lungo o corto, ci focalizziamo solo sulla sensazione del respiro che entra ed esce.

Vari sono i fenomeni che possono entrare in contatto con i sensi, oppure possono sorgere pensieri. Questo è chiamato pensiero iniziale (*vitakka*). La mente richiama un'idea relativa alla natura dei fenomeni composti (*saṅkhāra*), al mondo oppure a qualsiasi altra cosa. Appena la mente la richiama, vorrà esserne coinvolta e fondersi con essa. Se si tratta di un oggetto salutare, lascia che la mente assuma tale oggetto. Se si tratta di un oggetto non salutare, fermala immediatamente. Se è un oggetto salutare, lascia che la mente lo contempli, e seguiranno letizia, appagamento e felicità. La mente è luminosa e chiara quando il respiro entra ed esce e quando la mente assume come oggetti di contemplazione questi pensieri iniziali. In seguito il pensiero iniziale diventa pensiero discorsivo (*vicāra*). La mente sviluppa familiarità con l'oggetto, esercitandosi e fondendosi con esso. A questo punto non c'è sonnolenza.

Dopo un adeguato lasso di tempo riporta l'attenzione sul respiro. Man mano che continui, ci sarà pensiero iniziale e pensiero discorsivo, pensiero iniziale e pensiero discorsivo. Se stai contemplando abilmente un oggetto, come la natura dei *saṅkhāra*, la mente sperimenterà una tranquillità più profonda e nascerà il rapimento. Ci sono *vitakka* e *vicāra*, e questo conduce la mente alla felicità. Ora non ci sarà pesantezza alcuna né sonnolenza. La mente non sarà cupa se si pratica in questo modo. Sarà lieta ed estaticamente rapita. Questo rapimento inizierà a diminuire e dopo un po' svanirà, e potrai così tornare di nuovo al pensiero iniziale. La mente non si distrarrà da esso, diverrà stabile e determinata. Puoi allora passare di nuovo al pensiero discorsivo, e la mente si fonderà con esso. Quando stai praticando una meditazione adatta al tuo temperamento e lo stai facendo bene, qualunque sia l'oggetto da te scelto sopraggiungerà il rapimento estatico: i peli del corpo si drizzeranno e la mente sarà rapita e sazia. Quando è così, non c'è alcun torpore né sonnolenza. Non avrai alcun dubbio. Avanti e indietro fra pensiero iniziale

e pensiero discorsivo, pensiero iniziale e discorsivo, numerose volte, e arriva il rapimento estatico. Poi c'è *sukha*.

Questo succede durante la meditazione seduta. Dopo averla praticata per un po', puoi alzarti e fare la meditazione camminata. La mente può sperimentare le stesse cose durante la meditazione camminata. Non è assonnata, ha *vitakka* e *vicāra*, *vitakka* e *vicāra*, e poi il rapimento. Non ci sarà alcun *nīvaraṇa*,* e la mente sarà senza macchia. Qualsiasi cosa succeda, non ti preoccupare. Quale che sia l'esperienza che possa capitarti di avere – luce, beatitudine o altro – non c'è bisogno di dubitarne. Non aver dubbi a proposito di queste condizioni della mente. Se la mente è cupa, se è luminosa, non fissarti su queste condizioni, non attaccarti a esse. Lasciale andare, disfatene. Continua a camminare, continua a notare cosa sta succedendo senza attaccamenti o infatuazioni. Non soffrire per queste condizioni della mente. Non aver dubbi su esse. Sono solo quel che sono, seguono la strada dei fenomeni mentali. A volte la mente sarà gioiosa, altre volte sarà triste. Ci può essere felicità o sofferenza, possono essere impedimenti. Invece di dubitare, comprendi che le condizioni della mente sono così. Qualsiasi cosa si manifesti, si verifica per il maturarsi delle sue cause. In questo momento si sta manifestando questa condizione: questo è quel che dovresti riconoscere. Anche se la mente è cupa, non c'è bisogno di turbarsi. Se diventa luminosa, non te ne rallegrare eccessivamente. Non aver dubbi su queste condizioni della mente o sulle tue reazioni a esse.

Fai la tua meditazione camminata fino a quando sei davvero stanco, poi pratica la meditazione seduta. Quando siedi, rendi la tua mente determinata a sedersi, non stare a perdere tempo. Se ti senti assonnato, apri gli occhi e metti a fuoco qualche oggetto. Cammina fino a che la mente si separa dai pensieri ed è serena, poi siedi in meditazione. Se sei sveglio e sereno, puoi chiudere gli occhi. Se ti senti di nuovo assonnato, apri gli occhi e guarda un oggetto. Non cercare di farlo per tutto il giorno e per tutta la notte. Quando hai bisogno di dormire, fallo. Proprio come con il cibo: mangiamo una volta al giorno. Quando arriva il momento, diamo del cibo al corpo. Per il bisogno di dormire è lo stesso. Quando arriva il momento, consentiti di riposare un

* *nīvaraṇa*. Impedimento o ostacolo alla pratica meditativa della concentrazione e al progresso spirituale.

po'. Dopo aver riposato per un tempo appropriato, alzati. Non lasciar che la mente languisca nel torpore, ma alzati e lavora, inizia a praticare. Fai molta meditazione camminata. Se cammini lentamente e la mente diventa opaca, allora cammina velocemente. Impara a trovare l'andatura giusta per te.

D. Vitakka e vicāra sono la stessa cosa?

R. Se sei seduto in meditazione e all'improvviso il pensiero di qualcuno affiora nella tua mente, questo è *vitakka*, il pensiero iniziale. Prendi il pensiero di quella persona e inizia a osservarlo dettagliatamente. *Vitakka* prende l'idea, *vicāra* la investiga. Ad esempio, prendiamo l'idea della morte e poi cominciamo a riflettere su di essa: « Io morirò, gli altri moriranno, ogni essere vivente morirà; quando muoiono, dove vanno? » Poi fermati! Fermati e riporta di nuovo indietro la mente. Vai avanti per un po' in questo modo, poi fermala di nuovo e torna alla consapevolezza del respiro. A volte il pensiero discorsivo vagherà senza tornare indietro, perciò dovrai fermarlo. Continua fino a quando la mente è luminosa e chiara. Se pratici *vicāra* con un oggetto che ti è adatto, è possibile che ti si rizzino i peli del corpo, che gli occhi ti lacrimino o che tu possa provare una gioia estrema. Molte e diverse sono le cose che capitano quando arriva il rapimento estatico.

D. Questo può capitare con qualsiasi tipo di pensiero, oppure avviene solo quando c'è uno stato di tranquillità?

R. Avviene quando la mente è tranquilla. Non è l'ordinaria proliferazione mentale. Ci si siede con la mente serena e poi arriva il pensiero iniziale. Ad esempio, penso a mio fratello che è appena morto. Oppure posso pensare ad alcuni altri parenti. Succede quando la mente è tranquilla, la tranquillità non è una cosa certa, ma almeno per il momento la mente è tranquilla. Dopo che questo pensiero iniziale è arrivato, entro nel pensiero discorsivo. Si tratta di un filo di pensieri abili e salutari, che induce la mente a essere felice e a sentirsi a suo agio, e vi è l'estasi con le sue esperienze concomitanti. Questo rapimento proviene dal pensiero iniziale e discorsivo che si verifica in una condizione di quiete. Non dobbiamo assegnargli nomi come primo *jhāna*, secondo *jhāna* e così via. Parliamo solo di tranquillità.

Il fattore successivo è il piacere (*sukha*). Quando infine la tranquillità diviene più intensa, lasciamo cadere il pensiero iniziale e quello discorsivo. Perché?

Lo stato mentale diviene più raffinato e sottile. *Vitakka* e *vicāra*, che sono relativamente grossolane, svaniranno. Resterà solo il rapimento estatico accompagnato da beatitudine e unificazione mentale. Quando si raggiunge il punto massimo non ci sarà più nulla, la mente sarà vuota. Questa è la concentrazione di assorbimento.

Non c'è bisogno di fissarsi su nessuna di queste esperienze né di dimorare in esse. Si procederà naturalmente da una a quella successiva. Si comincia con il pensiero iniziale e quello discorsivo, poi ci sono il rapimento, la beatitudine, e l'unificazione mentale. Il rapimento viene eliminato,* poi lo stesso avviene con la beatitudine e, infine, restano solo l'unificazione mentale e l'equanimità. Significa che la mente diventa sempre più tranquilla e i suoi oggetti diminuiscono costantemente fino a che rimangono l'unificazione e l'equanimità. È questo che può succedere quando la mente è tranquilla e focalizzata. È l'energia della mente, lo stato mentale di quando si raggiunge la tranquillità. Quando si è in questa condizione non c'è nessuna sonnolenza. Non può entrare nella mente, si dileguerà. Non saranno presenti nemmeno gli altri impedimenti: il desiderio sensoriale, l'avversione, il dubbio, l'irrequietezza e l'agitazione. Benché possano essere ancora latenti nella mente del meditante, ora non si presentano.

D. Dovremmo chiudere gli occhi per tagliare fuori l'ambiente esterno, oppure entrare in rapporto con le cose così come le vediamo? Gli occhi è importante tenerli aperti o chiusi?

R. Appena cominciamo ad addestrarci è importante evitare troppi stimoli sensoriali, ed è perciò meglio chiudere gli occhi. Non vedendo oggetti che possano distrarci e esercitare un influsso su di noi, incrementiamo la forza della mente. Quando la mente è forte possiamo aprire gli occhi e, qualsiasi cosa vediamo, non ne siamo dominati. Non è importante tenere gli occhi aperti o chiusi. Di norma, quando ci si riposa si chiudono gli occhi. Sedere in meditazione con gli occhi chiusi è la dimora di un praticante. In ciò proviamo piacere e riposo. Per noi è un fondamento importante. Però, quando non sediamo in meditazione saremo in grado di affrontare le cose? Sediamo con gli occhi chiusi e ne ricaviamo beneficio. Quando apriamo gli

*Nelle Scritture di solito si dice: « con lo svanire del rapimento. »

occhi e abbandoniamo la meditazione formale, dobbiamo essere in grado di gestire tutto quel che incontriamo. Le cose non ci sfuggiranno di mano. Non saremo disorientati. In fondo, stiamo solo gestendo le cose. È quando torniamo a praticare la nostra meditazione seduta che potenziamo la nostra saggezza.

Sviluppiamo la pratica in questo modo. Quando essa raggiunge la completezza, non importa se teniamo gli occhi aperti o chiusi, è uguale. La mente non cambierà né sbanderà. In tutti i momenti della giornata – al mattino, a mezzogiorno o di notte – lo stato della mente sarà uguale. Noi dimoriamo in questo modo. Non c'è nulla che possa scuotere la mente. Quando sorge la felicità, prendiamo atto che “non è cosa certa”, ed essa passa. Sorge l'infelicità, prendiamo atto che “non è cosa certa”, e questo è tutto. Vi viene l'idea che volete lasciare l'abito monastico. Non è cosa certa. Però pensate che sia cosa certa. Prima volevate essere ordinati monaci, ed eravate sicuri al riguardo. Adesso siete sicuri di voler lasciare l'abito monastico. Tutto è incerto, ma non lo capite a causa dell'oscurità presente nella vostra mente. La vostra mente vi sta mentendo: « Se resto qui, spreco solo tempo. » Se lasciate l'abito monastico e tornate nel mondo, lì non sprecherete tempo? A questo non pensate. Lasciando l'abito monastico per lavorare in campi e orti, per far crescere fagioli o allevare maiali e capre, questo non sarà una perdita di tempo?

C'era un grande stagno che brulicava di pesci. Col passare del tempo, la pioggia diminuì e nello stagno rimase poca acqua. Un giorno sulla riva si presentò un uccello. Disse ai pesci: « Mi dispiace davvero per voi. L'acqua riesce a malapena a bagnarvi il dorso. Sapete che non molto lontano c'è un lago grande e profondo molti metri, dove i pesci possono allegramente nuotare? » Quando i pesci nello stagno in secca sentirono queste cose, si entusiasmarono. Dissero all'uccello: « Che bello! Come facciamo ad arrivare lì? » L'uccello rispose: « Non ci sono problemi, vi posso trasportare uno alla volta nel mio becco. » I pesci discussero fra loro la cosa. « Qui non si sta più bene. L'acqua non ci copre nemmeno la testa. Dovremmo andare. » Così, si misero in fila per essere trasportati. L'uccello prese un pesce per volta. Volò via, e appena non poté più essere visto dallo stagno, atterrò e mangiò il pesce. Poi tornò allo stagno e disse ai pesci: « Proprio in questo momento

il vostro amico nuota felice nel lago e mi ha detto di chiedervi quando lo raggiungerete! »

Ai pesci parve meraviglioso. Non riuscivano ad aspettare e perciò cominciarono a spingere per arrivare in cima alla fila. L'uccello se la cavò in questo modo con i pesci. Poi tornò allo stagno per vedere se poteva racimolare ancora qualcosa. C'era solo un granchio. Ricominciò con i suoi discorsi da imbonitore a proposito del lago. Il granchio era scettico. Chiese all'uccello come sarebbe potuto giungervi. L'uccello gli rispose che l'avrebbe trasportato nel suo becco. Però, il granchio aveva un po' di saggezza. Disse all'uccello: « Facciamo così: starò sulla tua schiena e ti metterò le zampe attorno al collo. Se farai brutti scherzi, ti strangolerò con le mie chele. » L'uccello restò deluso, ma decise di tentare, pensando che in qualche modo sarebbe riuscito a mangiarsi il granchio. Così, il granchio salì sulla sua schiena e si levarono in volo. L'uccello girò lì attorno alla ricerca di un posto per atterrare. Però, non appena provava ad atterrare, il granchio iniziava a stringergli la gola con le chele. L'uccello non riusciva neanche a gridare. Poteva solo emettere un suono secco e gracchiante. Così, alla fine fu costretto a rinunciare e a riportare il granchio allo stagno.

Spero che abbiate la saggezza del granchio! Se siete come quei pesci, ascolterete quelle voci che vi dicono quanto sarebbe meraviglioso tornare nel mondo. Si tratta di un ostacolo che i monaci incontrano. Per favore, fate attenzione.

D. Perché succede che gli stati mentali spiacevoli sono difficili da vedere con chiarezza mentre quelli piacevoli si vedono con facilità? Quando provo felicità o piacere posso vedere che si tratta di cose impermanenti, ma quando sono infelice è più difficile.

R. Cercando di capire pensi in termini di attrazione e avversione, ma in realtà la radice predominante è l'illusione. Percepisci l'infelicità come difficile da vedere e la felicità come facile da vedere. Si tratta solo del modo in cui funzionano le tue affezioni. L'avversione è difficile da lasciar andare, vero? È una sensazione forte. Dici che la felicità è facile da lasciar andare. In realtà, facile non è. È solo meno insopportabile. Piacere e felicità sono cose che piacciono alla gente, sono cose con le quali si sente a suo agio. Non sono

così facili da lasciar andare. L'avversione è dolorosa, ma la gente non sa come lasciarla andare. La verità è che sono uguali. Quando contempi a fondo e arrivi a un certo punto, riconosci subito e con chiarezza che sono uguali. Se ci fosse una bilancia per pesarle, il loro peso sarebbe uguale. Però noi incliniamo verso quel che è piacevole.

Stai dicendo che puoi lasciar andare facilmente la felicità e che l'infelicità è invece difficile da lasciar andare? Pensi che sia facile rinunciare alle cose che ci piacciono, ma ti stai chiedendo come mai sia difficile rinunciare alle cose che non ci piacciono. Se però non sono buone, perché è difficile rinunciarvi? Non è così. Pensa in un'altra maniera. Sono del tutto uguali. È solo che non abbiamo la stessa propensione nei loro riguardi. Quando c'è infelicità ci sentiamo turbati, vogliamo fuggire velocemente e perciò sentiamo che è difficile liberarsene. La felicità di solito non ci turba, e per questo facciamo amicizia con essa e abbiamo la sensazione di riuscire a lasciarla andare facilmente. Non è così. È che non opprime e non strizza il nostro cuore. Questo è tutto. L'infelicità ci opprime. Pensiamo che una abbia più valore o peso dell'altra, ma in realtà sono uguali. È come per il caldo e il freddo. Possiamo essere bruciati a morte dal fuoco. Però anche il freddo ci può congelare e fare morire ugualmente. Nessuno dei due è più grande. Così è per la felicità e per la sofferenza, ma col pensiero attribuiamo a esse differenti valori.

Prova a prendere in considerazione lode e biasimo. Pensi che la lode sia facile da lasciar andare e che il biasimo sia difficile da lasciar andare? In realtà sono uguali. Però, quando veniamo lodati non ci sentiamo turbati. Siamo compiaciuti, non è un sentimento pungente. Il biasimo è doloroso, e perciò pensiamo che sia difficile da lasciar andare. Anche il compiacimento è difficile da lasciar andare, però lo accogliamo con favore ed è per questo che non abbiamo lo stesso desiderio di sbarazzarcene in fretta. Il piacere che proviamo nell'essere lodati e il bruciore che sentiamo quando siamo criticati sono uguali. Identici. Però, quando la nostra mente incontra queste cose, reagiamo a esse in modo diverso. Non ci dispiace essere in contatto con alcune di esse. Comprendilo, per favore. Nella nostra meditazione sorgerà ogni genere di afflizioni mentali. La giusta prospettiva consiste nell'essere pronti a lasciarle andare tutte quante, sia quelle piacevoli sia quelle dolorose. Benché la felicità sia qualcosa che desideriamo e la sofferenza qualcosa che

non desideriamo, riconosciamo che hanno lo stesso valore. Queste sono cose che sperimenteremo. La gente nel mondo desidera la felicità. Non desidera la sofferenza. Il Nibbāna è al di là del desiderare e del non desiderare. Capisci? Non c'è alcun desiderio legato al Nibbāna. Voler ottenere la felicità, voler essere liberi dalla sofferenza, voler trascendere la felicità e la sofferenza: non c'è niente di tutto questo. È pace.

Per come la vedo io, non succede che la Verità possa essere realizzata facendo affidamento sugli altri. Dovreste capire che tutti i dubbi dovranno essere risolti mediante i vostri stessi sforzi, per mezzo di una pratica energica e costante. Non ci libereremo dal dubbio chiedendo agli altri. Porremo fine al dubbio mediante i nostri stessi, inesorabili sforzi. Ricordatevelo! Si tratta di un principio importante nella pratica. L'impegno effettivo e concreto vi istruirà. Giungerete a conoscere tutto quello che è giusto e tutto quello che è sbagliato. « Il brāhmaṇo porrà fine al dubbio mediante la pratica incessante. » Non importa dove andiamo: tutto può essere risolto per mezzo dei nostri sforzi incessanti. Però non riusciamo a perseverare. Non riusciamo a sopportare le difficoltà che incontriamo. Ci risulta difficile affrontare la nostra sofferenza senza scappare. Se la affrontiamo e la sopportiamo, la nostra conoscenza crescerà, e la pratica inizierà automaticamente a istruirci, a insegnarci quello che è giusto e quello che è sbagliato, e il modo in cui le cose realmente sono. La nostra pratica ci mostrerà gli errori e i risultati nocivi del modo errato di pensare. Succede davvero così. È però difficile trovare persone in grado di capirlo. Tutti vogliono immediatamente il Risveglio. Scappare di qua e di là seguendo i vostri impulsi vi farà solo sentire peggio. Stateci attenti.

Ho spesso insegnato che la tranquillità è immobilità e che il fluire è saggezza. Praticiamo meditazione per calmare la mente e renderla immobile, poi essa può fluire. Inizialmente impariamo com'è l'acqua ferma, in seguito com'è l'acqua che scorre. Dopo aver praticato per un po' vedremo come queste due cose siano di supporto l'una all'altra. Dobbiamo rendere calma la mente, come acqua ferma. Poi essa scorre. È ferma e scorre al tempo stesso. Non è una cosa facile da contemplare. Possiamo capire che l'acqua ferma non scorre. Possiamo capire che l'acqua che scorre non è ferma. Però, quando pratichiamo, succedono entrambe le cose. La mente di un vero praticante

È come acqua ferma che scorre, oppure come acqua che scorre da ferma. Qualsiasi cosa succeda nella mente di un praticante di Dhamma, è come l'acqua che scorre da ferma. Dire che scorre soltanto non è corretto. Dire solamente che è ferma non è corretto. Di solito, l'acqua ferma è ferma e l'acqua che scorre, scorre. Però, quando avremo esperienza della pratica, la nostra mente sarà in questa condizione: acqua ferma che scorre.

È una cosa che non abbiamo mai visto. Quando vediamo l'acqua che scorre, scorre soltanto. Quando vediamo l'acqua ferma, non scorre. Però, all'interno della nostra mente sarà proprio così, come acqua che scorre da ferma. Nella nostra pratica del Dhamma abbiamo insieme *samādhī*, o tranquillità, e saggezza. Abbiamo moralità, meditazione e saggezza. Ovunque sediamo, la mente è ferma e scorre. Acqua ferma che scorre. Con la stabilità meditativa e con la saggezza, con la tranquillità e la visione profonda, è così. Il Dhamma è così. Se avete raggiunto il Dhamma, allora avrete sempre questa esperienza. Essere tranquilli e avere saggezza. Scorre, ma è ferma. È ferma, ma scorre. Ogni volta che nella mente di chi pratica avviene questo, si tratta di qualcosa di strano e diverso. È una cosa diversa dalla mente ordinaria che tutti conosciamo. Prima quando scorreva, scorreva. Quando era ferma, non scorreva, era solo ferma: è così che la mente può essere paragonata all'acqua. Ora è entrata in una condizione simile all'acqua che scorre da ferma. In piedi, camminando, seduti o distesi, è come acqua che scorre, ma è ferma. Se facciamo in modo che la nostra mente sia così, vi è sia tranquillità sia saggezza.

Qual è il fine della tranquillità? Perché dovremmo avere saggezza? Al solo scopo di liberarci dalla sofferenza, nient'altro. Attualmente stiamo soffrendo, stiamo vivendo con *dukkha*^{*} senza comprendere *dukkha* e, perciò, aggrappandoci a esso. Però, se la mente è nel modo che vi ho descritto, ci saranno molti tipi di conoscenza. Si conoscerà la sofferenza, si conoscerà la causa della sofferenza, si conoscerà la cessazione della sofferenza e si conoscerà il Sentiero della pratica per raggiungere la fine della sofferenza. Queste sono Nobili Verità. Appariranno da sé quando vi sarà acqua ferma che scorre.

Quando succederà non ci distrarremo più, indipendentemente da cosa si stia facendo. L'abitudine alla distrazione s'indebolirà e scomparirà. Non

^{*} *dukkha*. "Dis-agio", "difficile da sopportare", insoddisfazione, sofferenza, insicurezza, instabilità, tensione.

cadremo nella distrazione, quale che sia la cosa di cui faremo esperienza, perché la mente aderirà in modo naturale e serrato alla pratica. Avrà timore di perdere la pratica. Quando continueremo a praticare e a imparare dall'esperienza, ci abbevereremo sempre più al Dhamma, e la nostra fiducia continuerà a crescere. Per chi pratica deve essere così. Non dovremmo essere come quelli che si limitano a seguire gli altri: se i nostri amici non stanno praticando, neanche noi lo facciamo, perché ciò potrebbe metterci in imbarazzo. Se loro si fermano, noi ci fermiamo. Se loro praticano, noi pratichiamo. Se l'insegnante ci dice di fare qualcosa, lo facciamo. Se smette di dirlo, smettiamo di farlo. Non è certo una via per raggiungere celermente la Realizzazione.

Qui, com'è che dobbiamo addestrarci? Quando siamo soli, siamo in grado di continuare con la pratica. Ora, mentre viviamo qui insieme, quando ci ritroviamo al mattino e alla sera per praticare, ci riuniamo e pratichiamo con gli altri. Costruiamo un'abitudine, così che la via della pratica venga interiorizzata nei nostri cuori, e allora saremo in grado di vivere ovunque e di continuare a praticare nello stesso modo. È come avere un certificato di garanzia. Se il re sta per arrivare,^{*} prepariamo tutto come meglio possiamo. Egli resta per un po', e poi se ne va per la sua strada, ma ci dà il suo regio sigillo per attestare che qui è tutto in ordine. Ora molti di noi stanno praticando insieme, ed è il momento di imparare bene la pratica, per comprenderla e interiorizzarla in modo che ognuno di voi sia il testimone di se stesso. È come quando si diventa maggiorenni.

^{*}L'espressione risulta comprensibile qualora si tenga conto del fatto che da molti secoli la Thailandia è una monarchia; il nome ufficiale della nazione è "Regno di Thailandia" (*Ratcha Anachak Thai*: ราชอาณาจักรไทย) e molti dei suoi sovrani sono stati benefattori e sostenitori del buddhismo.

CONOSCERE IL MONDO

Tutte le cose manifestano la verità così come sono. Però, noi abbiamo pregiudizi e preferenze su come vorremmo che fossero. *Lokavidū* significa conoscere il mondo con chiarezza. Il mondo è questi fenomeni (*sabhāva*)* che in esso dimorano così come sono. Per dirla semplicemente, il mondo è *arom*.** Si può dire così, facilmente. Il mondo è *arom*. “Mondo” è un’espressione piuttosto ampia. Gli *arom* sono il mondo è molto più semplice. Il mondo è *arom*. Essere illusi dal mondo significa essere illusi da *arom*. Essere illusi da *arom* significa essere illusi dal mondo. *Lokavidū*, conoscere il mondo con chiarezza: come che sia, il mondo è ciò che dovremmo conoscere. Esso esiste in accordo con le sue condizioni. Dovremmo avere una totale e attuale consapevolezza del mondo.

Pure i *saṅkhāra* li dovremmo conoscere per quello che sono, e sviluppare la saggezza che conosce i *saṅkhāra*. È la verità che dovremmo conoscere, quale che sia la verità dei *saṅkhāra*, quale che sia il modo in cui essi veramente sono. Questa è chiamata saggezza che accetta e conosce senza ostacoli. Abbiamo bisogno di sviluppare una mente che abbia nello stesso tempo sia la tranquillità sia la saggezza di tenere le cose sotto controllo. Stiamo parlando di *sīla*, *samādhi* e *paññā*, e delle meditazioni *samatha* e *vipassanā*. In realtà, però, sono tutte la stessa cosa. Sono la stessa cosa, ma ci confondiamo perché

* *sabhāva*. Letteralmente, “natura propria”. Principio o condizione della natura, qualcosa che è come veramente è.

** *arom*, in thailandese (อารม). Tutte le condizioni o stati, oppure oggetti della mente, felici o infelici, interni o esterni.

le suddividiamo in differenti categorie. Uso spesso una semplice analogia – le cose possono essere paragonate – per facilitare la contemplazione e la comprensione di questo argomento.

Quello che prima è un piccolo mango, in seguito diventa un mango grande e maturo. Il piccolo mango è lo stesso frutto di quello grande? È lo stesso mango fin dal tempo in cui era solo un germoglio in fiore sull'albero. Quando cresce è solo soggetto a un cambiamento e diventa prima un mango piccolo e poi diventa sempre più grande, quasi maturo e infine maturo. Per gli aspetti della pratica di cui stiamo parlando è la stessa cosa. *Sīla* significa semplicemente rinunciare alle cattive azioni. Chi è privo di *sīla* si trova in una condizione di incandescenza. Rinunciare alle cattive azioni e ai modi malvagi di essere reca serenità e protezione contro pericoli e cattive conseguenze. Il beneficio che proviene da questa libertà dalle cattive conseguenze è una mente tranquilla, ossia il *samādhi*. Quando la mente è in *samādhi*, pulita e pura, vede molte cose. È come l'acqua quando è ferma, indisturbata. In essa potete vedere il vostro volto. Potete vedervi riflesse anche cose più lontane. Anche i tetti di quegli edifici laggiù. Se sui tetti si posa un uccello, riuscite a vederlo. Tutti questi fattori sono davvero una sola cosa, proprio come quel mango. Il piccolo frutto è quello stesso, unico mango. Il frutto che cresce è lo stesso mango. Il frutto maturo è lo stesso mango. Da verde a giallo, è lo stesso mango; è soggetto al cambiamento, e questa è la ragione per cui vediamo delle differenze.

Avere questo semplice tipo di conoscenza può farci sentire a nostro agio. I dubbi diminuiranno. Se invece facciamo affidamento su testi e spiegazioni dettagliate, è probabile che finiremo per sentirci confusi. È per questo che dobbiamo osservare la nostra mente. « *Bhikkhu!** Dovreste osservare la vostra mente. Coloro che vigilano sulla propria mente sfuggiranno ai lacci di *Māra*. » Sia a *Māra* sia ai suoi lacci. Questo dipende dalla vostra investigazione.

Il mio modo di praticare era un po' strano. Dopo l'ordinazione monastica, quando iniziai a praticare avevo molti dubbi e problemi. Però mi piaceva non

* *bbikkhu*. Un monaco buddhista.

chiedere a nessuno. Non feci molte domande nemmeno ad Ajahn Mun,^{*} quando lo incontrai. Volevo farlo, ma non lo feci. Mi sedetti e ascoltai il suo insegnamento. Avevo delle domande, ma non volli farne. Fare domande a qualcun altro è come chiedere in prestito un coltello per tagliare qualcosa. Non avremo mai il nostro coltello. Questa era la mia percezione. Per questa ragione non facevo molte domande agli altri. Se restavo un anno o due con un insegnante, ascoltavo i suoi discorsi e cercavo di lavorare alle cose per conto mio. Avrei cercato le mie risposte. Ero diverso dagli altri discepoli, ma ero in grado di sviluppare la saggezza. Questo modo di essere mi fece diventare intelligente e pieno di risorse. Non divenni distratto, contemplai anzi le cose finché non fui in grado di capire da me, accrescendo la mia comprensione e rimuovendo i miei dubbi.

Vi consiglio di non lasciarvi intrappolare da dubbi e problemi. Lasciateli andare e contemplate direttamente qualsiasi cosa vi capiti di sperimentare. Qualsiasi piacere o dolore fisico sperimentiate, non trasformatelo in una gran cosa. Quando sedete in meditazione e iniziate a sentirvi stanchi o a disagio, modificate la vostra posizione. Sopportate più che potete, poi muovetevi. Non esagerate. Sviluppate molta consapevolezza, questa è la cosa importante. Fate la meditazione camminata e seduta più che potete. L'obbiettivo è sviluppare la consapevolezza più che potete, conoscendo pienamente le cose. È sufficiente.

Per favore, utilizzate queste mie parole per la contemplazione. Qualsiasi forma di pratica stiate svolgendo, quando sorgono degli oggetti mentali, sia interni sia esterni, questi sono detti *arom*. Colui che è consapevole dell'*arom* è chiamato ... bene, comunque vogliate chiamarlo va bene. Potete chiamarlo "mente". L'*arom* è una cosa, e colui che conosce l'*arom* è un'altra. È come l'occhio e gli oggetti che esso vede. L'occhio non è gli oggetti, ma gli oggetti

^{*} Ajahn Mun. Probabilmente fu il più rispettato e influente maestro di meditazione del secolo scorso in Thailandia. Sotto la sua guida l'ascetica Tradizione Thailandese della Foresta (*dhutaṅga kammaṭṭhāna*) divenne veramente importante nella rinascita della pratica della meditazione buddhista. La maggioranza dei grandi maestri di meditazione della Thailandia di recente deceduti o ancora viventi sono stati diretti discepoli del venerabile Ajahn Mun oppure furono profondamente influenzati dal suo insegnamento. Egli morì nel novembre del 1949. Nella traduzione si è scelto di lasciare "Mun", come di solito si rinvia nei testi inglesi. Si avverte il lettore italiano che, però, l'esatta pronuncia thailandese è "Màn".

non sono l'occhio. L'orecchio sente i suoni, ma l'orecchio non è il suono, e il suono non è l'orecchio. Quando c'è contatto tra i due, è allora che le cose avvengono. Tutti gli stati mentali, felici o infelici, sono detti *arom*. Qualsiasi cosa possano essere, non preoccupatevi, dovremmo costantemente rammentare a noi stessi che “questo non è certo”.

La gente non tiene in grande considerazione che “questo non è certo”. Anche da solo, è un elemento essenziale che reca saggezza. È davvero importante. Per porre fine al nostro continuo andirivieni e cercare riposo, abbiamo solo bisogno di dire a noi stessi: « Questo non è certo. » A volte possiamo essere affranti per una cosa fino al punto di piangere; si tratta comunque di una cosa non certa. Quando ci raggiungono stati d'animo di desiderio o di avversione, dovremmo unicamente ricordare a noi stessi solo questa cosa. In piedi, camminando, seduti o distesi, qualsiasi cosa appaia è incerta. Riuscite a farlo? Continuate senza tener conto di quel che succede. Provateci. Non c'è bisogno di molto, già solo questo funzionerà. È una cosa che reca saggezza.

Il modo in cui io pratico la meditazione non è molto complicato: è tutto qui. Tutto si riduce a questo: « È incerto. » Si riunisce tutto in questo punto. Non prestate attenzione alle varie manifestazioni dell'esperienza mentale. Quando sedete, possono apparire, essere visti o conosciuti vari generi di cose, possono essere sperimentati differenti stati mentali. Non interessatevi e non fatevi coinvolgere. Dovete solo ricordare a voi stessi che sono cose incerte. È sufficiente. È facile da fare. È semplice. Poi potete fermarvi. La conoscenza arriverà, ma non ingigantitela troppo né attaccatevi a essa. La vera investigazione, investigare in modo corretto non coinvolge il pensiero. Appena qualcosa entra in contatto con l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua o il corpo, tutto succede immediatamente da sé. Non dovete scegliere che cosa osservare: le cose si presentano da sole e l'investigazione avviene da sé. Noi parliamo di *vitakka*, di “pensiero iniziale”. Significa suscitare qualcosa. *Vicāra* è il “pensiero discorsivo”. È l'investigazione, vedere i piani dell'esistenza (*bhūmi*) che appaiono.

In ultima analisi, la Via del Buddha fiorisce mediante l'impermanenza. È sempre attuale e pertinente, sia ai tempi del Buddha sia in altri periodi del passato, nel presente o nel futuro. È sempre l'impermanenza a dominare.

È una cosa su cui dovrete meditare. Le parole giuste e vere del saggio non trascureranno di menzionare l'impermanenza. Questa è la verità. Se non viene menzionata l'impermanenza, non sono le parole di un saggio. Non sono parole del Buddha o degli *ariya*; * sono discorsi che non accettano la Verità dell'esistenza.

Tutto ha bisogno di una via di sfogo. Contemplazione non significa tenersi stretti le cose o attaccarsi ad esse. È un modo per liberarsi. Una mente che non può liberarsi dei fenomeni è in uno stato d'intossicazione. Nella pratica, è importante non essere intossicati. Quando la pratica sembra andare davvero bene, non intossicatevi con quel bene. Se ve ne intossicate, diverrà qualcosa di nocivo, e la vostra pratica non sarà più corretta. Facciamo del nostro meglio, ma è importante non ubriacarsi dei nostri sforzi, altrimenti non siamo in armonia con il Dhamma. Questo è il consiglio del Buddha. Perfino il bene è qualcosa con cui non intossicarsi. Siatene coscienti, quando succede.

Una diga necessita di una chiusa che consenta all'acqua di defluire. Nella pratica è la stessa cosa per noi. Usare la forza di volontà per costringerci e per controllare la mente è una cosa che possiamo fare ogni tanto, ma non ubriicatevene. Noi vogliamo insegnare alla mente in modo da farla diventare consapevole, non controllarla semplicemente. Sforzarvi troppo vi farà diventare matti. Quel che è fondamentale è continuare a incrementare la consapevolezza e la sensibilità. Il nostro Sentiero è così. Si possono fare molti paragoni. Potremmo parlare dei lavori di costruzione e ricondurli al modo di addestrare la mente.

Possiamo ottenere molti benefici dalla pratica di meditazione, dal sorvegliare la mente. Questo è il compito primario, il più importante. Gli insegnamenti che potete studiare dalle Scritture e dai Commentari sono veri e preziosi, ma secondari. È gente che spiega la Verità. Però, c'è una Verità effettiva che supera le parole. A volte le esposizioni che da Essa derivano non sono omogenee, oppure non sono molto accessibili, e con il passare del tempo possono indurre in confusione. Però, la Verità effettiva sulla quale si basano resta la stessa, non è influenzata da quel che gli altri dicono o fanno. È l'originale,

* *ariya*. Nobile; chi ha ottenuto la visione trascendente in uno dei quattro stadi dell'Illuminazione.

naturale stato delle cose che non muta né si deteriora. Le spiegazioni ideate dalla gente sono secondarie o terziarie, stanno uno o due passi più in là e sono soggette a deteriorarsi per quanto possano essere di beneficio e per quanto fiorenti possano essere per un po' di tempo.*

È come quando con l'aumento della popolazione continuano ad aumentare pure i problemi. È piuttosto naturale. Più gente c'è, più numerosi saranno i problemi da affrontare. I governanti e gli insegnanti cercheranno di mostrarci il modo giusto di vivere, di fare del bene e di risolvere i problemi. Può essere plausibile e necessario, ma non è la stessa cosa rispetto alla realtà su cui quelle buone idee poggiano. Il vero Dhamma, che è l'essenza di tutto il bene, non ha modo di decadere o di deteriorarsi perché è immutabile. È la fonte, il *saccadhamma*, che esiste così com'è. Tutti coloro che seguono la Via del Buddha e praticano il Dhamma devono sforzarsi di comprenderlo. Potranno trovare vari mezzi per esporlo. Col passare del tempo le spiegazioni perdono la loro incisività, ma la fonte rimane la stessa. È per questo che il Buddha insegnò a focalizzare l'attenzione e a investigare. Praticanti in cerca della Verità, non siate attaccati ai vostri modi di vedere e alla vostra conoscenza. Non siate attaccati alla conoscenza degli altri. Non siate attaccati alla conoscenza di nessuno. Sviluppate invece una conoscenza particolare: consentite al *saccadhamma* di rivelarsi pienamente. Addestrando la mente, investigando il *saccadhamma*, le nostre menti si trovano dove è possibile vederlo. Quando dubitiamo di qualcosa, dovremmo prestare attenzione ai nostri pensieri e alle nostre sensazioni, ai nostri processi mentali. Questo è ciò che dovremmo conoscere. Il resto è superficiale.

Praticando il Dhamma, incontreremo numerosi tipi di esperienza, come la paura. Su cosa faremo affidamento? Quando la mente è avvolta dalla paura, non riesce a trovare nulla su cui fare affidamento. Si tratta di una cosa che ho vissuto. La mente illusa resta bloccata nella paura, è incapace di trovare un luogo sicuro. Come si può risolvere la questione? Può essere risolta esattamente nel posto in cui essa si pone. Ovunque essa sorga, proprio quello è il posto in cui cessa. Ovunque la mente abbia paura, proprio là può porre fine alla paura. Diciamolo semplicemente: quando la mente è completamente colma di paura, non può andare da nessun'altra parte, e può

*In quanto sono ancora nel reame dei concetti.

fermarsi proprio lì. Il posto dove non c'è la paura è lì, dove sta la paura. Ad esempio, quali che siano gli stati mentali ai quali la mente è sottoposta, non importa se essa durante la meditazione fa esperienza di *nimitta*,* di visioni o di conoscenza: ci è stato insegnato a focalizzare la consapevolezza sulla mente nel presente. Questo è il criterio. Non andate a caccia di fenomeni esteriori. Tutte le cose che contempliamo si concludono alla fonte, dove sorgono. Lì stanno le cause. Questo è importante. La paura è un buon esempio, perché è facile da vedere. Se ci consentiamo di sperimentarla fino al punto che non vi è altro luogo in cui andare, allora non avremo più paura, perché essa si esaurirà. Perde il suo potere, e per questo non abbiamo più paura. Non provare più paura significa che la paura è diventata vuota. Accettiamo qualsiasi cosa si presenti sul nostro cammino, e nulla su di noi ha più potere.

Su questo il Buddha voleva che riponessimo la nostra fiducia, non voleva che fossimo attaccati ai nostri modi di vedere o che fossimo attaccati ai modi di vedere degli altri. È davvero importante. Stiamo mirando alla conoscenza che proviene dalla realizzazione della Verità, e per questo non vogliamo restare bloccati nell'attaccamento alle opinioni e ai modi di vedere sia nostri sia altrui. Quando però abbiamo delle nostre idee o entriamo in contatto con quelle degli altri, osservarle quando entrano in contatto con la nostra mente può essere illuminante. La conoscenza può nascere proprio nelle cose che abbiamo e di cui facciamo esperienza.

Quando osserviamo la mente e coltiviamo la meditazione, ci possono essere numerosi aspetti di errata comprensione o fraintendimenti. Alcuni mettono a fuoco l'attenzione sugli stati mentali e vogliono analizzarli troppo, e perciò la loro mente è sempre attiva. Oppure esaminiamo i cinque *khandhā*, o entriamo in ulteriori dettagli con le "trentadue parti del corpo".** Le classificazioni insegnate per la contemplazione sono numerose. Così, riflettiamo e analizziamo. Se osservare i cinque *khandhā* non sembra condurci ad alcuna conclusione, continuando sempre ad analizzare e investigare potremmo allora avvalerci delle "trentadue parti del corpo". Però, secondo me il nostro

* *nimitta*. Segno mentale, immagine, o visione che può sorgere durante la meditazione.
** "Trentadue parti del corpo". Un tema di meditazione il quale prevede che si investighino le parti del corpo, quali i capelli (*kesa*), i peli (*loma*), le unghie (*nakha*), i denti (*danta*), la pelle (*taco*) e così via, in rapporto al loro essere non attraenti (*asubha*) e insoddisfacenti (*dukkha*).

atteggiamento nei riguardi di questi cinque *khandhā*, di questi aggregati che vediamo proprio qui, dovrebbe essere un atteggiamento di stanchezza e disincanto, perché essi non seguono i nostri desideri. Penso che questo sia probabilmente abbastanza. Se sopravvivono, non dovremmo essere troppo contenti, al punto di dimenticarci di noi stessi. Se si disgregano, non dovremmo abbatteci troppo. Rendersi conto di questo dovrebbe essere sufficiente. Non è necessario separare la pelle dalla carne e dalle ossa.

È una cosa di cui ho parlato spesso. Alcuni devono analizzare le cose in questo modo, anche se stanno guardando un albero. Coloro che studiano vogliono sapere cosa siano i meriti e i demeriti, che forma abbiano, a cosa somiglino. Io spiego loro che queste cose sono prive di forma. Il merito consiste nell'aver retta comprensione, retto comportamento. Però, vogliono conoscere tutto nei minimi dettagli. Per questo ho usato l'esempio dell'albero. Gli studiosi guarderanno un albero e vorranno sapere tutto sulle parti che lo compongono. Bene, un albero ha radici, ha foglie. Vive grazie alle radici. Gli studiosi vogliono sapere di più. Quante radici ha? Radici grandi, radici piccole, rami, foglie, vogliono sapere tutti i dettagli con i relativi numeri. Così penseranno di avere una chiara conoscenza dell'albero. Però, il Buddha disse che chi mira a una conoscenza di questo genere è in realtà piuttosto stupido. Si tratta di cose che non è necessario conoscere. Sapere solo che ci sono foglie e radici è sufficiente. Volete contare tutte le foglie di un albero? Se osservate una foglia, dovrete essere in grado di avere un'immagine complessiva. Per la gente è la stessa cosa. Se conosciamo noi stessi, comprendiamo tutte le persone dell'universo senza che ci sia bisogno di andare a osservarle una per una. Il Buddha voleva che osservassimo noi stessi. Come siamo noi, così sono gli altri. Siamo tutti *sāmaññalakkhaṇa*,^{*} abbiamo tutti le stesse caratteristiche. Tutti i *saṅkhāra* sono così.

Così, noi pratichiamo il *samādhi* per essere in grado di rinunciare alle contaminazioni, per far nascere la conoscenza e la visione profonda e per lasciar andare i cinque *khandhā*. Alcuni parlano di *samatha*. A volte parlano di *vipassanā*. Penso che questo possa indurre confusioni. Chi pratica il *samādhi* loderà il *samādhi*. Però, esso serve solo a rendere la mente tranquilla, per

^{*} *sāmaññalakkhaṇa*. Indica che tutto è identico nei termini delle Tre Caratteristiche: impermanenza (*aniccā*), carattere insoddisfacente (*dukkha*) e non-sé (*anattā*).

poter conoscere le cose di cui abbiamo parlato. Ci saranno poi altri che dicono: « Non ho molto bisogno di praticare il *samādhi*. In futuro, un giorno questo piatto si romperà. Non va già bene così? Succederà, vero? Non sono molto abile con il *samādhi*, però già so che prima o poi quel piatto si romperà. Certo, io me ne prendo cura perché temo che si romperà, ma so che questo è il suo futuro e quando si romperà, non soffrirò. Vero che è giusto questo mio modo di pensare? Non ho bisogno di praticare molto *samādhi*, perché già ho questa comprensione. Si pratica il *samādhi* solo per sviluppare questa comprensione. Dopo aver addestrato la mente mediante la meditazione seduta si perviene a questo modo di vedere. Non la pratico molto, ma già sono certo che questo è il modo di essere dei fenomeni. » Questa è una domanda per noi praticanti.

Ci sono molti gruppi di insegnanti che propagandano i loro vari metodi di meditazione. Questo induce confusione. Però, la cosa davvero importante è essere in grado di riconoscere la Verità, di vedere le cose così come veramente sono, ed essere liberi dal dubbio. Secondo me, una volta che abbiamo una corretta comprensione, la mente è in nostro potere. Quale potere? Il potere sta nel sapere che tutto è impermanente, *aniccā*. Tutto si ferma lì quando vediamo con chiarezza, e ciò diventa per noi la causa per lasciar andare. Allora lasciamo che le cose siano secondo la loro natura. Se non succede nulla dimoriamo nell'equanimità. Se qualcosa affiora, contempliamo: quel che è successo ci causa sofferenza? Ci aggrappiamo con attaccamento tenace? Lì c'è qualcosa? Questo è ciò che supporta e sostiene la nostra pratica. Se ognuno di noi pratica e arriva a questo punto, penso che si raggiungerà la vera pace. Solo questo è quel che conta, che si stia praticando la meditazione di *vipassanā* o quella di *samatha*. Di questi tempi, però, mi sembra che quando i buddhisti parlano di queste cose secondo le tradizionali spiegazioni, tutto diventa vago e confuso. E tutto rimane com'è. Per questo ritengo che sia meglio andare alla fonte, osservare il modo in cui le cose si originano nella mente. Non c'è poi molto da fare.

Nascere, invecchiare, ammalarsi e morire: si fa in fretta a dirlo, ma è una verità universale. Comprendetelo con chiarezza e accettate questi dati di fatto. Se li comprendete e accettate, sarete in grado di lasciar andare. Guadagno, posizione sociale, lode e felicità con i loro opposti: potrete lasciarli

andare, perché li riconoscerete per quello che sono. Se raggiungiamo questo luogo, quello del “riconoscimento della Verità”, saremo persone non complicate, ci accontenteremo di cibo e di dimore semplici, e saremo poco esigenti a riguardo degli altri generi di prima necessità. Il nostro modo di fare sarà affabile e poco pretenzioso. Privi di difficoltà e di problemi, vivremo a nostro agio. Chi medita e realizza una mente tranquilla sarà così.

Ora stiamo cercando di praticare alla maniera del Buddha e dei suoi discepoli. Quegli esseri avevano raggiunto il Risveglio, però continuarono a praticare per tutta la vita. Agivano a beneficio di se stessi e degli altri, e perfino quando ebbero ottenuto tutto quel che era possibile ottenere continuarono a sostenere la pratica, alla ricerca del benessere loro e altrui. Penso che dovrebbero servire come modello per la nostra pratica. Questo significa non diventare compiacenti. Una cosa era profondamente connaturata in loro: mai allentare l’impegno. L’impegno era nel loro modo di essere, una loro naturale abitudine. Così è il carattere dei saggi, dei veri praticanti. Lo si può paragonare alla gente ricca e a quella povera. I ricchi sono particolarmente laboriosi, molto più dei poveri. E meno sforzi i poveri fanno, ancora minori sono le loro possibilità di diventare ricchi. I ricchi sanno e hanno esperienza di molte cose, e così hanno l’abitudine di essere diligenti in tutto quel che fanno.*

Se vogliamo prenderci una pausa o riposarci un po’, troveremo riposo nella stessa pratica. Una volta che abbiamo praticato per giungere alla meta, conosciamo la meta e siamo la meta, e allora siamo attivi, non c’è modo che s’incorra in perdite o che ci venga fatto del male. Quando siamo seduti immobili, non è possibile che ci venga fatto del male. In qualsiasi situazione, nulla ci colpisce. La pratica è maturata completamente e abbiamo raggiunto la destinazione. Forse oggi non abbiamo la possibilità di sederci e di praticare il *samādhi*, però ci sentiamo bene. *Samādhi* non significa sedersi solamente. Il *samādhi* può esserci in ogni postura. Se stiamo davvero praticando in tutte le posture, proveremo diletto nel *samādhi*. Non ci sarà nulla che possa interferire. Non si pronunceranno parole di questo genere: « La mia mente non è limpida, e perciò non posso praticare. » Non avremo idee di

*Ovviamente si fa riferimento a una società contadina, nella quale la ricchezza proveniva dal lavoro e dall’abilità di gestire i pochi mezzi a disposizione.

questo tipo. Non ci sentiremo mai così. La nostra pratica è ben sviluppata e completa: così dovrebbe essere. Quando siamo liberi da dubbi e perplessità, ci fermiamo lì e contempliamo.

Convinzioni personali, dubbio e scetticismo, attaccamento superstizioso a riti e rituali: dentro queste cose si può guardare. Il primo passo è liberarsene. La mente ha bisogno di liberarsi di qualsiasi genere di conoscenza che si possa conseguire. A cosa somigliano? In che misura li abbiamo ancora? Siamo gli unici che possono saperlo; dobbiamo saperlo da noi. Chi meglio di noi può saperlo? Se siamo bloccati nell'attaccamento a convinzioni personali, dubbi, se c'è superstizione o dubbio, oppure se stiamo andando a tentoni, allora lì c'è ancora il concetto del sé. Però, adesso riusciamo solo a pensare che se non c'è alcun sé, chi è allora che vuole praticare?

Tutte queste cose vanno di pari passo. Se perveniamo a conoscerle per mezzo della pratica e poniamo fine a esse, viviamo in modo normale. Proprio come il Buddha e gli *ariya*. Vissero proprio come gli esseri mondani (*puthujjana*)*. Usarono lo stesso linguaggio degli esseri mondani. La loro vita quotidiana non era molto diversa. Si avvalsero per larga parte delle stesse convenzioni. Ciò in cui erano diversi risiedeva nel fatto che nelle loro menti la sofferenza non si generava. Non avevano sofferenza. Questo è il punto cruciale: andarono al di là della sofferenza, estinsero la sofferenza. Nibbāna significa “estinzione”. Estinzione della sofferenza, estinzione del bollore e del tormento, estinzione del dubbio e dell'ansia.

Non c'è bisogno di nutrire dubbi sulla pratica. Tutte le volte che si dubita di qualcosa, non dubitate del dubbio, guardatelo direttamente e frantumatelo in questo modo. Inizialmente ci addestriamo per pacificare la mente. Può essere difficile. Dovete trovare una meditazione che si adatti al vostro temperamento. Questo renderà più facile ottenere la tranquillità. In verità, però, il Buddha voleva che rientrassimo in noi stessi, che ci assumessimo la responsabilità di guardare noi stessi.

La collera è rovente. Il piacere, l'estrema indulgenza, è troppo freddo. L'estremo del tormentarsi da soli è rovente. Non vogliamo né il caldo né il

* *puthujjana*. Una persona comune, ordinaria, non illuminata; un essere “mondano” che non ha ancora realizzato alcuna Illuminazione.

freddo. Vogliamo conoscere il caldo e il freddo. Conoscere tutte le cose che appaiono. Ci causano sofferenza? Creiamo attaccamenti? L'insegnamento che la nascita è sofferenza non significa solo morire in questa vita e rinascere nella prossima. Così si va troppo lontano. La sofferenza della nascita avviene proprio ora. Si dice che il divenire è la causa della nascita. Cos'è il "divenire"? Tutto ciò a cui ci attacchiamo e attribuiamo importanza è divenire. Tutte le volte che vediamo qualcosa come sé, come altro da sé o come appartenente a noi, senza sapere con saggio discernimento che si tratta solo d'una convenzione, tutto questo è divenire. Ogni volta che ci attacchiamo a qualcosa come "noi" o "nostro", e poi quel qualcosa è sottoposto al cambiamento, la mente ne è scossa. È scossa da una reazione positiva o negativa. Quella sensazione del sé che sperimenta felicità o infelicità è nascita. La nascita reca in sé sofferenza. Invecchiare è sofferenza, ammalarsi è sofferenza, morire è sofferenza.

Proprio in questo momento, siamo soggetti al divenire? Siamo consapevoli di questo divenire? Prendiamo come esempio gli alberi nel monastero. L'abate del monastero può nascere come verme in ogni albero del monastero se non ha consapevolezza di sé, se davvero sente che è il "suo" monastero. Questo aggrapparsi al "mio" monastero con i "miei" alberi è il verme che lo lega lì. Se ci sono migliaia di alberi, diventerà mille vermi. Questo è divenire. Quando gli alberi vengono tagliati o sono in qualche modo danneggiati, i vermi ne sono affetti. La mente è scossa e in questa ansia si nasce. C'è allora la sofferenza della nascita, la sofferenza dell'invecchiamento e così via. Siete consapevoli del modo in cui tutto questo avviene?

Bene, gli oggetti nelle nostre case o i nostri orti sono cose ancora un po' lontane. Osserviamo direttamente noi stessi, che stiamo qui, seduti. Siamo composti di cinque aggregati e di quattro elementi. Questi *saṅkhāra* sono designati come sé. Vedete questi *saṅkhāra*, queste supposizioni, per come sono veramente? Se non li vedete in verità, allora c'è il divenire, il rallegrarsi o il rattristarsi a proposito dei cinque *khandhā*, ed ecco che nasciamo con tutte le sofferenze che ne derivano. Questa rinascita avviene proprio ora, nel presente. Questo bicchiere adesso non è rotto, e ne siamo felici. Se ora però si rompe, proprio ora ce ne rattristiamo. È così che succede, si è turbati o felici senza alcuna saggezza che controlli la situazione. Si va

solamente incontro alla rovina. Non c'è bisogno di guardare molto lontano per capirlo. Quando mettete a fuoco la vostra attenzione qui, potete sapere se c'è o no il divenire. Quando sta succedendo, ne siete consapevoli? Siete consapevoli delle convenzioni e delle supposizioni? Le comprendete? La questione fondamentale è l'attaccamento, l'aggrapparsi, se davvero crediamo o meno alle designazioni di "io" e "mio". Questo attaccamento è il verme, ed è questo che causa la nascita.

Dov'è questo attaccamento? Aggrapparsi alla forma, alla sensazione, alla percezione, ai pensieri e alla coscienza, ci attacchiamo alla felicità e all'infelicità, ci offuschiamo e nasciamo. Ciò avviene quando vi è il contatto sensoriale. Gli occhi vedono le forme, e questo succede nel presente. Questo il Buddha voleva che guardassimo, riconoscere il divenire e la nascita che avvengono per mezzo dei nostri sensi. Se conosciamo i sensi interni e gli oggetti esterni, possiamo lasciar andare, interiormente ed esteriormente. Lo si può vedere nel presente. Non si tratta di una cosa che avviene quando si muore in questa vita. È l'occhio che vede le forme proprio ora, l'orecchio che ascolta i suoni proprio ora, il naso che sente gli odori proprio ora, la lingua che prova i sapori proprio ora. State nascendo con essi? Siate consapevoli e riconoscete la nascita appena si presenta. Così va meglio. Per farlo bisogna avere la saggezza di impiegare costantemente la consapevolezza e la chiara comprensione. Allora potete essere consapevoli di voi stessi e sapere quando siete soggetti a divenire e nascita. Non avrete bisogno di chiedere a un indovino.

Nella regione centrale della Thailandia ho un amico di Dhamma. Ai vecchi tempi praticavamo insieme, ma molti anni fa prendemmo strade diverse. Di recente l'ho rivisto. Pratica i fondamenti della consapevolezza, recita i *sutta* e offre insegnamenti su tutto questo. Però non ha ancora risolto i suoi dubbi. Si è prostrato e mi ha detto: « Oh, *ajahn*, sono così felice di vederti! » Gli ho chiesto perché. Mi ha detto di essersi recato presso un santuario ove la gente va per pratiche divinatorie. Toccò la statua del Buddha e disse: « Se ho già conseguito la purezza, che io possa essere in grado di sollevare questa statua. » E poi fu in grado di farlo. Ciò lo rese molto felice. Solo questa piccola cosa, priva di qualsiasi fondamento reale, significò moltissimo per lui e gli

fece pensare di essere puro. Perciò, fece scolpire su una pietra queste parole: « Ho sollevato la statua del Buddha ed ho perciò raggiunto la purezza. »

I praticanti di Dhamma non dovrebbero essere così. Non vedeva affatto se stesso. Stava solamente guardando all'esterno e vedeva oggetti esteriori fatti di pietra e cemento. Non vedeva le intenzioni e i movimenti della sua mente nel momento presente. Se è qui che la nostra meditazione guarda, non avremo dubbi. Secondo me, la nostra pratica può anche essere buona, ma non c'è nessuno che possa garantire per noi. Come questa sala, all'interno della quale sediamo. Fu costruita da uno che aveva la licenza elementare. Ha fatto un gran bel lavoro, anche se non è famoso. Non poté offrire garanzie e attestati, mostrare titoli di studio al pari di un architetto esperto e che ha concluso tutti gli studi, ma ha fatto comunque le cose per bene. Il *saccadhamma* è così. Anche se non abbiamo studiato molto e non conosciamo spiegazioni dettagliate, riusciamo a riconoscere la sofferenza, riusciamo a riconoscere e a lasciar andare quel che conduce alla sofferenza. Non abbiamo bisogno di investigare le spiegazioni né qualsiasi altra cosa. Osserviamo solo le nostre menti, osserviamo queste cose.

Non fate diventare confusa la vostra pratica. Non createvi un sacco di dubbi. Quando avete un dubbio, controllatelo vedendolo unicamente per quello che è, e lasciate andare. Davvero, non c'è nulla. Creiamo la sensazione che ci sia qualcosa, ma in realtà non c'è nulla: c'è *anattā*. La nostra mente dubbiosa pensa che invece ci sia qualcosa, ed ecco che c'è *attā*. Allora la meditazione diventa difficile perché pensiamo di dover ottenere o diventare qualcosa. State praticando la meditazione per ottenere o per essere qualcosa? È questa la via giusta? Solo *taṇhā* è coinvolta nell'ottenere e nel divenire. Praticando in questo modo, non si può intravedere la fine. Stiamo parlando di cessazione, di estinzione. Stiamo parlando dell'estinzione di tutto, della cessazione mediante la conoscenza, non di uno stato di indifferente ignoranza. Se riusciamo a praticare in questo modo, avendo quale garante la nostra stessa esperienza, qualsiasi cosa gli altri dicano non ha importanza.

Perciò, per favore, quando praticate non perdetevi nei dubbi. Non attaccatevi ai vostri modi di pensare. Non attaccatevi ai modi di pensare degli altri. Restando in questa posizione di mezzo, può nascere la saggezza, correttamente e in piena misura. Offro spesso una semplice analogia, e paragono

l'attaccamento al posto in cui viviamo. Ad esempio, ci sono il soffitto e il pavimento, il piano di sopra e quello di sotto. Se qualcuno va al piano di sopra, sa di essere salito sopra. Se scende al piano di sotto, sa di stare al piano di sotto, in piedi sul pavimento. Possiamo capirlo tutti. Abbiamo la sensazione di dove ci troviamo, sia al piano di sopra sia al piano di sotto. Non siamo però consapevoli dello spazio che sta nel mezzo, perché non abbiamo modo di individuarlo o di misurarlo. È solo spazio. Non comprendiamo lo spazio nel mezzo. Esso però rimane così com'è, che qualcuno scenda o meno dal piano di sopra non ha importanza. Così è il *saccadhamma*, non va da nessuna parte, non cambia. Allora possiamo parlare di “non divenire”, ossia di quello spazio mediano, non marcato o identificato da nulla. Non può essere descritto.

Ad esempio, oggi i più giovani che s'interessano al Dhamma vogliono sapere del Nibbāna. A cosa somiglia? Però, se a loro parlate di un posto privo di divenire, non vogliono andarci. Si tirano indietro. Diciamo loro che questo posto è cessazione, pace, ma vogliono sapere come vivranno, quale cibo mangeranno e quali divertimenti ci saranno. Perciò non c'è fine. Le giuste domande per chi vuole conoscere la Verità, sono domande su come praticare.

Un asceta incontrò il Buddha e gli chiese: « Chi è il tuo maestro? » Il Buddha rispose: « Ho ottenuto l'Illuminazione grazie ai miei sforzi. Non ho maestro. » Però, a quell'asceta itinerante questa risposta risultò incomprensibile. Era troppo diretta. Le loro menti erano in posti differenti. Anche se l'asceta avesse fatto domande per tutto il giorno e per tutta la notte, non vi era nulla che fosse in grado di capire. La mente illuminata è immobile e, perciò, non può essere compresa. Possiamo sviluppare la saggezza e rimuovere i nostri dubbi solo per mezzo della pratica, di nient'altro.

Allora non dovremmo ascoltare il Dhamma? Dovremmo, sì, però dovremmo anche mettere in pratica la conoscenza che ne ricaviamo. Questo non significa che stiamo seguendo una persona che ci insegna. Seguiamo l'esperienza e la consapevolezza che sorge quando mettiamo in pratica l'insegnamento. Abbiamo questa percezione, ad esempio: « Questa cosa mi piace davvero. Mi piace fare le cose in questo modo! » Il Dhamma però non consente questo piacere e quest'attaccamento. Se ci affidiamo davvero

al Dhamma, allora, quando comprendiamo che quell'oggetto che ci attrae è contrario al Dhamma, lo lasciamo andare. A questo serve la conoscenza.

Un sacco di parole: ora forse siete stanchi. Avete qualche domanda? Bene, forse sì. Dovreste avere consapevolezza del lasciar andare. Le cose passano e voi le lasciate andare, ma non in modo indolente e indifferente, senza capire cosa stia avvenendo. Ci deve essere consapevolezza. Tutto quello che vi ho detto suggerisce che è necessario avere una consapevolezza che vi protegga in continuazione. Significa praticare con saggezza, non con illusione. Quando la saggezza diverrà chiara e continuerà ad aumentare, otterremo la vera conoscenza.

CONSIGLI PER LA MEDITAZIONE

Il discorso venne tenuto allo Hampstead Vihara a Londra, nel 1977.

Cercatori del bene che siete qui riuniti, per favore ascoltate con serenità. Ascoltare il Dhamma con serenità significa ascoltare con mente unificata, prestando attenzione a ciò che sentite, e poi lasciar andare. Ascoltare il Dhamma è di grande beneficio. Mentre ascoltiamo il Dhamma siamo incoraggiati ad assumere il *samādhi* a fondamento sia del corpo sia della mente, perché si tratta di un modo di praticare il Dhamma. Ai tempi del Buddha la gente ascoltava i discorsi di Dhamma con attenzione, con una mente che aspirava alla vera comprensione, e alcuni realizzavano davvero il Dhamma mentre ascoltavano. Questo luogo si presta bene alla pratica di meditazione. Dopo aver trascorso qui un paio di notti, capisco che si tratta di un luogo importante. A un livello esteriore è già un posto tranquillo, tutto quello che resta da fare è a livello interiore, nel vostro cuore e nella vostra mente. Perciò chiedo a tutti voi di fare uno sforzo, di prestare attenzione.

Perché vi siete riuniti qui per praticare la meditazione? Perché il vostro cuore e la vostra mente non comprendono quel che dovrebbe essere compreso. In altre parole, non conoscete le cose come sono in verità, ciò che è. Non sapete quel che è sbagliato e quel che è giusto, ed è questo a indurvi a soffrire e a dubitare. Perciò, la prima cosa che dovete fare è sviluppare la serenità. La ragione per cui siete venuti qui a sviluppare la serenità e il contenimento è che il vostro cuore e la vostra mente non sono a proprio agio. Le vostre menti non sono serene, contenute. Sono preda del dubbio

e dell'agitazione. Questa è la ragione per cui oggi siete venuti qui e ora state ascoltando il Dhamma. Vorrei che vi concentrate e che ascoltate con attenzione quel che dico, e vi chiedo il permesso di parlare in modo franco, perché è così che io sono. Per favore, capite che anche se parlo in modo forte, lo faccio spinto dalla benevolenza. Vi chiedo di perdonarmi se tra quanto vi dirò ci sarà qualcosa che vi turba, perché le usanze thailandesi e quelle occidentali non sono le stesse. In realtà, parlare in modo un po' forte può essere una cosa buona perché aiuta a spronare le persone che potrebbero essersi assopite o addormentate. Invece di scuotersi per ascoltare il Dhamma, potrebbero andare alla deriva verso l'indulgenza e il risultato sarebbe che non riuscirebbero mai a comprendere nulla.

Sebbene possa sembrare che i modi di praticare sono molti, in realtà ce n'è solo uno. Come avviene per gli alberi da frutto, è possibile avere velocemente della frutta piantando una talea, ma l'albero non sarebbe resistente e non vivrebbe a lungo. Un altro modo consiste nel far crescere l'albero direttamente dal seme, ciò che produce un albero forte e resistente. Con la pratica è la stessa cosa. Appena ho cominciato a praticare, avevo delle difficoltà a comprenderla. Fino a quando non fui in grado di capire in cosa consistesse la meditazione seduta, essa fu per me un vero strazio e talora mi portò alle lacrime. A volte miravo troppo in alto, altre volte non abbastanza in alto, non riuscivo a trovare mai un punto d'equilibrio. Praticare in modo sereno significa posizionare la mente né troppo in alto né troppo in basso, ma in un punto d'equilibrio.

Capisco bene che ciò possa indurvi in confusione, perché provenite da luoghi diversi e avete praticato in vari modi con differenti maestri. Giunti a praticare qui, siete tormentati da ogni genere di dubbi. Un maestro vi dice che dovete praticare in un modo, un altro vi dice che dovrete farlo in un altro. Inscuri a proposito dell'essenza della pratica, vi chiedete quale metodo usare. Il risultato è la confusione. I maestri sono così numerosi e gli insegnamenti così tanti che nessuno sa come armonizzare la propria pratica. Ne derivano numerosi dubbi e incertezze. Dovreste perciò cercare di non pensare troppo. Se pensate, fatelo con consapevolezza. Però, finora il vostro pensiero è stato privo di consapevolezza. La prima cosa è rendere la vostra mente serena. Dove c'è conoscenza non c'è bisogno del pensiero;

al posto del pensiero sorgerà la consapevolezza, ed essa si trasformerà a sua volta in saggezza (*paññā*). Però, il modo ordinario di pensare non è saggezza, è solo un modo di vagare senza meta della mente che inevitabilmente diventa agitazione. Questa non è saggezza.

A questo punto non c'è bisogno che pensiate. Avete già pensato molto a casa vostra, vero? Serve solo ad agitare il cuore. Dovete instaurare un po' di consapevolezza. Il pensiero ossessivo può perfino farvi piangere: provateci. Perdervi in treni di pensieri non vi condurrà alla Verità, non è saggezza. Il Buddha era una persona davvero saggia, aveva imparato a fermare il pensiero. Allo stesso modo, voi state praticando qui per fermare il pensiero e, così, arrivare alla pace. Quando si è già sereni il pensiero non è necessario, e al suo posto sorgerà la saggezza.

Per meditare avete bisogno di pensare solo per decidere che ora è giunto il momento di addestrare la mente, nient'altro. Non lasciate che la mente scappi a destra o a sinistra, avanti o indietro, sopra o sotto. Ora avete solo il compito di praticare la consapevolezza del respiro. Fissate la vostra attenzione sul capo e spostatela giù, attraverso il corpo, fino alla punta dei piedi, e poi di nuovo su, verso la sommità del capo. Con la consapevolezza attraversate da cima a fondo tutto il corpo, osservandolo con saggezza. Lo facciamo per conseguire una conoscenza iniziale del modo in cui il corpo è. Poi cominciate la meditazione, prendendo atto di quello che ora è il vostro unico compito, osservare le inspirazioni e le espirazioni. Non forzate il respiro a essere più lungo o corto del normale, fatelo solo continuare con semplicità. Sul respiro non esercitate alcuna pressione, lasciatelo fluire in modo uniforme, lasciando andare ogni inspirazione ed espirazione. Dovete capire che, mentre lo fate, state sì lasciando andare, ma dovrebbe esserci ancora la consapevolezza. Dovete sostenere questa consapevolezza, mentre consentite al respiro di entrare e uscire con agio. Sostenete anche la decisione che ora non avete altri compiti o responsabilità. Di tanto in tanto possono sorgere pensieri su quello che avverrà, su ciò che conoscerete o vedrete durante la meditazione ma, appena sorgono, lasciateli solo cessare da sé, non preoccupatevi eccessivamente.

Durante la meditazione non c'è bisogno di prestare attenzione alle impressioni che provengono dai sensi. Ogni volta che la mente è affetta da un

impatto sensoriale, ovunque nella mente si verifichi un'impressione o una sensazione, lasciatela andare. Non importa che le sensazioni siano belle o brutte. Non è necessario fare qualcosa con queste sensazioni, lasciatele solo scomparire e riconducete la vostra attenzione sul respiro. Sostenete la consapevolezza del respiro che entra ed esce. Se il respiro è troppo lungo o troppo corto non fatevene un problema, osservatelo semplicemente senza cercare in alcun modo di controllarlo o di trattenerlo. In altre parole, non attaccatevi. Consentite al respiro di continuare così com'è, e la mente si calmerà. Man mano che continuate, la mente poserà i suoi oggetti e si acquieterà, il respiro diverrà sempre più leggero fino a che sarà così lieve da sembrare di non esserci affatto. Sia il corpo sia la mente si sentiranno leggeri ed energizzati. Tutto quel che rimarrà sarà una conoscenza unificata. Si potrebbe dire che la mente è cambiata e ha raggiunto uno stato di quiete.

Se la mente è agitata, instaurate la consapevolezza e ispirate profondamente, fino a che non c'è più posto per altra aria, poi fatela uscire tutta, finché non ne resta più. Fate seguire un'altra inspirazione profonda, e di nuovo fate uscire l'aria. Andate avanti così per due o tre volte, poi ripristinate la concentrazione. La mente dovrebbe essere più calma. Quando le impressioni che provengono dai sensi causano agitazione alla mente, ripetete questo procedimento. Comportatevi allo stesso modo durante la meditazione camminata. Se mentre camminate la mente si agita, fermatevi, calmate la mente, ripristinate la consapevolezza con l'oggetto di meditazione e poi continuate a camminare. La meditazione seduta e quella camminata sono essenzialmente la stessa cosa, differiscono solo per la postura del corpo.

A volte ci può essere il dubbio, e perciò dovete avere *sati*, dovete essere "Colui che Conosce", dovete seguire ed esaminare continuamente la mente agitata, qualsiasi forma assuma. Avere *sati* significa questo. *Sati* vigila sulla mente e si prende cura di essa. Dovete sostenere questa conoscenza e, indipendentemente dalle condizioni in cui la mente si trova, non dovete distrarvi né smarrirvi nei vostri pensieri. Il trucco consiste nell'avere *sati*, che prende il controllo e sorveglia la mente. Quando la mente è unificata grazie a *sati*, emergerà un nuovo tipo di consapevolezza. La mente che ha sviluppato la calma è tenuta sotto controllo da quella stessa calma, proprio come un pollo nella stia. Il pollo non può andarsene in giro, perché deve muoversi

solo all'interno della gabbia. Cammina qui e là ma non si mette nei guai perché è trattenuto dalla gabbia. Allo stesso modo, quando la mente ha *sati* ed è calma, vi è una consapevolezza che non causa problemi. Nessun pensiero o sensazione che ha luogo all'interno della mente calma è nocivo o induce turbamento.

Alcuni non vogliono sperimentare alcun pensiero o sensazione, ma questo è troppo. Le sensazioni sorgono all'interno dello stato di calma. La mente sperimenta nello stesso momento sia le sensazioni sia la calma, senza esserne disturbata. Quando c'è questa calma, non ci sono conseguenze dannose. I problemi arrivano quando il "pollo" esce dalla "stia". Ad esempio, può succedere che stiate osservando il respiro che entra ed esce ma che vi dimentichiate di voi stessi, consentendo al pensiero di vagare lontano dal respiro, verso casa, in giro per i negozi o in numerosi altri posti. Magari passa perfino mezz'ora prima di rendervi improvvisamente conto che state praticando la meditazione e di rimproverarvi per la vostra mancanza di *sati*. È qui che dovete stare davvero attenti, perché questo è il momento in cui il pollo esce dalla stia: la mente abbandona la sua calma di fondo.

Dovete stare attenti a sostenere questa consapevolezza con *sati*, e cercare di far tornare indietro la mente. Sebbene io usi le parole "far tornare indietro la mente", nei fatti la mente non va proprio da nessuna parte, è solo cambiato l'oggetto della consapevolezza. Dovete far restare la mente proprio nel "qui e ora". Per tutto il tempo che *sati* ci sarà, ci sarà presenza mentale. Sembra che abbiate riportato indietro la mente, ma in realtà la mente non è andata da nessuna parte, è solamente cambiata un po'. Pare che sia andata qui e là. Però, nei fatti, il cambiamento si verifica in un unico punto. Quando si riacquista *sati*, con la mente si torna in un attimo senza essere stati riportati indietro da un qualsiasi altro luogo.

Ci devono essere sia *sati* sia *sampajañña*. *Sati* è rammemorazione e *sampajañña* è consapevolezza di sé. In questo momento siete chiaramente consapevoli del respiro. Questo esercizio dell'osservazione del respiro aiuta *sati* e *sampajañña* a svilupparsi in modo congiunto. Si dividono i compiti. Avere sia *sati* sia *sampajañña* è come avere a disposizione due manovali per sollevare una pesante asse di legno. Supponiamo che ci siano due persone che cercano di sollevare alcune assi, ma queste sono così pesanti che devono

sforzarsi in modo intollerabile. Ecco che però arriva una persona piena di buona volontà, che li vede e si affretta ad aiutarli. Allo stesso modo, quando ci sono *sati* e *sampajañña*, in loro aiuto sorgerà *paññā*, la saggezza. Tutti e tre si sosterranno a vicenda.

Con *paññā* ci sarà comprensione degli oggetti sensoriali. Ad esempio, quando durante la meditazione gli oggetti sensoriali vengono sperimentati, ciò fa sorgere sensazioni e stati mentali. Potreste cominciare a pensare a un amico, ma dovrebbe immediatamente intervenire *paññā* con un “non importa”, “fermati”, “lascia perdere”. Oppure, se ci sono pensieri a proposito di dove andrete domani, la risposta potrebbe essere: « Non m’interessa, non voglio occuparmi di queste cose. » Se magari cominciate a pensare ad altre persone, allora dovrete dire a voi stessi: « Non voglio farmi coinvolgere. » « Lascia andare e basta. » Oppure: « È tutto incerto, non si tratta mai di una cosa certa. » È così che dovrete affrontare le cose durante la meditazione, riconoscerle come « non è sicuro, non è sicuro », sostenendo questo genere di consapevolezza.

Dovete abbandonare ogni pensiero, il dialogo interiore e i dubbi. Non fatevi catturare da queste cose durante la meditazione. Alla fine tutto quel che resterà nella mente nella sua forma più pura saranno *sati*, *sampajañña* e *paññā*. Tutte le volte che s’indeboliscono, sorgono dei dubbi. Provate però ad abbandonarli immediatamente, devono restare solamente *sati*, *sampajañña* e *paññā*. Cercate di sviluppare *sati* in questo modo, fino a quando riuscite a mantenerla sempre. Riuscirete allora a comprendere completamente *sati*, *sampajañña* e *samādhi*. Focalizzando l’attenzione sul punto in cui ci saranno *sati*, *sampajañña*, *paññā* e *samādhi*, tutte le volte che proverete attrazione o repulsione per gli oggetti esteriori dei sensi, sarete in grado di dire a voi stessi: « Non è sicuro. » In entrambi i casi si tratta solo di impedimenti da spazzare via, fino a che la mente è limpida. Tutto quel che dovrebbe restare è *sati*, rammemorazione, *sampajañña*, chiara consapevolezza, *samādhi*, mente stabile e incrollabile, e *paññā*, perfetta saggezza. Per il momento posso dirvi solo questo sulla meditazione.

Ora, per quanto concerne gli strumenti o sussidi per la pratica di meditazione, nel vostro cuore dovrebbe esserci *mettā*, gentilezza amorevole. In altri termini, le qualità della generosità, della gentilezza e della disponibilità. Esse

dovrebbero essere sostenute in quanto fondamenti della purezza mentale. Ad esempio, iniziate con l'atto del donare per eliminare *lobha*, l'avidità, e l'egoismo. Le persone egoiste non sono felici. Anche se la gente tende a essere molto egoista senza comprendere quale influsso eserciti su di loro questo modo d'essere, l'egoismo induce una sensazione di scontentezza. Potete farne esperienza in ogni momento, soprattutto quando siete affamati. Supponiamo che otteniate alcune mele e che abbiate l'opportunità di dividerle con un amico. Ci pensate per un po' e, anche se vi è l'intenzione di dare, vorrete dare la mela più piccola. Dare quella grande sarebbe, beh ... proprio un peccato. È dura pensare rettamente. Dite al vostro amico di prenderne una, ma poi aggiungete: « Prendi questa! » E gli date la mela più piccola. Si tratta di una forma di egoismo di cui la gente di solito non si rende conto. Vi siete mai comportati in questo modo?

Dovete davvero andare controcorrente per donare. Anche se vorreste proprio dare solo la mela più piccola, dovete obbligarvi e dare quella più grande. Appena l'avrete data al vostro amico, vi sentite bene, interiormente. Addestrare la mente andando controcorrente in questo modo richiede auto-disciplina: dovete conoscere come si dà e come si rinuncia, senza consentire all'egoismo di incollarvisi addosso. Quando avrete imparato a donare, se esitate ancora sul frutto da donare, mentre starete decidendo sarete turbati e, anche se darete il frutto più grande, resterà in voi una sensazione di riluttanza. Però, appena deciderete con fermezza per quello più grande, la questione sarà conclusa, finita. Questo è andare controcorrente nel modo giusto.

Comportandovi in questo modo otterrete la padronanza di voi stessi. Se non riuscirete a farlo, sarete vittime di voi stessi e continuerete a essere egoisti. In passato tutti siamo stati egoisti. È una contaminazione che deve essere eliminata. Nelle Scritture in pāli, donare è detto *dāna*, che significa rendere felici gli altri. È una di quelle condizioni che aiuta a purificare la mente dalle contaminazioni. Rifletteteci su e sviluppatelo nella vostra pratica.

Potreste pensare che praticare in questo modo significa perseguitare se stessi, ma non è così. In verità significa perseguitare la brama e le contaminazioni. Se in voi sorgono delle contaminazioni, dovete fare qualcosa per porvi rimedio. Le contaminazioni sono come un gatto randagio. Se gli date tutto il cibo che vuole, vi girerà sempre attorno alla ricerca di altro cibo. Se però

smettete di nutrirlo, dopo un paio di giorni la pianterà di girarvi attorno. Con le contaminazioni è lo stesso, non verranno a disturbarvi, lasceranno in pace la vostra mente. Perciò, invece di aver paura delle contaminazioni, fate in modo che le contaminazioni abbiano paura di voi. Per far in modo che le contaminazioni vi temano, dovete vedere il Dhamma dentro la vostra mente.

Dov'è che sorge il Dhamma? Sorge con la nostra conoscenza e comprensione in questo modo. Tutti sono in grado di conoscere e di comprendere il Dhamma. Non si tratta di una cosa che deve essere cercata nei libri, non dovete studiare molto per vederlo, basta riflettere in questo stesso momento per riuscire a capire di cosa sto parlando. Tutti possono vederlo perché si trova proprio nel nostro cuore. Tutti hanno contaminazioni, vero? Se siete capaci di vederle, potete capire. In passato vi siete presi cura delle vostre contaminazioni e le avete coccolate, ma ora dovete conoscere le vostre contaminazioni e non dovete consentire a esse di venire a infastidirvi.

Il successivo elemento costitutivo della pratica è *sīla*, il contenimento morale. *Sīla* sorveglia e nutre la pratica nello stesso modo in cui i genitori si prendono cura dei loro figli. Mantenere il contenimento morale non significa solo evitare di nuocere agli altri, ma anche aiutarli e incoraggiarli. Dovreste osservare almeno i Cinque Precetti, ossia:

- Non solo non uccidere o non nuocere deliberatamente, ma effondere benevolenza nei riguardi di tutti gli esseri.
- Essere onesti, astenersi dal violare i diritti degli altri, in altre parole non rubare.
- Essere moderati nei rapporti sessuali. Nella vita di coppia esiste la struttura familiare, che ruota attorno al marito e alla moglie. Conoscere il proprio marito o la propria moglie, conoscere la moderazione, conoscere i giusti limiti dell'attività sessuale. Alcuni non hanno limiti. Un marito o una moglie non bastano, ne hanno bisogno di due o tre. Secondo me, non si può del tutto accontentare neanche un solo partner e perciò averne due o tre significa solo indulgere alla propria insoddisfazione. Dovete cercare di purificare la mente e addestrarla a

conoscere la moderazione. Conoscere la moderazione è vera purezza, senza di essa il vostro comportamento è privo di limiti. Quando mangiate del cibo delizioso, non soffermatevi troppo sul sapore che ha, pensate al vostro stomaco e tenete conto della quantità di cibo che vi è indispensabile. Se mangiate troppo avrete problemi, ed è per questo che dovete conoscere la moderazione.

- Essere sinceri quando si parla, anche questo è uno strumento per sradicare le contaminazioni. Dovete essere sinceri e onesti, veritieri e retti.
- Astenersi dall'assumere sostanze intossicanti. Dovete conoscere il contenimento e, preferibilmente, rinunciare del tutto a queste cose. La gente è già intossicata abbastanza dalla propria famiglia, dai propri parenti e amici, dai possessi materiali, dal benessere e da tutto il resto. È già abbastanza, non c'è bisogno di peggiorare le cose assumendo pure intossicanti. Queste cose servono solo a oscurare la mente. Coloro che ne assumono grandi quantità dovrebbero gradualmente diminuire l'uso di esse e infine rinunciarvi del tutto.

Dovrei forse chiedervi di perdonarmi, ma se parlo in questo modo è perché mi preoccupo del vostro benessere, affinché possiate comprendere ciò che è bene. Avete bisogno di sapere come stanno le cose. Cos'è che vi opprime quotidianamente? Quali sono i comportamenti che causano questa oppressione? Le buone azioni portano buoni effetti e quelle cattive effetti cattivi. Queste sono le cause.

Allorché il contenimento morale sarà puro, vi sentirete onesti e gentili nei riguardi degli altri. Ciò porterà con sé appagamento e libertà da preoccupazioni e rimorsi. Non ci saranno quei rimorsi che provengono da comportamenti aggressivi e offensivi. È una forma di felicità. È una condizione quasi paradisiaca. Vi è benessere, mangiate e dormite a vostro agio grazie alla felicità che sorge dal contenimento morale. Questo è il risultato. Sostenere il contenimento morale è la causa. È un principio della pratica di Dhamma: astenersi dalle cattive azioni in modo che la bontà possa sorgere. Se il contenimento morale viene sostenuto in questo modo, il male scomparirà e il bene sorgerà al suo posto. È il risultato della retta pratica.

Questa però non è la fine della storia. Quando le persone hanno ottenuto un po' di felicità, tendono a essere distratte e non vanno più avanti nella pratica. Restano bloccate nella felicità. Non vogliono progredire ulteriormente, preferiscono la felicità del "paradiso". Si sta bene, ma non c'è reale comprensione. Dovete continuare a riflettere per evitare le illusioni. Si tratta di una cosa transitoria, non dura per sempre. Presto ve ne separerete. Non è cosa sicura. Quando la felicità scompare, al suo posto sorge la sofferenza e sopraggiungono di nuovo le lacrime. Perfino gli esseri celestiali finiscono per piangere e per soffrire.

Perciò il Buddha ci insegnò a riflettere sugli svantaggi della felicità, sul fatto che in essa vi è un aspetto insoddisfacente. Di solito, quando si sperimenta una felicità di questo genere, non vi è una reale comprensione di essa. La pace che è davvero certa e durevole è coperta da questa ingannevole felicità. Questa felicità non è un genere di pace certa e permanente, bensì, piuttosto, un tipo di contaminazione, un raffinato tipo di contaminazione al quale ci attacchiamo. A tutti piace essere felici. La felicità sorge a causa del fatto che qualcosa ci piace. Non appena quel piacere si trasforma in dispiacere, sorge la sofferenza. Dobbiamo riflettere su questa felicità per comprenderne i limiti e l'incertezza. Quando le cose cambiano, sorge la sofferenza. Anche questa sofferenza è incerta. Non pensiate che sia stabile o assoluta. Questa maniera di riflettere è detta *ādinavakathā*, riflessione sull'inadeguatezza e sui limiti del mondo dei fenomeni condizionati. Ciò significa riflettere sulla felicità, invece di accettarla come se avesse valore. Comprendendo che è incerta, non dovrete attaccarvi saldamente a essa. Dovreste tenerla, ma poi lasciarla andare, comprendendo sia i benefici sia i pericoli della felicità. Per meditare abilmente dovete vedere gli svantaggi insiti nella felicità. Riflettete in questo modo. Quando sorge la felicità, contemplatela accuratamente fino a quando ne appaiono gli svantaggi.

Quando vedrete che le cose sono imperfette (*dukkha*), il vostro cuore perverrà a comprendere il *nekkhammakathā*, la riflessione sulla rinuncia. La mente si disinteresserà e cercherà una via d'uscita. Il disinteresse proviene dall'aver compreso il modo in cui le forme sono nella realtà, il modo in cui i sapori sono nella realtà, il modo in cui sono veramente l'amore e l'odio. Con "disinteresse" intendiamo che non c'è più il desiderio di aggrapparsi

o di attaccarsi alle cose. C'è una rinuncia all'attaccamento che ci consente di dimorare serenamente e di osservare le cose con un'equanimità che è libera dall'attaccamento. Questa è la pace che sorge dalla pratica.

ACQUA FERMA CHE SCORRE

*Discorso offerto al Wat Tham Saeng Phet, durante
il Ritiro delle Piogge del 1981.*

Ora per favore fate attenzione, non consentite alla vostra mente di vagare e inseguire altre cose. Proprio ora inducete in voi la sensazione che potreste avere stando seduti su di una montagna o da qualche parte in una foresta, completamente soli. Per quale ragione ora siete qui? C'è il corpo e c'è la mente, questo è tutto, ci sono solamente queste due cose. Tutto quel che è contenuto in quest'intelaiatura che sta qui seduta è chiamata "corpo". La mente è ciò che è consapevole e, proprio in questo momento, sta pensando. Queste due cose sono anche dette *nāma* e *rūpa*. *Nāma* si riferisce a quel che non ha *rūpa*, o forma. Ogni pensiero e sensazione, oppure i quattro *kbandhā* mentali di sensazione, percezione, volizione e coscienza sono *nāma*, sono privi di forma. Tutto insieme è detto *nāma* e *rūpa*, o in modo più semplice mente e corpo.

Proprio ora solo il corpo e la mente sono qui seduti, comprendetelo. Queste due cose, però, le confondiamo. Se volete la pace dovete conoscere la loro verità. La mente, nella sua attuale condizione, è ancora non addestrata, è sporca, non è limpida. Non è ancora la mente pura. Dobbiamo addestrare ulteriormente questa mente per mezzo della pratica di meditazione. Alcuni pensano che fare meditazione significhi stare seduti in un qualche modo particolare. In realtà, essere in piedi, seduti, camminare e stare distesi sono tutti veicoli della pratica meditativa. Potete praticare sempre.

Samādhi letteralmente significa “mente salda e ferma”. Per sviluppare il *samādhi* non dovete imbottigliare la mente. Alcuni cercano di diventare sereni sedendosi in tranquillità senza essere disturbati da nessuno, ma questo è come essere morti. La pratica del *samādhi* serve a sviluppare saggezza e comprensione.

Samādhi è mente stabile, mente unificata. Su quale punto è ferma? È ferma sul punto di equilibrio. La sua posizione è questa. La gente, però, pratica la meditazione cercando di far tacere la mente. Dicono: « Cerco di sedere in meditazione, ma la mia mente non sta ferma nemmeno un attimo. Un momento vola in un posto, un momento dopo se ne va da qualche altra parte. Come posso riuscire a fermarla e a rasserenarla? » Non dovete fermarla, non è questo il punto. Dove c'è movimento, è lì che può sorgere la comprensione. La gente si lamenta: « Lei scappa via e io la riporto di nuovo indietro; poi se ne va di nuovo e io la riporto indietro ancora una volta. » Così, se ne stanno lì seduti ad andare avanti e indietro in questo modo. Pensano che le loro menti stiano scappando dappertutto, ma che la mente se ne vada in giro è solo un'apparenza. Guardate ad esempio questa sala. Potreste dire: « Oh, è così grande! » In verità, non è affatto grande. Che sembri grande o meno dipende dalla percezione che ne avete. Nei fatti, questa sala ha solo le dimensioni che ha, non è né grande né piccola, ma la gente gira sempre in tondo attorno alle proprie sensazioni.

Per praticare la meditazione e trovare la pace, dovete comprendere cosa sia la pace. Se non lo comprendete, non potrete trovarla. Supponiamo, ad esempio, che oggi per venire in monastero abbiate portato con voi una penna molto costosa. Supponiamo pure che, camminando, abbiate messo la penna in un taschino sul davanti, ma l'abbiate poi spostata in una tasca posteriore. Ora, quando cercate nel taschino, non è là! Vi spaventate. Vi spaventate a causa del vostro stesso fraintendimento, non vedete la verità. Il risultato è la sofferenza. Mentre state in piedi, mentre camminate e andate su e giù, non riuscite a smettere di preoccuparvi per la penna perduta. La vostra errata comprensione vi causa sofferenza. Comprendere in modo errato causa sofferenza. « Che peccato! Ho acquistato questa penna solo pochi giorni fa, e ora l'ho perduta. » Però, poi ricordate: « Ah, certo! Quando sono andato a lavarmi ho messo la penna nella tasca posteriore. » Appena ve lo ricordate,

vi sentite meglio, anche senza aver visto la vostra penna. Capite? Siete nuovamente felici, potete smettere di preoccuparvi della vostra penna. Ne siete certi. Mentre camminate, andate con la mano nella tasca posteriore, ed eccola là. La vostra mente vi ha ingannato per tutto il tempo. La preoccupazione proviene dalla vostra ignoranza. Ora, vedendo la penna, avete superato i dubbi, le vostre preoccupazioni si acquietano. Questo genere di pace deriva dall'aver compreso la causa del problema, *samudaya*, la causa della sofferenza. Appena vi ricordate che la penna si trova nella tasca posteriore c'è *nirodha*, la cessazione della sofferenza.

Così, per trovare la pace dovete contemplare. Di solito quel che la gente intende per pace è solo calmare la mente, non calmare le contaminazioni. Le contaminazioni sono soggiogate solo temporaneamente, proprio come l'erba coperta da un sasso. Dopo tre o quattro giorni togliete il sasso e non molto tempo dopo l'erba crescerà di nuovo. L'erba non era davvero morta, era solo occultata. Quando sedete in meditazione è la stessa cosa. La mente si è calmata, ma le contaminazioni non si sono calmate davvero. Perciò, il *samādhi* non è una cosa certa. Per trovare la vera pace dovete sviluppare la saggezza. Il *samādhi* è un tipo di pace, è come la pietra che copre l'erba. Togliete la pietra e dopo pochi giorni l'erba cresce di nuovo. È solo una pace temporanea. La pace della saggezza equivale a posare la pietra senza toglierla più, lasciarla lì dov'è. L'erba non può più crescere. Questa è la vera pace, l'acquietarsi delle contaminazioni, la pace certa che proviene dalla saggezza.

Parliamo di saggezza (*paññā*) e di *samādhi* come di due cose diverse, ma essenzialmente si tratta della stessa cosa, di una sola cosa. La saggezza è la funzione dinamica del *samādhi*. Il *samādhi* è l'aspetto passivo della saggezza. Sorgono dallo stesso posto, ma prendono direzioni diverse. Hanno funzioni differenti, come questo mango. Un piccolo mango verde diventa col passare del tempo sempre più grande, fino a quando matura. Si tratta dello stesso mango, quello piccolo e quello più grande e maturo sono lo stesso mango, ma le sue condizioni sono mutate. Nella pratica del Dhamma, una condizione è chiamata *samādhi*, la condizione successiva è chiamata *paññā*, ma in realtà *sīla*, *samādhi* e *paññā* sono tutte la stessa cosa, proprio come il mango.

A ogni modo, indipendentemente dalla condizione alla quale vogliate far riferimento, nella nostra pratica dovete sempre iniziare dalla mente. Sapete

che cos'è questa mente? Com'è? Cos'è? Dov'è? Nessuno lo sa. Sappiamo solo che vogliamo andare qui o là, che vogliamo questo e che vogliamo quello, che ci sentiamo bene o che ci sentiamo male, ma la mente stessa sembra impossibile conoscerla. Che cos'è la mente? La mente non ha forma. Quel che riceve le impressioni, sia belle che brutte, la chiamiamo "mente". Somiglia al proprietario di una casa. Il proprietario resta in casa quando degli ospiti vengono a trovarlo. È lui che riceve gli ospiti. Chi riceve le impressioni sensoriali? Che cos'è che percepisce? Chi è che lascia andare le impressioni sensoriali? Questo è quel che chiamiamo "mente". Le persone però non riescono a capirlo, pensano a se stessi girando in tondo. « Che cos'è la mente, che cos'è il cervello? » Non confondete le cose in questo modo. Che cos'è quel che riceve le impressioni? Alcune impressioni piacciono e altre no. Chi è? C'è qualcuno a cui alcune impressioni piacciono e altre no? Certo che c'è, ma non potete vederlo. Questo è ciò che chiamiamo mente.

Nella nostra pratica non è necessario parlare di *samatha* o di *vipassanā*. Basta dire pratica del Dhamma, è sufficiente, e poi effettuare questa pratica con la vostra mente. Che cos'è la mente? La mente è ciò che riceve, oppure che è consapevole delle impressioni sensoriali. Con alcune impressioni sensoriali c'è una reazione di piacere, con altre la reazione è di dispiacere. Il recettore delle impressioni ci conduce alla felicità e alla sofferenza, a quel che è giusto e a quel che è sbagliato. Però, non ha alcuna forma. Noi supponiamo che sia un sé, ma in realtà è solo *nāma-dhamma*.^{*} La "bontà" ha una qualche forma? E il male? La felicità e la sofferenza hanno una forma? Non potete trovarla. Sono rotonde o quadrate, corte o lunghe? Riuscite a vederle? Queste cose sono *nāma-dhamma*, non possono essere confrontate alle cose materiali, ma sappiamo che esistono. Per questo si dice di cominciare la pratica calmando la mente. Mettere consapevolezza nella mente. Se la mente è consapevole, sarà in pace. Alcuni non cercano la consapevolezza, vogliono solo la pace, una specie di annullamento. E così non imparano mai nulla. Se non abbiamo "Colui che Conosce", su cosa fondiamo la nostra pratica?

Se non c'è il lungo, non c'è il corto, se non c'è il giusto, non può esserci quello che è sbagliato. Di questi tempi la gente va a studiare lontano, alla ricerca del bene e del male. Però non sanno nulla di ciò che è al di là del bene e del male.

^{*} *nāma-dhamma*. Fenomeno mentale.

Tutto quello che sanno è ciò che è giusto e ciò che è sbagliato: « Prenderò solo quello che è giusto. Non voglio sapere nulla di quello che è sbagliato. Perché dovrei? » Se cercate di prendere solamente quello che è giusto, in poco tempo andrete verso quello che è sbagliato. Il giusto conduce verso lo sbagliato. La gente continua a cercare tra quello che è giusto e quello che è sbagliato, non cerca di trovare ciò che non è né giusto né sbagliato. Studiano il bene e il male, cercano la virtù, ma non sanno nulla di ciò che è al di là del bene e del male. Studiano il lungo e il corto, ma non sanno nulla di quel che non è né lungo né corto.

Il coltello ha una lama, un bordo opposto alla lama e un manico. Potete prendere solo la lama? Potete prendere solo il bordo, oppure solo il manico? Il manico, il bordo e la lama sono tutte parti dello stesso coltello. Quando prendete il coltello, avete tutte e tre le parti insieme. Allo stesso modo, se prendete quel che è bene, a esso deve seguire il male. La gente cerca la bontà e tenta di gettare via la malvagità, ma non studia quello che non è né bene né male. Se non studiate questo, non c'è completezza. Se prendete la bontà, seguirà la malvagità. Se prendete la felicità, seguirà la sofferenza. La pratica di attaccarsi alla bontà e di rifiutare il male è il Dhamma dei bambini, è come un giocattolo. Certo, va tutto bene, potete anche farlo, ma se vi aggrappate alla bontà, seguirà il male. La fine di questo sentiero è confusa, non va poi così bene.

Un semplice esempio. Supponiamo che abbiate dei figli e che vogliate solo amarli, senza mai provare odio. Così pensa chi non conosce la natura umana. Se vi attaccate all'amore, seguirà l'odio. Allo stesso modo, la gente decide di studiare il Dhamma per sviluppare la saggezza, studiano il bene e il male più da vicino che possono. Ora, dopo aver conosciuto il bene e il male, che cosa fanno? Cercano di attaccarsi al bene, ed ecco che a esso segue il male. Non hanno studiato ciò che è al di là del bene e del male. Questo dovrete studiare.

« Voglio essere in questo modo. » « Voglio essere in quell'altro modo. » Però, non dicono mai: « Non voglio essere niente, perché in verità non c'è alcun "io". » Questo non lo studiano. Tutto quello che vogliono è la bontà. Se ottengono la bontà, si perdono in essa. Se le cose vanno troppo bene, loro inizieranno ad andare male, e così la gente finisce per oscillare da una parte all'altra in questo modo. Per calmare la mente e per diventare consapevoli del

recettore delle impressioni sensoriali, dobbiamo osservarla. Seguite “Colui che Conosce”. Addestrate la mente finché essa diventa pura. Quanto pura dovrete renderla? Se è davvero pura, dovrebbe essere al di là sia del bene sia del male, perfino al di là della purezza. È finita. Ecco quando la pratica è finita.

Quel che la gente chiama sedersi in meditazione è solo un tipo di pace temporaneo. Però, anche in questo genere di pace ci sono delle esperienze. Se sorge un’esperienza, ci deve essere qualcuno che la conosce, che ci guarda dentro, che la indaga e la esamina. Se la mente è solo vuota, non si tratta di una cosa poi molto utile. Potreste vedere delle persone che sembrano molto controllate e pensare che siano serene, ma la vera pace non è solo una mente serena. La vera pace non è quella che dice: « Che io possa essere felice e non sperimentare mai alcuna sofferenza. » Con questo genere di pace, col passare del tempo perfino la felicità diventa insoddisfacente. Ne risulta la sofferenza. Solo quando con la vostra mente potrete andare al di là sia della felicità sia della sofferenza troverete la vera pace. Quella è vera pace. Questo è un argomento che la gente non studia mai, non lo comprende mai davvero.

Il giusto modo di addestrare la mente è renderla luminosa, sviluppare la saggezza. Non pensiate che addestrare la mente consista solo nello stare seduti in silenzio. È solo una pietra che copre l’erba. La gente se ne ubriaca. Pensa che il *samādhi* consista nello stare seduti. Stare seduti è una delle definizioni per *samādhi*. In realtà, se la mente ha *samādhi*, allora camminare è *samādhi*, stare seduti è *samādhi*, c’è *samādhi* nella postura seduta, nella postura camminata, nelle posture in piedi e in quella distesa. È tutta pratica. Alcuni si lamentano: « Non riesco a meditare, sono troppo irrequieto. Tutte le volte che mi siedo, penso a questo e a quello. Non riesco a farlo. Ho troppo cattivo kamma, dovrei prima esaurirlo e poi cercare di tornare a meditare. » Certo, provateci. Cercate di esaurire il vostro cattivo kamma! Così pensa la gente.

Perché pensa in questo modo? Questi cosiddetti impedimenti sono le cose che dobbiamo studiare. Tutte le volte che sediamo, la mente scappa subito via. La seguiamo e cerchiamo di riportarla indietro e di osservarla di nuovo, ma scappa via di nuovo. Questo è ciò che dovrete studiare. La maggior parte delle persone rifiuta di imparare quanto viene loro insegnato dalla natura,

come fa un pessimo scolaro che rifiuta di fare i compiti. Non vogliono vedere la mente che cambia. Come potete sviluppare la saggezza? Dobbiamo viverci con questi cambiamenti. Quando sappiamo che la mente è semplicemente così, che cambia in continuazione, quando sappiamo che questa è la sua natura, allora la comprenderemo. Dobbiamo sapere quando la mente sta pensando bene e quando sta pensando male, cambia sempre. Dobbiamo conoscerle queste cose. Se comprendiamo questo, allora possiamo essere in pace perfino mentre stiamo pensando.

Supponiamo che a casa abbiate una scimmia come animale da compagnia. Le scimmie non restano ferme a lungo, a loro piace saltare qui e là, e afferrare le cose. Le scimmie sono fatte così. Ora siete in monastero e vedete una scimmia. Neanche questa scimmia sta ferma, anche lei salta qui e là nello stesso modo. Però la cosa non vi infastidisce, vero? Perché non vi infastidisce? Perché in precedenza avete già allevato una scimmia, sapete come sono. Se conoscete anche una sola scimmia, non importa in quanti luoghi andiate, non importa quante scimmie vediate, non sarete infastiditi dalle scimmie, o no? Così è uno che capisce le scimmie. Se comprendiamo le scimmie, non diventeremo una scimmia. Se non comprendete le scimmie, potreste diventare voi stessi una scimmia. Capite? Quando la vedete che tocca questo e quello, urlate: « Ehi! » Vi arrabbiate. « Maledetta scimmia! » Così è uno che non conosce le scimmie. Uno che conosce le scimmie capisce che la scimmia che ha a casa e quella che sta in monastero sono uguali. Perché dovrete irritarvi? Quando capite come sono le scimmie, questo è sufficiente per essere in pace.

Così è la pace. Dobbiamo conoscere le sensazioni. Alcune sensazioni sono piacevoli, altre sono spiacevoli, ma questo non importa. Svolgono solo il loro compito. Proprio come la scimmia, tutte le scimmie sono uguali. Comprendiamo che le sensazioni a volte sono gradevoli, altre volte no: è solo nella loro natura. Dovremmo capirle e sapere come lasciarle andare. Le sensazioni sono incerte. Sono transitorie, imperfette e non sostanziali. Tutto quello che percepiamo è così. Quando gli occhi, gli orecchi, il naso, la lingua, il corpo e la mente ricevono le sensazioni, noi le conosciamo, proprio come conosciamo le scimmie. Allora possiamo essere in pace.

Quando le sensazioni sorgono, le conosciamo. Perché le rincorrete? Le sensazioni sono incerte. Un momento sono in un modo, quello successivo in un altro. La loro esistenza dipende dal cambiamento. Il respiro entra, poi deve uscire. Questo cambiamento ci deve essere. Se cercate solo di inspirare, riuscite a farlo? Oppure se cercate solo di espirare senza poi inspirare di nuovo, potete farlo? Se non ci fosse questo genere di cambiamento, per quanto tempo potreste vivere? Ci devono essere sia l'inspirazione sia l'espirazione. Lo stesso vale per le sensazioni. Sono cose che devono esserci. Se non ci fossero le sensazioni, non potreste sviluppare la saggezza. Se non c'è quello che è sbagliato, non ci può essere quello che è giusto. Dovete essere nel giusto prima di poter capire quello che è sbagliato, e dovete comprendere quello che è sbagliato prima di essere nel giusto. Così stanno le cose.

Per chi studia il Dhamma in modo davvero coscienzioso, più sensazioni ci sono meglio è. Però, molti meditanti evitano le sensazioni, non vogliono affrontarle. Sono come un pessimo scolaro, che non vuole andare a scuola, che non vuole ascoltare il maestro. Queste sensazioni ci insegnano. Quando conosciamo le sensazioni, allora stiamo praticando il Dhamma. La pace dentro le sensazioni è proprio come capire le scimmie che stanno qui. Quando capite come sono le scimmie, non vi turbano più. Così è la pratica del Dhamma. Non è che il Dhamma sia molto lontano, è proprio qui con noi. Il Dhamma non ha a che fare con gli angeli nei cieli, non ha a che fare con nulla di tutto questo. Riguarda semplicemente noi, quel che stiamo facendo proprio ora. Osservate voi stessi. A volte c'è felicità, a volte sofferenza, a volte benessere, a volte dolore, a volte amore, a volte odio. Questo è Dhamma. Lo capite? Dovreste conoscere questo Dhamma, dovete leggere le vostre esperienze.

Dovete conoscere le sensazioni prima di poterle lasciar andare. Quando vedrete che le sensazioni sono impermanenti, esse non vi daranno più problemi. Appena sorge una sensazione, dite solo a voi stessi: « Hmm, non è una cosa sicura. » Quando il vostro umore cambia: « Hmm, non è sicuro. » Potete essere in pace con queste cose, proprio come vedere una scimmia senza esserne disturbati. Se conoscete la verità delle sensazioni, questo è conoscere il Dhamma. Lasciate andare le sensazioni, vedendo che sono tutte quante invariabilmente incerte. In ciò che chiamiamo incertezza, proprio lì sta il

Buddha. Il Buddha è il Dhamma. Il Dhamma è la caratteristica dell'incertezza. Chiunque veda l'incertezza delle cose, vede la loro immutabile realtà. Così è il Dhamma. E questo è il Buddha. Se vedete il Dhamma vedete il Buddha. Vedendo il Buddha, vedete il Dhamma. Se conoscete *aniccā*, l'impermanenza, lasciate andare le cose senza aggrapparvi.

Potreste dire: « Ehi! Non rompere il mio bicchiere! » Riuscite a impedire che una cosa fragile si rompa? Se non si rompe ora, si romperà in seguito. Se non la rompete voi, lo farà qualcun altro. Se qualcun altro non la rompe, lo farà una gallina! Il Buddha dice di accettarlo. Egli penetrò la verità di queste cose, vide che questo bicchiere è già rotto. Ogni volta che usate questo bicchiere dovrete pensare che è già rotto. Lo capite? Questa fu la conoscenza del Buddha. Egli vide il bicchiere rotto nel bicchiere intatto. Quando sarà giunto il momento, si romperà. Sviluppate questo tipo di conoscenza. Usate il bicchiere e prendetene cura fino a quando, un giorno, vi scivolerà dalle mani. « Rotto! » Non c'è problema. Perché non c'è problema? Perché lo avete visto rotto ancor prima che si rompesse! Però, la gente di solito dice: « Questo bicchiere mi piace così tanto che spero che non si rompa mai. » Poco dopo è il cane a romperlo. « Lo ucciderò quel cane maledetto! » Odiate il cane perché ha rotto il vostro bicchiere. Se è uno dei vostri figli a romperlo, odierete anche lui. Perché? Perché dentro di voi avete costruito una diga, l'acqua non può scorrere. Avete costruito una diga senza una via di sfogo. L'unica cosa che la diga può fare è crollare, vero? Quando costruite una diga dovete dotarla anche di una via di sfogo. Così, quando l'acqua sale troppo, può scorrere via senza rischi. Quando è colma fino all'orlo aprite la via di sfogo. Dovete avere una valvola di sicurezza come questa. L'impermanenza è la valvola di sicurezza degli Esseri Nobili. Se avete questa "valvola di sicurezza" sarete in pace.

Praticate costantemente, in piedi, camminando, seduti, distesi, utilizzando *sati* per sorvegliare la mente e proteggerla. Questo è *samādhi* e saggezza. Sono entrambi la stessa cosa, ma si presentano sotto aspetti differenti. Se vediamo davvero chiaramente l'incertezza, vedremo che essa è certa. La certezza è che le cose devono inevitabilmente essere così, non possono essere altrimenti. Capite? Sapendo anche solo questo, potete conoscere il Buddha, potete rendergli omaggio in modo corretto. Se non eliminerete il Buddha

che è in voi, non soffrirete. Se lo eliminerete, la sofferenza la sperimenterete subito. Si soffre appena si eliminano le riflessioni sulla transitorietà, sull'imperfezione e sulla non sostanzialità. Se riuscite a praticare solo questo, è sufficiente. La sofferenza non sorgerà o, se sorgerà, la potrete calmare facilmente, e ciò farà sì che la sofferenza non sorga in futuro. Questa è la fine della nostra pratica, il punto in cui la sofferenza non sorge. Perché la sofferenza non sorge? Perché siamo venuti a capo della causa della sofferenza, *samudaya*.

Se questo bicchiere dovesse ad esempio rompersi, provereste sofferenza. Sappiamo che questo bicchiere sarà causa di sofferenza, e così ci liberiamo dalla causa. Tutti i *dhamma* sorgono in ragione di una causa. Cessano anche in ragione di una causa. Perciò, se c'è sofferenza a causa di questo bicchiere, dovremmo lasciar andare questa causa. Se pensiamo in anticipo che questo bicchiere è già rotto anche quando non lo è, la causa cessa. Quando non c'è più alcuna causa, la sofferenza non è più in grado di esistere: cessa. Questa è la cessazione.

Non c'è bisogno di andare oltre, solo questo è abbastanza. Contemplatelo nella vostra mente. Essenzialmente, a fondamento del vostro comportamento dovrebbero esserci i Cinque Precetti. Non è necessario studiare il *Tipiṭaka*,* prima concentratevi solo sui Cinque Precetti. All'inizio sbaglierete. Quando lo capite, fermatevi, tornate indietro e assumete di nuovo i precetti. Forse andrete fuori strada e farete un altro errore. Quando lo capite, riprendete il controllo di voi stessi. Praticando in questo modo, la vostra *sati* migliorerà e diverrà più costante, proprio come l'acqua che esce da un bricco. Se incliniamo il bricco solo un po', ne usciranno lentamente delle gocce: plic! ... plic! ... plic! ... Se incliniamo il bricco un po' di più, le gocce usciranno più velocemente: plic, plic, plic! ... Se incliniamo il bricco ancora di più, i "plic" spariranno e l'acqua fluirà in modo costante. I "plic" dove sono andati? Non sono andati da nessuna parte, sono diventati un flusso costante d'acqua.

Dobbiamo parlare del Dhamma in questa maniera, usando delle similitudini, perché il Dhamma è privo di forma. È quadrato o rotondo? Non è possibile dirlo. L'unico modo per parlarne è utilizzare similitudini come

* *Tipiṭaka*. Il Canone buddhista in pāli.

questa. Non pensiate che il Dhamma sia lontano da voi. Sta proprio con voi, tutt'intorno a voi. Osservate. Un momento siete felici, il momento successivo tristi, quello successivo ancora arrabbiati. È tutto Dhamma. Guardatelo e comprendete. Qualsiasi cosa vi causi sofferenza, dovrete porvi rimedio. Se la sofferenza c'è ancora, se ancora non vedete con chiarezza, guardate di nuovo. Se riusciste a vedere con chiarezza non dovrete soffrire, perché la causa della sofferenza non dovrebbe essere più là. Se la sofferenza c'è ancora, se dovete ancora sopportare, allora non siete ancora sulla strada giusta. Ovunque restiate bloccati, tutte le volte che soffrite troppo, è proprio lì che sta l'errore. Tutte le volte che siete così felici da librarvi in volo fra le nuvole, lì siete di nuovo in errore!

Se praticate in questo modo, avrete sempre *sati*, in tutte le posture. Con *sati* e *sampajañña*, conoscerete quel che è giusto e quel che è sbagliato, la felicità e la sofferenza. Conoscendo queste cose, saprete come affrontarle. È così che insegno la meditazione. Quando è il momento di sedere in meditazione, fatelo, non è sbagliato. Dovreste praticare anche la meditazione seduta. Però, la meditazione non è solo stare seduti. Dovreste consentire alla vostra mente di avere piena esperienza delle cose, dovrete consentire alle cose di fluire e valutare la loro natura. Come dovrete valutarle? Vedetele come transitorie, imperfette e prive di sostanzialità. È tutto incerto. « È così bello, devo averlo davvero. » Non è cosa sicura. « Questo non mi piace per niente. » Proprio allora dovete dire a voi stessi: « Non è sicuro! » Tutto questo è vero? Assolutamente sì, non c'è possibilità di errore. È che vi limitate a pensare che le cose siano reali. « Avrò certamente questa cosa. » Siete già fuori strada. Non fatelo. Non importa quanto una cosa vi possa piacere, dovrete pensare che è incerta.

Alcuni cibi paiono deliziosi, ma dovrete di nuovo pensare che non è una cosa certa. Può sembrare così sicuro che un cibo sia così delizioso, ma dovete dire a voi stessi: « Non è sicuro! » Se volete verificare se si tratta di cosa sicura o meno, cercate di mangiare il vostro cibo preferito tutti i giorni. Ogni giorno, sia ben chiaro. Alla fine vi lamenterete: « Non ha più un buon sapore. » Alla fine penserete: « In realtà preferisco un altro tipo di cibo. » Neanche questa è una cosa sicura! Dovete consentire alle cose di fluire, proprio come le ispirazioni e le espirazioni. Ci devono essere

sia l'inspirazione sia l'espiazione, la respirazione si basa sul cambiamento. Tutto dipende dal cambiamento.

Queste cose stanno con noi, non in qualche altro posto. Se non dubitiamo più, saremo in pace se stiamo seduti o in piedi, se camminiamo o se siamo distesi. Il *samādhi* non è solo stare seduti. Alcuni stanno seduti fino al torpore. Potrebbero anche essere morti, senza essere in grado di distinguere il nord dal sud. Non cadete in questo estremo. Se vi sentite assonnati, camminate, cambiate postura. Sviluppate la saggezza. Se siete davvero stanchi, riposate. Appena vi svegliate continuate la pratica, non permettetevi di essere preda del torpore. Dovete praticare in questo modo. Abbiate raziocinio, saggezza e circospezione.

Iniziate la pratica con la vostra mente e con il vostro corpo, vedeteli come impermanenti. È lo stesso per qualsiasi altra cosa. Tenetelo a mente quando pensate che un cibo sia delizioso. Dovete dire a voi stessi: « Non è cosa certa! » Dovete colpire per primi. Di solito succede sempre il contrario, vero? Se qualcosa non vi piace, ne soffrite. È così che le cose ci colpiscono. « Se a lei piaccio, lei mi piace. » E le cose ci colpiscono di nuovo. Con il vostro pugno non colpite mai il bersaglio! Dovete vederla in questo modo. Tutte le volte che vi piace qualcosa, dite solo a voi stessi: « Non è una cosa certa! » Dovete andare controcorrente, se davvero volete vedere il Dhamma. Praticate in tutte le posture, stando seduti, in piedi, camminando, giacendo. La rabbia la potete sperimentare in tutte le posture, vero? Potete essere arrabbiati mentre camminate, mentre state seduti, mentre siete distesi. Potete sperimentare il desiderio in tutte le posture. È per questo che la nostra pratica deve comprendere tutte le posture. In piedi, camminando, seduti e distesi. Deve essere costante. Non fate finta, fatelo davvero.

Quando sedete in meditazione, possono sorgere problemi. Prima che un incidente si risolva, ne arriva un altro. Tutte le volte che sorgono queste cose, ditevi solamente: « Non è sicuro, non è sicuro. » Colpite voi per primi, prima che siano le cose ad avere la possibilità di colpirvi. Questo è il punto. Se sapete che tutto è impermanente, gradualmente i vostri pensieri si dipaneranno. Quando rifletterete sull'incertezza di ogni cosa che passa, vedrete che tutto va nello stesso modo. Ogni volta che sorge una cosa, avete solo bisogno di dire: « Eccone un'altra! »

Avete mai visto l'acqua che scorre? Avete mai visto l'acqua ferma? Se la vostra mente è serena, deve essere proprio come acqua ferma che scorre. Avete mai visto acqua ferma che scorre? Ecco! Avete visto solo acqua che scorre e acqua ferma, non è vero? Però non avete mai visto acqua ferma che scorre. Proprio lì, dove i vostri pensieri non possono afferrarvi nemmeno quando sono sereni, potete sviluppare la saggezza. La vostra mente sarà come acqua che scorre, ma è ferma. È come se fosse ferma, però sta scorrendo. Per questo posso dire « acqua ferma che scorre. » È qui che può sorgere la saggezza.

VERSO L'INCONDIZIONATO

*Discorso offerto durante una notte d'osservanza lunare (uposatha) al
Wat Pah Pong nel 1976.*

Oggi è l'*uposatha*,* il giorno in cui, secondo la tradizione buddhista, ci riuniamo per osservare i precetti e per ascoltare il Dhamma. Ascoltare il Dhamma serve in primo luogo per capire un po' le cose non ancora comprese, per chiarirle e, in secondo luogo, per afferrare ancor meglio le cose già comprese. Dobbiamo affidarci ai discorsi di Dhamma per migliorare la nostra comprensione, e l'ascolto rappresenta l'elemento essenziale. Prestate un'attenzione particolare al discorso di oggi. Prima di tutto, raddrizzate la vostra postura per renderla adatta all'ascolto. Non siate però troppo tesi. Ora, tutto quel che vi resta da fare è rendere ferma la mente, stabilizzarla nel *samādhi*. La mente è l'elemento importante. La mente è ciò che percepisce il bene e il male, quel che è giusto e quel che è sbagliato. Se manchiamo di *sati* anche per un solo minuto, siamo folli per un minuto. Se mancheremo di *sati* per mezz'ora, saremo folli per mezz'ora. Più *sati* manca alla nostra mente, più siamo folli. Ecco perché è molto importante prestare attenzione quando ascoltiamo il Dhamma.

Tutte le creature di questo mondo sono afflitte dalla sofferenza. C'è solo la sofferenza che disturba la mente. Lo scopo dello studio del Dhamma è di distruggere del tutto questa sofferenza. Se la sofferenza sorge, è perché non la conosciamo davvero. Non importa quanto si cerchi di controllarla con

* *uposatha*. Giorno di osservanza lunare, corrispondente alle fasi lunari.

la forza di volontà o mediante la ricchezza e i possedimenti, controllarla è impossibile. Se non comprendiamo a fondo la sofferenza e ciò che la causa, non conta quanto si cerchi di “barattarla” con le nostre azioni, pensieri e ricchezze mondane, non c’è modo di riuscire a vincerla. Solo con la chiara conoscenza e la consapevolezza, con la comprensione della Verità, la sofferenza può scomparire. E questo vale non solo per chi vive senza una fissa dimora, i monaci e i novizi, ma anche per chi vive in famiglia. Per chiunque conosca la Verità delle cose, la sofferenza cessa automaticamente.

Bene e male, in quanto condizioni, sono verità costanti. Dhamma significa ciò che è costante, che si mantiene da sé. L’agitazione sostiene l’agitazione, la serenità sostiene la serenità. Bene e male sostengono le loro rispettive condizioni. Come l’acqua bollente, che conserva il suo calore, non cambia per nessuno. È bollente sia che la beva un giovane sia che la beva un anziano. È bollente indipendentemente dalla nazionalità delle persone. Perciò il Dhamma è definito come ciò che conserva la propria condizione. Nella nostra pratica dobbiamo conoscere caldo e freddo, giusto e sbagliato, bene e male. Se conosciamo il male, ad esempio, non creeremo le cause per il male, e il male non sorgerà. I praticanti di Dhamma dovrebbero conoscere la fonte dei vari *dhamma*. Estinguendo la causa del calore, il calore non sorgerà. Per il male è la stessa cosa: sorge da una causa. Se pratichiamo il Dhamma fino a quando conosciamo il Dhamma, conosceremo la fonte delle cose, la causa di esse. Se estinguiamo la causa del male, pure il male è estinto, non abbiamo bisogno di correre dietro al male per estinguerlo.

Questa è la pratica del Dhamma. Però, molti il Dhamma lo studiano, lo imparano e perfino lo praticano, ma non sono ancora con il Dhamma e non hanno ancora spento la causa del male e dell’agitazione all’interno del loro cuore. Se la causa del calore è ancora presente, non possiamo evitare in alcun modo che lì sorga il calore. Allo stesso modo, se la causa della confusione è dentro la nostra mente, non possiamo evitare in alcun modo che lì ci sia confusione, perché essa sorge da questa fonte. Finché la fonte non è estinta, la confusione sorgerà ancora.

Tutte le volte che compiamo buone azioni, nella mente sorge la bontà. Sorge dalla sua causa. Questo si chiama *kusala*.^{*} Se comprendiamo le cause in questo modo, quelle cause possiamo crearle e i risultati seguiranno in modo naturale. La gente, però, di solito non crea le cause giuste. Vogliono davvero la bontà, e tuttavia non lavorano per farla nascere. Ottengono solo cattivi risultati, avviluppano la mente nella sofferenza. Oggigiorno tutto ciò che la gente vuole è il denaro. Pensano che se riusciranno ad averne abbastanza ogni cosa andrà bene, e così utilizzano tutto il loro tempo per cercare denaro, non cercano la bontà. È come volere la carne senza avere il sale per conservarla. Potete solo lasciare la carne in casa a imputridire. Quelli che vogliono il denaro dovrebbero sapere non solo come procurarselo, ma anche come custodirlo. Se volete la carne, non potete pensare di acquistarla e di lasciarla in giro per casa. Imputridirà e basta. Questo modo di pensare è errato. Il risultato del modo errato di pensare è l'agitazione e la confusione. Il Buddha insegnò il Dhamma affinché le persone lo mettessero in pratica, perché lo conoscessero, lo comprendessero e fossero tutt'uno con esso, per far diventare Dhamma la loro mente. Quando la mente è Dhamma, raggiunge felicità e appagamento. L'inquietudine del *samsāra* è in questo mondo, e anche la cessazione della sofferenza è in questo mondo.

La pratica del Dhamma serve per far trascendere la sofferenza alla mente. Il corpo non può trascendere la sofferenza: è nato e, perciò, deve sperimentare dolore e malattia, invecchiamento e morte. Solo la mente può trascendere l'attaccamento, l'aggrapparsi. Tutti gli insegnamenti del Buddha, che possiamo chiamare *pariyatti*,^{**} sono mezzi abili, utili a questo scopo. Il Buddha ci parlò ad esempio di *upādinnaka-saṅkhāra* e di *anupādinnaka-saṅkhāra*, di fenomeni condizionati dotati di mente e di fenomeni condizionati privi di mente. Cose come gli alberi, le montagne, i fiumi e così via vengono di solito definite fenomeni condizionati privi di mente: le cose inanimate. Gli animali, gli esseri umani e così via sono definiti fenomeni condizionati dotati di mente: le cose animate. Per la maggior parte degli studenti di Dhamma queste definizioni sono scontate, ma se considerate questo argomento a fondo, se considerate che la mente umana è catturata da quello che vede, dai suoni, dagli odori, dai sapori, dalle sensazioni e dagli stati mentali, potrete

^{*} *kusala*. Salutare, abile, buono, meritorio.

^{**} *pariyatti*. Comprensione teorica del Dhamma.

notare che in realtà non c'è nulla che sia privo di mente. Quando nella mente c'è brama, tutto è dotato di mente.

Studiando il Dhamma senza praticarlo, saremo ignari del suo significato più profondo. Potremmo ad esempio pensare che i pilastri di questa sala, i tavoli, le panche e tutte le cose inanimate siano “prive di mente”. Guardiamo solo un lato delle cose. Provate però a prendere un martello e a fracassare una di queste cose e vedrete se sono dotate o prive di mente! È la nostra stessa mente che si attacca ai tavoli, alle sedie e a tutte le cose che possediamo, che è partecipe di esse. Fa male perfino quando si rompe una piccola tazza, perché la mente “è partecipe” di quella tazza. La mente è partecipe di tutto quello che percepiamo come nostro: gli alberi, le montagne, qualsiasi cosa. Se non è la loro mente, allora è quella di qualcun altro. Sono tutti “fenomeni condizionati dotati di mente”, non “privi di mente”. Altrettanto vale per il nostro corpo. Normalmente diremmo che il corpo è “dotato di mente”. La mente che è partecipe del corpo non è nient'altro che *upādāna*: impossessarsi del corpo e attaccarsi a esso come se fosse “io” e “mio”. Proprio come un cieco non può immaginare i colori – non importa dove guardi, i colori non può vederli – altrettanto avviene per la mente bloccata dalla brama e ostruita dall'illusione. Tutti gli oggetti della consapevolezza diventano dotati di mente. Per la mente contaminata dalla brama e ostruita dall'illusione, tutto diventa dotato di mente. I tavoli, le sedie, gli animali e qualsiasi altra cosa. Se pensiamo che esista un sé intrinseco, la mente si attacca a ogni cosa. Tutto quel che è natura diventa partecipe della mente, c'è sempre attaccamento, l'afferrarsi a qualcosa.

Il Buddha parlò di *saṅkhata-dhamma* e di *asaṅkhata-dhamma*: cose condizionate e cose incondizionate. Quelle condizionate sono innumerevoli: materiali e immateriali, grandi e piccole. Se la nostra mente è sotto l'influsso dell'illusione, prolifererà a proposito di queste cose, suddividendole in buone e cattive, corte e lunghe, grossolane e raffinate. Perché la mente prolifera in questo modo? Perché non conosce la realtà convenzionale (*sammutisacca*), non vede il Dhamma. Non vedendo il Dhamma, la mente è colma di attaccamento. Finché è pressata dall'attaccamento, non c'è via d'uscita, c'è confusione, nascita, vecchiaia, malattia e morte persino nei processi del pensiero. Questo tipo di mente è chiamata *saṅkhata-dhamma*

(mente condizionata). L'*asāṅkhata-dhamma*, l'incondizionato, si riferisce alla mente che ha visto il Dhamma, la verità dei cinque *khandhā* così come sono: transitori, imperfetti e non sostanziali. Tutte le idee di "io" e "essi", "mio" e "loro", appartengono alla realtà convenzionale. Sono davvero tutti fenomeni condizionati. Quando conosciamo la verità dei fenomeni condizionati e determinati, che non sono noi stessi né ci appartengono, li lasciamo andare. Quando lasciamo andare i fenomeni condizionati conseguiamo il Dhamma, entriamo nel Dhamma e lo realizziamo. Quando conseguiamo il Dhamma abbiamo chiara conoscenza. Che cosa conosciamo? Sappiamo che ci sono solo fenomeni condizionati e determinazioni, non c'è essere, non c'è "noi" né "essi". Questa è conoscenza del modo in cui sono le cose.

Con questa comprensione la mente trascende le cose. Il corpo può invecchiare, ammalarsi e morire, ma la mente trascende queste situazioni. Quando la mente trascende le condizioni, conosce l'incondizionato. Diventa l'incondizionato, uno stato che non contiene più fattori condizionanti. La mente non è più condizionata dalle preoccupazioni del mondo, le condizioni non la contaminano più. Piacere e dolore non influiscono più su di essa. Nulla riesce più a influire sulla mente o a modificarla, essa è al sicuro, sfugge a tutte le costruzioni. Vedendo la vera natura dei fenomeni condizionati e determinati, la mente diventa libera. Questa mente liberata è chiamata "incondizionato", ciò che si trova al di là della possibilità che su di essa possano essere esercitati influssi.

Se la mente non conosce davvero i fenomeni condizionati e determinati, è mossa da essi. Quando incontra buono, cattivo, piacere o dolore, prolifera su queste cose. Perché prolifera? Perché c'è ancora una causa. Qual è la causa? La causa è pensare che il corpo sia l'io o appartenga all'io, che le sensazioni siano l'io o appartengano all'io, che la percezione sia l'io o appartenga all'io, che il pensiero concettuale sia l'io o appartenga all'io, che la coscienza sia l'io o appartenga all'io. La tendenza a concepire le cose in termini di sé è la fonte della felicità, della sofferenza, della nascita, della vecchiaia, della malattia e della morte. Questa è la mente mondana, che gira in tondo e cambia a comando delle condizioni mondane. Questa è la mente condizionata. Se abbiamo un colpo di fortuna, la nostra mente ne risulta condizionata. Ciò influisce sulla nostra mente e la conduce a una sensazione di piacere, ma

quando tale sensazione scompare è condizionata a provare sofferenza. La mente diventa schiava dei fenomeni condizionati, schiava del desiderio. Non importa cosa il mondo le presenti, si muove di conseguenza. La mente non ha rifugio, non è ancora certa di se stessa, non è ancora libera. Manca ancora di una base stabile. La mente non conosce ancora la verità dei fenomeni condizionati. Così è la mente condizionata.

Tutti voi che state ascoltando il Dhamma, rifletteteci un po' sopra. Anche un bambino può farvi arrabbiare, vero? Pure un bambino può ingannarvi. Può ingannarvi fino a farvi piangere o ridere, può trascinarvi in qualsiasi genere di situazioni. Persino gli anziani sono abbindolati da queste cose. La mente di una persona illusa, che non conosce la verità dei fenomeni condizionati, reagisce sempre assumendo le innumerevoli forme dell'amore, dell'odio, del piacere e del dolore. Essi danno forma alla nostra mente in questo modo perché ne siamo schiavi. Siamo schiavi di *taṇhā*, della brama. La brama impartisce ordini, e noi ci limitiamo a obbedire.

Sento la gente che si lamenta: « Oh, sono così infelice. Notte e giorno devo andare nei campi, non ho tempo per stare a casa. A mezzogiorno devo lavorare sotto il sole cocente, non all'ombra. Non importa quanto freddo faccia, non posso restare a casa, devo andare a lavorare. Sono così angustiato. » Allora io chiedo: « Perché non vai via di casa e ti fai monaco? » Loro però rispondono: « Non posso, ho delle responsabilità. » *Taṇhā* li fa desistere. A volte, quando stanno arando, hanno una tale urgenza di urinare che sentono di scoppiare e arrivano fino al punto di doverla fare mentre arano, come i bufali! Ecco quanto la brama li incatena. Chiedo: « Come va? Non hai avuto tempo per venire in monastero? » E loro dicono: « Oh, sono così indaffarato. » Non so come facciano a rimanere così bloccati e coinvolti! Sono solo fenomeni condizionati, arzigogoli. Il Buddha insegnò a vedere le apparenze come tali, a vedere i fenomeni condizionati così come sono. Questo è vedere il Dhamma, vedere le cose come sono in realtà. Se davvero queste cose le vedete, dovete gettarle via, lasciarle andare.

Non importa cosa possiate ottenere, tutto è privo di reale sostanza. Inizialmente può sembrare una buona cosa, ma alla fine andrà male. Vi farà amare e odiare, vi farà ridere e piangere, vi tirerà da tutte le parti. Perché è così? Perché la mente non è sviluppata. I fenomeni condizionati diventano fattori

che condizionano la mente stessa, la rendono grande e piccola, felice e triste. Ai tempi dei nostri antenati, quando uno moriva si invitavano i monaci e si recitavano le rammemorazioni sull'impermanenza:

Aniccā vata saṅkhāra

Tutti i fenomeni condizionati sono impermanenti

Uppāda-vaya-dhammino

Soggetti a sorgere e a scomparire

Uppajjitvā nirujjhanti

Dopo essere sorti, cessano

Tesaṃ vūpasamo sukho

Il loro placarsi è beatitudine.

Tutti i fenomeni condizionati sono impermanenti. Il corpo e la mente sono entrambi impermanenti. Sono impermanenti perché non rimangono fissi e immutabili. Tutte le cose che nascono devono necessariamente cambiare, sono transitorie, soprattutto il nostro corpo. Che cos'è che non cambia all'interno del corpo? I capelli, le unghie, i denti, la pelle sono ancora com'erano prima? La condizione del corpo cambia in continuazione, per questo è impermanente. Il corpo è stabile? La mente è stabile? Pensateci. Quante volte c'è il sorgere e il cessare anche in un solo giorno? Sia il corpo sia la mente sorgono e cessano di continuo, i fenomeni condizionati sono in uno stato di costante agitazione.

La ragione per cui non vedete queste cose in accordo con la Verità, è perché continuate a credere a ciò che è falso. È come essere guidati da un cieco. Come potete viaggiare sicuri? Un cieco come potrebbe guidarvi in un luogo sicuro, se non riesce a vedere? Vi ritroverete tra gli alberi della foresta e nella boscaglia. Allo stesso modo, la nostra mente è illusa dai fenomeni condizionati, genera sofferenza mentre è alla ricerca della felicità, crea complicazioni mentre cerca il benessere. Una mente così conduce solo a difficoltà e sofferenza. Vogliamo davvero sbarazzarci della sofferenza e delle difficoltà, e invece creiamo proprio quelle cose. Tutto quel che possiamo fare è lam-

tarci. Creiamo cause non salutari, e la ragione per cui lo facciamo è perché non conosciamo la verità delle apparenze e dei fenomeni condizionati.

I fenomeni condizionati sono impermanenti, sia quelli dotati di mente sia quelli privi di mente. In pratica, i fenomeni condizionati privi di mente non esistono. Che cos'è che è privo di mente? Perfino il vostro gabinetto, che voi pensate sia privo di mente: provate a vedere cosa succede se qualcuno ve lo fracassa con una mazza! Probabilmente costui dovrà vedersela con le "autorità". Tutto è dotato di mente, perfino le feci e l'urina. Solo per le persone che vedono con chiarezza il modo in cui le cose sono esistono fenomeni condizionati privi di mente.

Le apparenze pervengono all'esistenza grazie alle definizioni. Perché dobbiamo definirle? Perché intrinsecamente non esistono. Ad esempio, supponiamo che qualcuno voglia marcare un confine. Prenderà un pezzo di legno o una pietra e li posizionerà sul terreno, chiamandoli termini di confine. In realtà non si tratta di un termine di confine. Non c'è alcun marcatore, ecco perché dovete definirlo, dovete farlo affinché esista. Allo stesso modo noi "definiamo" città, persone, bestiame, tutto! Perché li definiamo? Perché originariamente non esistono. Anche concetti come "monaco" e "laico" sono "definizioni". Definiamo queste cose per farle esistere, poiché intrinsecamente qui non ci sono. È come un piatto vuoto. Ci si può mettere dentro tutto quello che vi pare proprio perché è vuoto. Questa è la natura della realtà convenzionale. Uomini e donne sono solo concetti, definizioni, come tutto quello che ci circonda.

Se conoscessimo con chiarezza la verità delle definizioni, sapremmo che non ci sono esseri, perché "essere" è una definizione. Comprendendo che queste cose sono solo definizioni, potrete avere pace. Però, se credete che la persona, l'essere, "mio", "loro" e così via siano qualità intrinseche, allora dovrete ridere e piangere. Queste sono proliferazioni di fattori condizionanti. Se noi riteniamo che queste cose siano nostre, ci sarà sempre sofferenza. Questa è *micchā-ditti*, errata visione. I nomi non hanno realtà intrinseca, sono verità provvisorie. Riceviamo un nome solo dopo essere nati, non è così? Oppure quando siete nati un nome lo avevate già? I nomi vengono dopo, giusto? Perché dobbiamo ricorrere a questi nomi? Perché intrinsecamente non ci sono. Queste definizioni dovremmo comprenderle con chiarezza.

Bene, male, alto, basso, nero e bianco sono tutte definizioni. Ci perdiamo tutti nelle definizioni. Questa è la ragione per cui nelle cerimonie funebri i monaci cantano *Aniccā vata saṅkhāra* ... I fenomeni condizionati sono impermanenti, sorgono e poi svaniscono. Questa è la verità. Che cos'è che, dopo essere sorto, non cessa? Il buon umore sorge e poi cessa. Avete mai visto qualcuno piangere per tre o quattro anni? Al massimo potreste aver visto persone piangere per una notte intera, ma poi le lacrime si asciugano. Dopo essere sorte, cessano.

Tesaṃ vūpasamo sukho. Comprendere i *saṅkhāra* – le proliferazioni – significa soggiogarli e questa è la più grande felicità. Vero merito è pervenire all'acquietamento delle proliferazioni, all'acquietamento dell'“essere”, all'acquietamento dell'individualità, del fardello del sé. Trascendendo queste cose si vede l'incondizionato. Quel che avviene non importa, la mente non prolifera. Non c'è nulla che possa far perdere alla mente il suo naturale equilibrio. Che altro potreste volere? Questa è la conclusione, il traguardo.

Il Buddha insegnò il modo in cui sono le cose. Il nostro fare offerte, ascoltare i discorsi di Dhamma e così via, servono a cercare e a realizzare tutto questo. Se lo comprendiamo, non dobbiamo andare a studiare *vipassanā*, avverrà da sé. Sia *samatha* sia *vipassanā* esistono in quanto definizioni, proprio come tutto il resto. La mente che conosce, che è al di là di queste cose, è il culmine della pratica. La nostra pratica, la nostra ricerca, serve a trascendere la sofferenza. Quando è stato troncato l'attaccamento, sono troncati gli stati dell'esistenza. Quando gli stati dell'esistenza vengono troncati, non c'è più nascita né morte. Se le cose stanno andando bene la mente non si rallegra, se stanno andando male non si affligge. La mente non viene trascinata da tutte le parti dalle tribolazioni del mondo, e così la pratica è giunta al termine. Questo è il principio basilare, per questo il Buddha impartì l'Insegnamento. Il Buddha insegnò il Dhamma affinché lo usassimo nella nostra vita. L'insegnamento *Tesaṃ vūpasamo sukho* vale pure per quando si muore. Noi, però, non sogghiamo questi fenomeni condizionati, ce li portiamo solo dietro, come se i monaci ci stessero dicendo di fare così. Li portiamo con noi e ci piangiamo sopra. Questo significa perdersi nei fenomeni condizionati. È qui che si trovano il paradiso, l'inferno e il Nibbāna.

Praticare il Dhamma serve a trascendere la sofferenza nella mente. Se conosciamo la Verità delle cose così come ve l'ho spiegata, conosceremo automaticamente le Quattro Nobili Verità, la sofferenza, la causa della sofferenza, la cessazione della sofferenza e il Sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza.

Di solito la gente è ignorante a proposito delle definizioni, pensa che esistano tutte quante di per sé. I libri semplificano le cose quando ci dicono che alberi, montagne e fiumi sono fenomeni condizionati privi di mente. È un insegnamento solo superficiale, non tiene conto della sofferenza, come se essa nel mondo non ci fosse. Questo è solo l'involucro del Dhamma. Se dovessimo spiegare le cose nei termini della Verità ultima, vedremmo che è la gente con i suoi attaccamenti a escogitare tutto questo. Come potete dire che le cose non hanno il potere di plasmare gli eventi, che esse non sono dotate di mente, quando la gente picchia i propri figli anche per un minuscolo ago? Un solo piatto o una sola tazza, un'asse di legno: la mente esiste in tutte queste cose. Osservate solo cosa succede se qualcuno ne fracassa una, e lo scoprirete. Tutto è in grado di esercitare un influsso su di noi in questo modo. La nostra pratica consiste nel conoscere tutto ciò appieno, esaminare quelle cose che sono condizionate, quelle che sono incondizionate, quelle dotate di mente e quelle prive di mente.

È una parte dell'“insegnamento esteriore”, così una volta il Buddha fece riferimento a tutto questo. Una volta dimorava in una foresta, prese una manciata di foglie e chiese: « *Bhikkhu*, sono di più le foglie che tengo nella mano o quelle sparse al suolo nella foresta? » I *bhikkhu* risposero: « Le foglie che il Beato tiene in mano sono poche, quelle sparse al suolo nella foresta sono ben di più. » « Allo stesso modo, *bhikkhu*, l'insegnamento complessivo del Buddha è vasto, ma non è questo l'essenziale, non tutte le cose sono direttamente correlate alla via d'uscita dalla sofferenza. Ci sono numerosissimi aspetti nell'insegnamento, ma quello che il *Tathāgata*^{*} vuole che facciate è che trascendiate la sofferenza, che indagiate le cose e abbandoniate l'aggrapparsi e l'attaccamento alla forma, alla sensazione, alla percezione, alla volizione e alla coscienza.** Smettete di attaccarvi a queste

^{*} *Tathāgata*. Letteralmente, “così andato”, “così venuto”.

**I cinque *khandhā*.

cose e trascenderete la sofferenza. Questi insegnamenti sono come le foglie nella mano del Buddha. Non ne sono necessari molti, solo pochi sono già sufficienti. Per quanto concerne i restanti insegnamenti, non dovete preoccuparvi. È come il nostro pianeta, vasto e abbondante di vegetazione, terra, montagne e foreste. Non mancano rocce e sassi, ma tutte queste pietre non valgono quanto un solo gioiello. Così è il Dhamma del Buddha, non ce n'è bisogno di molto. »

Perciò, sia che stiate parlando del Dhamma o che lo stiate ascoltando, dovrete conoscerlo. Non avete bisogno di chiedervi dove sia il Dhamma, è proprio qui. Non importa dove andiate a studiare il Dhamma, è proprio nella mente. È la mente che si aggrappa, che fa congetture, che trascende e che lascia andare. Tutto questo studio esteriore in realtà riguarda la mente. Non importa che studiate il *Tipiṭaka*, l'*Abhidhamma*^{*} o qualsiasi altra cosa. Basta non dimenticare da dove vengono queste cose.

Per quanto concerne la pratica, le uniche cose di cui avete bisogno per cominciare sono l'onestà e l'integrità, non dovete preoccuparvi troppo di altro. Nessuno di voi laici ha studiato il *Tipiṭaka*, ma siete capaci di provare avidità, collera e illusione, vero? Dove le avete imparate queste cose? Avete bisogno di leggere il *Tipiṭaka* per provare avidità, odio e illusione? Queste cose sono già nella vostra mente, non avete bisogno di studiare i libri per provarle. Gli insegnamenti servono a indagare e ad abbandonare queste cose. Lasciate che la conoscenza si diffonda dentro di voi e praticherete correttamente. Se volete vedere un treno, basta andare alla stazione centrale, non c'è bisogno di viaggiare per le linee del nord, per le linee del sud, per quelle dell'est e per quelle dell'ovest, e vedere tutti i treni. Se volete vedere i treni, ognuno di essi, fareste meglio ad aspettare nella grande stazione centrale, è lì che vanno tutti a finire.

Alcuni mi dicono: « Voglio praticare, ma non so come fare. Non sono in grado di studiare le Scritture, sto diventando vecchio, la mia memoria non è buona. » Guardate solamente qui, nella “stazione centrale”. Qui sorge l'avidità, qui sorge la collera, qui sorge l'illusione. Basta sedersi qui per osservare tutte queste cose che sorgono. Praticate proprio qui, perché

^{*} *Abhidhamma*. Terza parte del Canone in pāli, composta di trattati analitici basati su elenchi di categorie estratte dai discorsi del Buddha.

è proprio qui che siete bloccati. È proprio qui che sorgono le definizioni, che sorgono le convenzioni, ed è proprio qui che sorgerà il Dhamma.

Per questa ragione la pratica del Dhamma non conosce distinzioni basate sul ceto sociale o sulla razza. Tutto ciò che chiede è che ci si guardi dentro, che si veda e si comprenda. Inizialmente addestriamo il corpo e le parole a essere privi di macchie, ossia a *sīla*. Alcuni pensano che per avere *sīla* si debbano memorizzare frasi in *pāli* e cantarle per tutto il giorno e per tutta la notte, ma in verità tutto quel che si deve fare è rendere irreprensibili il corpo e le parole, questo è *sīla*. Non è così difficile da capire, è come cucinare. Mettete un po' di questo e un po' di quello nella giusta misura, finché il cibo diventa squisito! Non dovete aggiungere nient'altro per renderlo squisito, già lo è, bastano solo gli ingredienti giusti. Alla stessa maniera, fare in modo che le nostre azioni e le nostre parole siano corrette ci darà *sīla*.

La pratica del Dhamma può essere svolta ovunque. In passato ho viaggiato dappertutto alla ricerca di un maestro, perché non sapevo come praticare. Avevo sempre paura di praticare in modo errato. Andai in continuazione da una montagna all'altra, da un posto all'altro, finché mi fermai e ci pensai su. Ora capisco. Prima dovevo essere piuttosto stupido. Sono andato ovunque alla ricerca di posti in cui praticare meditazione, ma non capivo che il posto era già lì, nel mio cuore. Tutta la meditazione che volete è proprio lì, dentro di voi. È per questo che il Buddha disse *paccattam vetitabbo viññūhi*:* il saggio deve conoscere da sé. Avevo pronunciato già in precedenza queste parole, ma non ne conoscevo ancora il significato. In questa ricerca ho viaggiato ovunque, ero pronto a morire di stanchezza. Però ho trovato quel che cercavo solo quando mi sono fermato, solo allora, e l'ho trovato dentro di me. Per questo ora posso parlarvene.

Perciò, per la realizzazione di *sīla* praticate solo come vi ho spiegato. Non dubitate della pratica. Anche se alcuni dicono che non si può praticare a casa, che ci sono troppi ostacoli, allora anche mangiare e bere potrebbero essere degli ostacoli. Se queste cose rappresentano un ostacolo per la pratica, allora non mangiate! Calpestare una spina è una bella cosa? Non è meglio non calpestarla? La pratica del Dhamma reca beneficio a tutti, ricchi e poveri.

* *paccattam*. Da sperimentare individualmente e personalmente (*veditabba*) da parte dei saggi (*viññūhi*).

Ovviamente più praticate, più conoscerete la Verità. Alcuni dicono che non riescono a praticare da laici, che l'ambiente è troppo affollato. Se vivete in un posto affollato, allora guardate nell'affollamento, rendetelo aperto e vasto. Se la mente è illusa dall'affollamento, addestratela a conoscere la verità dell'affollamento. Più trascurate la pratica, più trascurate di andare in monastero e di ascoltare gli insegnamenti, più la vostra mente affonderà nella palude, come una rana che finisce in un buco. Qualcuno arriva con un arpione e la rana è spacciata, non ha scampo. Tutto quel che può fare è allungare e offrire il collo. Fate attenzione a non chiudervi in un angolo, qualcuno potrebbe arrivare e arpionarvi. A casa, assillati dai vostri figli e nipoti, le cose potrebbero andare peggio che per la rana! Non sapete come staccarvi da queste cose. Quando sopraggiungeranno la vecchiaia, la malattia e la morte, che farete? Questo è l'arpione che sta per catturarvi. Dove potrete mai fuggire?

Questa è la difficile situazione in cui si trova la nostra mente. Riassorbita da figli, parenti e possedimenti, non sa come lasciar andare tutte queste cose. Senza la moralità e la comprensione, per voi non c'è scampo. Siete sempre catturati quando la sensazione, la percezione, la volizione e la coscienza producono sofferenza. Perché questa sofferenza è lì? Se non investigate, non saprete. Se sorge la felicità, siete semplicemente catturati dalla felicità, vi crogiolate in essa. Non vi chiedete: « Da dove viene questa felicità? » Modificate la vostra comprensione. Potete praticare ovunque, perché la mente è con voi ovunque. Quando sedete, se avete buoni pensieri potete esserne consapevoli. Anche se avete cattivi pensieri potete esserne consapevoli. Queste cose sono con voi. Quando siete distesi, se avete buoni o cattivi pensieri, anche in quel caso potete conoscerli, perché il luogo in cui praticare è la mente. Alcuni pensano che si debba andare in monastero tutti i giorni. Non è necessario, basta guardare la mente. Se sapete dov'è che si pratica, siete al sicuro.

L'insegnamento del Buddha dice di osservare noi stessi, non di correre dietro a manie e superstizioni. Per questo Egli disse:

Silena sugatim yanti

La rettitudine morale conduce al benessere

Sīlena bhogasampadā

La rettitudine morale conduce alla ricchezza

Sīlena nibbutiṃ yanti

La rettitudine morale conduce al Nibbāna

Tasmā sīlaṃ visodhaye

Perciò, osservate con purezza i vostri precetti.

Sīla si riferisce alle nostre azioni. Le buone azioni recano buoni risultati, le cattive azioni recano cattivi risultati. Non attendetevi che gli déi facciano le cose per voi o che gli angeli e gli spiriti divini vi proteggano, oppure che dei giorni propizi vi aiutino. Queste cose non sono vere, non credeteci. Se credete in esse, soffrirete. Aspetterete sempre il giorno giusto, il mese giusto, l'anno giusto, gli angeli e le divinità protettrici ... soffrirete. Guardate nelle vostre azioni e nelle vostre parole, nel vostro kamma. Facendo del bene ereditate bontà, facendo del male ereditate malvagità. Se comprendete che bene e male, giusto e sbagliato stanno dentro di voi, allora non dovrete andare a cercare queste cose da qualche altra parte. Cercate queste cose laddove sorgono. Se perdete una cosa qui, è qui che dovete cercare. Anche se all'inizio non la trovate, continuate a cercare dove vi è caduta. Di solito, però, la perdiamo qui e cerchiamo là. Quando potremo mai trovarla? Buone e cattive azioni stanno con voi. Siete destinati a vederle prima o poi, continuate solo a guardare proprio lì.

Tutti gli esseri vivono a seconda del loro kamma. Che cos'è il kamma? La gente è troppo credulona. Se si commettono cattive azioni, dicono che Yāma, il re della morte e degli inferi, le scriverà tutte in un libro. Quando si andrà lì, egli tirerà fuori i suoi appunti e cercherà il vostro nome. Avete tutti paura di Yāma nell'aldilà, ma non conoscete quello Yāma che si trova nella vostra mente. Se commettete cattive azioni, anche se vi nascondete e fate tutto da soli, questo Yāma scriverà tutto. Probabilmente tra voi che siete seduti qui sono molti quelli che hanno fatto brutte cose in segreto, senza che nessuno li abbia visti. Voi stessi le vedete, però, o no? Questo Yāma vede tutto. Riuscite a capirlo da soli? Tutti voi, pensateci per un po' ... Yāma ha scritto

tutto, non è vero? Non c'è possibilità di fuga. Sia che lo facciate da soli o in gruppo, nei campi o in qualsiasi altro posto.

Fra voi c'è qualcuno che ha rubato qualcosa? Forse alcuni di noi sono stati ladri in passato. Anche se non rubate cose di altre persone, forse rubate ancora le vostre. Io stesso ho questa tendenza, ecco perché suppongo che fra voi qualcuno faccia lo stesso. Forse avete segretamente fatto cattive azioni in passato, senza che nessun altro lo sappia. Però, anche se non lo raccontate a nessuno, voi lo sapete. Questo è quello Yāma che vi sorveglia e scrive tutto. Ovunque andiate, scrive tutto nel suo libro. Le nostre intenzioni noi le conosciamo. Quando commettiamo cattive azioni, la malvagità è lì. Se fate buone azioni, la bontà è lì. Non c'è luogo in cui possiate nascondervi. Anche se gli altri non vi vedono, voi siete costretti a vedere voi stessi. Anche se andate in un nascondiglio remoto, lì troverete ancora voi stessi. Non c'è modo di commettere cattive azioni e farla franca. Allo stesso modo, perché non dovrete vedere la vostra purezza? Vedete tutto – la serenità, l'agitazione, la liberazione o la schiavitù – vedete tutto da voi stessi.

Nella religione buddhista dovete essere consapevoli di tutte le vostre azioni. Noi non facciamo come i brāhmaṇi, che entrano nelle vostre case e dicono: « Che tu possa stare bene ed essere forte, che tu possa vivere a lungo. » Il Buddha non parlava in questa maniera. Come si fa a guarire una malattia con le sole parole? Il modo che il Buddha ha di curare un malato consiste nel dire: « Cos'è successo prima che ti ammalassi? Cosa ti ha fatto ammalare? » Voi allora gli dite che cosa è successo. « Ah, è così, vero? Prendi questa medicina e provala. » Se non è la medicina giusta, ne prova un'altra. Se è adatta alla malattia, allora è quella giusta. Questo è il modo scientificamente giusto. Invece i brāhmaṇi vi mettono un braccialetto attorno al polso e dicono: « Ecco, guarisci, sii forte, e quando uscirò di qui ti alzerai, farai un pasto abbondante e starai bene. » Non importa quanto abbiate pagato, la vostra malattia non guarirà, perché il loro modo di curare non ha basi scientifiche. Però, questo è quel che la gente vuole credere.

Il Buddha non voleva che confidassimo troppo in queste cose, voleva che praticassimo con la ragione. Il buddhismo è esistito per migliaia di anni, e la maggior parte delle persone ha continuato a praticare seguendo l'insegnamento dei propri maestri, indipendentemente dal fatto che fosse giusto o

sbagliato. È una cosa sciocca. Seguivano solo l'esempio dei loro predecessori. Il Buddha non incoraggiava questo modo di fare. Voleva che facessimo le cose ragionevolmente. Una volta, mentre stava insegnando ai monaci, chiese al venerabile Sāriputta: « Sāriputta, credi a questo insegnamento? » Il venerabile Sāriputta rispose: « Non ci credo ancora. » Il Buddha lodò la sua risposta: « Molto bene, Sāriputta. Un saggio non crede troppo in fretta. Guarda dentro le cose, nelle loro cause e nelle loro condizioni, e comprende la loro vera natura prima di credere o di non credere. » Però, la maggior parte degli insegnanti oggi direbbe: « Cosa?! Non mi credi? Fuori di qui! » La maggior parte della gente ha timore dei propri insegnanti. Qualsiasi cosa i loro insegnanti facciano, li segue ciecamente. Il Buddha insegnò ad aderire alla Verità. Ascoltate gli insegnamenti e considerateli con intelligenza, indagateli. Fate lo stesso con i miei discorsi di Dhamma: esaminateli. Quel che dico è giusto? Guardateci dentro davvero, e guardate dentro voi stessi.

Per questa ragione è stato detto che dobbiamo custodire la mente. Chiunque custodisca la propria mente si libererà dalle catene di Māra. È solo questa mente che va ad afferrare le cose, conosce le cose, vede le cose, sperimenta felicità e sofferenza: proprio e solo questa mente. Quando conosceremo appieno la verità delle definizioni e dei fenomeni condizionati, ci sbarazzeremo della sofferenza in modo naturale.

Tutte le cose sono solo così come sono. Di per sé non causano sofferenza: proprio come una spina, una spina davvero appuntita. Vi fa soffrire? No, è solo una spina, non dà fastidio a nessuno. Se la calpesterete, allora sì che soffrirete. Perché c'è sofferenza? Perché avete messo il piede sulla spina. La spina fa solo il suo lavoro, non fa del male a nessuno. Se ci metterete il piede sopra, vi farà soffrire. È a causa di noi stessi che c'è il dolore. Forma, sensazione, percezione, volizione, coscienza: tutte le cose di questo mondo sono semplicemente così come sono. Siamo noi che attacchiamo briga. E se noi le colpiamo, esse ci colpiranno a loro volta. Se le lasciamo stare, non daranno problemi a nessuno. Solo uno spavaldo ubriacone le infastidirà. Tutti i fenomeni condizionati esistono in accordo con la loro natura. Per questo il Buddha disse: *Tesaṃ vūpasamo sukho*, il loro placarsi è beatitudine. Se soggiogliamo i fenomeni condizionati, vedendo le definizioni e i fenomeni condizionati quali in realtà sono – e non come “io” né come “mio”,

non come “noi” né come “loro” – quando comprendiamo che queste opinioni sono semplicemente *sakkāya diṭṭhi*,* i fenomeni condizionati vengono liberati dall'illusione del sé.

Se pensate “sono buono”, “sono cattivo”, “sono grande”, “sono il migliore”, state pensando in modo errato. Se vedete tutti questi pensieri come mere definizioni e come fenomeni condizionati, quando gli altri dicono “buono” o “cattivo” potete lasciare che queste definizioni restino con loro. Per tutto il tempo che le considerate come “io” e “tu”, sarà come avere tre vespai: appena dite qualcosa le vespe vi raggiungono ronzando per pungervi. I tre vespai sono *sakkāya-diṭṭhi*, *vicikicchā*** e *silabbata-parāmāsa****.

Appena guardate nella vera natura delle definizioni e dei fenomeni condizionati, l'orgoglio non può vincere. I padri degli altri sono proprio come nostro padre, le loro madri sono proprio come le nostre madri, i loro figli sono proprio come i nostri figli. Vediamo la felicità e la sofferenza degli altri esseri proprio come le nostre. Siamo tutti nella stessa barca. Se vediamo le cose in questo modo, possiamo vedere faccia a faccia il Buddha del futuro, non è poi così difficile. Tutto sarà liscio e levigato come la pelle di un tamburo. Se volete stare ad attendere di incontrare Phra Sri Ariya Metteya, il Buddha del futuro, allora non praticate. Forse vivrete abbastanza a lungo per vederlo. Lui, però, non è così folle da scegliere persone di questo genere come discepoli! La maggior parte della gente dubita e basta. Se non avete più dubbi a proposito del sé, allora non importa cosa la gente possa dire di voi, non ve ne preoccupate, perché la vostra mente ha lasciato andare, è in pace. I fenomeni condizionati sono stati soggiogati. Attaccarsi alle forme della pratica, quel maestro è cattivo, quel posto non va bene, questo è giusto, quello è sbagliato ... No. Non c'è più nessuna di queste cose. Tutti questi modi di pensare sono annullati. Arrivate faccia a faccia con il Buddha del futuro. Coloro che si limitano ad alzare le mani e pregare non ci arriveranno mai.

La pratica è così. Se avessi parlato di più, avrei parlato di più della stessa cosa. Un altro discorso sarebbe stato uguale a questo. Vi ho condotti fino

* *sakkāya-diṭṭhi*. Convinzione che induce l'identificazione con il sé, con l'io.

** *vicikicchā*. Il dubbio.

*** *silabbata-parāmāsa*. L'attaccamento ai riti e cerimonie/osservanze.

a questo punto, ora pensateci su. Vi ho portati fino al Sentiero, chiunque stia per percorrerlo sappia che è lì per voi. Chi non vuole, può fermarsi. Il Buddha vi accompagna solo all'inizio del Sentiero. *Akkhātāro Tathāgata*: il *Tathāgata* indica solo la strada. La mia pratica mi ha insegnato solo questo. Io posso portarvi all'inizio del Sentiero. Chiunque voglia tornare indietro può tornare indietro, chiunque voglia percorrerlo può percorrerlo. Ora dipende da voi.

CHIARA VISIONE PROFONDA

Discorso tenuto nell'aprile del 1979 a Bangkok per un gruppo di meditanti laici.

Meditate recitando “Buddho, Buddho”, fino a che questa parola non penetra profondamente nel cuore della vostra coscienza (*citta*).^{*} *Buddho* rappresenta la consapevolezza e la saggezza del Buddha. In pratica, dovete fare più affidamento su questa parola che su qualsiasi altra cosa. La consapevolezza che essa reca vi condurrà a comprendere la verità in relazione alla vostra stessa mente. È un vero rifugio, il che significa che vi è sia consapevolezza sia visione profonda del momento presente.

Gli animali possono avere una specie di presenza mentale. Hanno consapevolezza quando inseguono la loro preda e si preparano ad attaccare. Perfino un predatore necessita di una salda presenza mentale per trattenere la preda che ha catturato, che resiste e lotta per sfuggire alla morte. È una forma di presenza mentale. Per questa ragione dovete essere in grado di distinguere tra i vari generi di consapevolezza. Il Buddha insegnò a meditare recitando *Buddho* come un modo di concentrare la mente. Quando concentrate la mente su un oggetto in maniera cosciente, essa si desta. È la consapevolezza a destarla. Quando per mezzo della meditazione sorge questa conoscenza, potete vedere la mente con chiarezza. Appena la mente è priva della consapevolezza di *Buddho*, anche se è presente la normale consapevolezza mondana,

^{*} *citta*. Mente-cuore; stato di coscienza.

la mente non è risvegliata ed è priva di visione profonda. Non vi condurrà verso quel che è veramente benefico.

Sati, la consapevolezza, dipende dalla presenza di *Buddho*, la conoscenza. Deve essere una chiara conoscenza che conduce la mente a diventare più luminosa e radiosa. L'effetto illuminante che questa chiara conoscenza ha sulla mente è simile al rischiaramento prodotto da una luce in una stanza oscurata. Fino a quando nella stanza c'è buio pesto, ogni oggetto che si trova all'interno di essa è difficile da distinguere, oppure è impossibile da vedere perché è completamente oscurato dalla mancanza di luce. Però, quando iniziate a rendere più intenso il chiarore della luce, essa inizierà a penetrare in tutta la stanza, rendendovi in grado di vedere di momento in momento più chiaramente e, così, consentendovi di conoscere sempre meglio i dettagli di tutti gli oggetti che stanno lì dentro.

Potreste paragonare l'addestramento mentale a quando si insegna a un bambino. Sarebbe impossibile costringere dei bambini che non hanno ancora imparato a parlare, ad accumulare conoscenze a un ritmo innaturalmente veloce, che è al di là delle loro possibilità. Non potete essere troppo duri con loro né tentare di insegnare in una sola volta più parole di quanto non riescano ad apprendere, semplicemente perché non sarebbero in grado di mantenere abbastanza a lungo la loro attenzione su quel che state dicendo. La mente è simile ai bambini. A volte è opportuno lodarvi un po' e incoraggiarvi. Altre volte è più opportuno essere critici. Come con i bambini: se li sgridate troppo spesso e siete troppo infervorati quando avete a che fare con loro, non faranno progressi nel giusto modo, benché intenzionati a fare bene. Se li forzate troppo, saranno influenzati in modo sfavorevole, perché mancano ancora di conoscenza e di esperienza, e il risultato sarà che perderanno la giusta direzione. Se fate così con la vostra mente, non è *sammā-paṭipadā*,* non è un modo di praticare che conduce all'Illuminazione. *Paṭipadā* o pratica si riferisce all'addestramento e alla guida del corpo, della parola e della mente. Ora mi riferisco in modo specifico all'addestramento della mente.

* *sammā-paṭipadā*. Retta pratica

Il Buddha insegnò che addestrare la mente implica sapere come insegnare a se stessi e come andare controcorrente rispetto ai desideri. Per insegnare alla mente si devono utilizzare dei mezzi abili, perché essa resta costantemente intrappolata nei suoi stati di depressione o di euforia. Questa è la natura della mente non illuminata: è proprio come un bambino. I genitori possono insegnare a un bambino che non ha ancora imparato a parlare perché hanno una migliore conoscenza del linguaggio e sanno come rivolgersi a lui. I genitori sono sempre in grado di vedere in quali cose il figlio manca di comprensione, perché sanno di più. Così è addestrare la mente. Quando avete la consapevolezza di *Buddho*, la mente è più saggia e ha un livello di conoscenza più raffinato del normale. Questa consapevolezza consente di vedere sia le condizioni della mente sia la mente stessa. Riuscite a vedere lo stato della mente nel mezzo di tutti i fenomeni. Se è così, sarete in grado di impiegare con naturalezza tecniche abili per addestrare la mente. Che siate preda del dubbio o di qualsiasi altra contaminazione, per voi si tratta di un fenomeno mentale che sorge nella mente e che deve essere investigato e affrontato con la mente.

Quella consapevolezza che chiamiamo *Buddho* la possiamo paragonare ai genitori del bambino. I genitori sono gli insegnanti incaricati della sua formazione, ed è perciò abbastanza naturale che tutte le volte che lo lasciano libero debbano nel contempo tenerlo d'occhio, essere consapevoli di cosa stia facendo e della direzione verso la quale stia correndo o andando a carponi. A volte potete essere troppo intelligenti e avere troppe buone idee. Per insegnare ai bambini, potreste pensare talmente tanto a quello che è meglio per loro da arrivare al punto in cui più metodi escogitate per insegnare, più loro si allontanano dagli obiettivi che vorreste raggiungano. Più tentate e più insegnate, più loro s'allontanano, finché non vanno davvero fuori strada e non riescono a svilupparsi nel modo giusto.

Nell'addestrare la mente, è fondamentale superare il dubbio scettico. Dubbio e incertezza sono dei potenti ostacoli, e devono essere affrontati. L'investigazione delle tre catene – la catena della concezione dell'io (*sakkāya-diṭṭhi*), la catena del cieco attaccamento a regole e pratiche ritualistiche (*silabbata-parāmāsa*) e, infine, la catena del dubbio (*vicikicchā*) – è la via d'uscita dall'attaccamento praticata dagli Esseri Nobili (*ariyapuggalā*). Però,

all'inizio queste contaminazioni le imparate solo dai libri. Manca ancora la visione profonda del modo in cui sono davvero le cose. Investigare la concezione dell'io è la maniera per andare al di là dell'illusione che identifica il corpo con il sé. Ciò comprende l'attaccamento al vostro corpo come sé o a quello degli altri come un sé concreto. *Sakkāya-diṭṭhi*, o concezione dell'io, si riferisce a quelle cose che voi pensiate siano voi stessi. Significa attaccamento alla concezione che il corpo è un sé. Dovete investigare questa concezione fino a che raggiungete una nuova comprensione e riuscite a vedere la Verità: l'attaccamento al corpo è una contaminazione che impedisce alla mente di tutti gli esseri umani di vedere il Dhamma.

È per questo motivo che, prima di fare qualsiasi altra cosa, il precettore istruisce ogni nuovo aspirante all'ordinazione monastica a investigare i cinque oggetti di meditazione: capelli (*kesā*), peli (*lomā*), unghie (*nakhā*), denti (*dantā*) e pelle (*taco*). È per mezzo della contemplazione e dell'investigazione che sviluppate la visione profonda nella concezione dell'io. Questi oggetti rappresentano il fondamento più immediato dell'attaccamento che crea l'illusione della concezione dell'io. Contemprarli conduce all'esame diretto della concezione dell'io e fornisce i mezzi mediante i quali ogni generazione – sia gli uomini sia le donne che applicano le istruzioni del precettore per entrare nella comunità monastica – può veramente trascendere la concezione dell'io. Però, inizialmente continuate a essere illusi, privi della visione profonda e perciò incapaci di penetrare la concezione dell'io e di vedere la verità delle cose così come sono. Non riuscite a vedere la Verità perché avete ancora un attaccamento saldo e irriducibile. È questo attaccamento che sostiene l'illusione.

Il Buddha insegnò a trascendere l'illusione. Il modo per trascenderla è la chiara comprensione del corpo per quello che esso è. Con penetrante visione profonda dovete vedere che la vera natura sia del vostro corpo sia di quello degli altri è essenzialmente la stessa. Non vi è alcuna fondamentale differenza tra i corpi delle persone. Il corpo è solo il corpo. Non è sostanziale, non è un sé, non è vostro o loro. Questa chiara visione profonda nella vera natura del corpo è chiamata *kāyānupassanā*. Un corpo esiste, voi lo classificate e gli date un nome. Poi vi aggrappate e vi attaccate a esso pensando che sia il vostro corpo o il corpo di lui o quello di lei. Vi attaccate alla concezione che il corpo

è permanente e che è una cosa pulita e gradevole. Questo attaccamento va in profondità nella mente. È così che la mente si attacca al corpo.

Concezione dell'io significa che siete ancora preda del dubbio e dell'incertezza in relazione al corpo. La vostra visione profonda non ha del tutto penetrato l'illusione che vede il corpo come un sé. Per tutto il tempo che l'illusione resta, voi dite che il corpo è un sé o *atta*, e interpretate tutta la vostra esperienza come se ci fosse un'entità solida e durevole che voi chiamate "io". Siete così completamente attaccati al modo convenzionale di considerare il corpo come un sé, che pare non vi sia alcuna possibilità di andare al di là di esso. Però, la chiara comprensione in accordo con la verità del modo in cui sono le cose significa che voi vedete il corpo per quello che è: il corpo è solo il corpo. Con visione profonda, vedete il corpo per quello che è, e questa saggezza neutralizza l'illusione del senso del sé. Questa visione profonda che vede il corpo per quello che è conduce alla distruzione dell'attaccamento (*upādāna*) per mezzo del graduale sradicamento dell'illusione mediante il lasciar andare.

Praticate la contemplazione del corpo per quello che è, fino a quando è del tutto naturale che diciate a voi stessi: « Oh, il corpo è solo il corpo. È tutto qui. » Quando questo modo di pensare s'è consolidato, appena dite a voi stessi che "è tutto qui", la mente lascia andare. C'è il lasciar andare dell'attaccamento al corpo. C'è la visione profonda che vede il corpo solo come corpo. Alimentando questo senso di distacco, vedendo continuamente il corpo solo come corpo, tutti i dubbi e le incertezze vengono gradualmente sradicati. Quando investigate il corpo, quanto più chiaramente lo vedete solo come corpo invece che come persona, "essere", un "io" o un "loro", tanto più rilevante sarà l'effetto sulla mente, un effetto che si tradurrà in una simultanea rimozione del dubbio e dell'incertezza. Il cieco attaccamento a regole e pratiche ritualistiche (*sīlabbata-parāmāsa*), che nella mente si manifesta come un brancolare, come un'ottusa percezione indotta dalla mancanza di chiarezza in relazione al reale scopo della pratica, viene anch'esso simultaneamente abbandonato, perché esso sorge congiuntamente alla stessa concezione dell'io.

Potreste dire che le tre catene del dubbio, del cieco attaccamento a rituali e pratiche e della concezione dell'io sono inseparabili e perfino simili una

all'altra. Quando vedete questa relazione con chiarezza, allorché sorge una delle tre catene – ad esempio il dubbio – voi siete in grado di lasciarla andare mediante la coltivazione della visione profonda, e nello stesso tempo vengono abbandonate in modo automatico le altre due catene. Si estinguono insieme. Contemporaneamente lasciate andare quella concezione dell'io e quel cieco attaccamento che inducono ad annasparsi in modo confuso tra i differenti modi di praticare. Le vedete come facenti parte del complessivo attaccamento al senso del sé, che deve essere abbandonato. Dovete ripetutamente indagare il corpo e frammentarlo nelle parti che lo compongono. Quando vedete ogni parte per quello che veramente è, gradualmente si corrode la percezione del corpo in quanto entità compatta o io. Dovete sforzarvi continuamente in questa investigazione, non dovete interromperla.

Un ulteriore aspetto dello sviluppo mentale che conduce a una più chiara ed intensa visione profonda consiste nel meditare su un oggetto per acquietare la mente. La mente calma è la mente che è salda e stabile nel *samādhi*. Può trattarsi di *khanika samādhi* (concentrazione momentanea), di *upacāra samādhi* (concentrazione di accesso) o di *appanā samādhi* (assorbimento meditativo). Il livello di concentrazione è determinato dal progressivo affinamento della coscienza allorché addestrate la mente a mantenere la consapevolezza su un oggetto di meditazione.

Nel *khanika samādhi* (concentrazione momentanea) la mente si unifica per un breve lasso di tempo. Si acquieta nel *samādhi*, ma essendosi unificata solo momentaneamente, subito si ritrae da quello stato di quiete. Durante la meditazione, quando la concentrazione diventa più raffinata, molte caratteristiche analoghe della mente serena sono sperimentate a ogni livello, così che ognuno di essi è descritto come un livello di *samādhi*, sia che si tratti di *khanika*, *upacāra* o *appanā*. A ogni livello la mente è calma, ma la profondità del *samādhi* varia e la natura dello stato di serenità mentale sperimentato è differente. Su di un livello la mente è ancora soggetta al movimento e può vagare, ma si muove all'interno dei confini dello stato di concentrazione. Non viene catturata in attività che la conducono ad agitazione e distrazione. La vostra consapevolezza può seguire un oggetto mentale salutare per un po', prima di tornare a stabilizzarsi sul punto di quiete nel quale rimane per un certo lasso di tempo. Potete paragonare l'esperienza del *khanika samādhi*

con un'attività fisica, ad esempio fare una camminata. Potreste camminare per un po' prima di fermarvi a riposare, e dopo esservi riposati ricominciare a camminare fino a quando arriva il momento di un'altra sosta. Sebbene interrompiate periodicamente il cammino per smettere di camminare e riposarvi, ogni volta che restate del tutto immobili è solo un'immobilità temporanea del corpo. Dopo breve tempo dovete ricominciare a muovervi per riprendere il cammino. Questo avviene all'interno della mente allorché essa sperimenta tale livello di concentrazione.

Se praticate la meditazione focalizzandovi su un oggetto per calmare la mente, e raggiungere un livello di quiete nel quale la mente è stabile nel *samādhi* ma vi è ancora una qualche attività mentale, si tratta di *upacāra samādhi*. Nell'*upacāra samādhi* la mente può ancora muoversi. Questo movimento si verifica entro certi limiti, la mente non va oltre. I confini all'interno dei quali la mente può muoversi sono determinati dalla saldezza e dalla stabilità della concentrazione. Ciò che sperimentate è l'alternanza di uno stato di calma e una certa qual attività mentale. La mente è calma per un po' di tempo e attiva per il tempo rimanente. All'interno di quell'attività persiste ancora un certo livello di calma e di concentrazione, ma la mente non è completamente calma o immobile. Sta ancora pensando e vagando un po'. È come quando vi muovete in casa vostra. Vagate all'interno dei confini della vostra concentrazione, senza perdere la consapevolezza e senza allontanarvi dall'oggetto di meditazione. Il movimento della mente resta nei confini di stati mentali salutari (*kusala*). Non viene catturata da alcuna proliferazione mentale legata a stati mentali nocivi (*akusala*).^{*} Tutti i pensieri rimangono salutari. Quando la mente è calma, di momento in momento sperimenta necessariamente stati mentali salutari. Durante il tempo in cui è concentrata, la mente sperimenta solo stati mentali salutari e periodicamente si stabilizza e diventa completamente immobile, unificandosi con il suo oggetto di meditazione. La mente sperimenta così un po' di movimento, girando attorno al suo oggetto di meditazione. Può ancora vagare. Può muoversi all'interno dei confini fissati dal livello di concentrazione, ma da questo movimento non sorge alcun pericolo perché la mente è calma in *samādhi*. È così che lo sviluppo della mente procede nel corso della pratica.

^{*} *akusala*. Non salutare, nocivo, maldestro, non meritorio.

Nell'*appanā samādhi* la mente si calma e si acquieta a un livello in cui essa è raffinata e abile al più alto grado. Anche se sperimentate interferenze sensoriali che provengono dall'esterno, ad esempio dei suoni e delle sensazioni fisiche, esse rimangono esterne e non sono in grado di disturbare la mente. Potete sentire un suono, ma non vi distrarrà dalla vostra concentrazione. C'è il sentire il suono, ma è come se non sperimentaste nulla. C'è consapevolezza dell'interferenza, ma è come se non ve ne accorgete. Questo avviene perché lasciate andare. La mente lascia andare automaticamente. La concentrazione è talmente profonda e stabile che lasciate andare l'attaccamento all'interferenza dei sensi in modo del tutto naturale. La mente può rimanere a lungo assorta in questo stato. Dopo essere stata all'interno di questo stato per un appropriato lasso di tempo, se ne ritrae. A volte, quando uscite da un livello di concentrazione così profondo, può apparire l'immagine mentale di un qualche aspetto del vostro corpo. Può essere un'immagine mentale che mostra un aspetto affiorato alla consapevolezza della natura non attraente del corpo. Quando la mente esce da uno stato raffinato, l'immagine del corpo sembra emergere ed espandersi dall'interno della mente. A questo punto ogni aspetto del corpo potrebbe sorgere come immagine mentale e colmare l'occhio della mente.

Immagini che sopraggiungono in questo modo sono estremamente chiare e inconfondibili. Dovete avere autenticamente sperimentato una tranquillità davvero profonda affinché esse possano sorgere. Le vedete in modo assolutamente chiaro, anche se i vostri occhi sono chiusi. Se li aprite non riuscite a vederle, ma con gli occhi chiusi e la mente nell'assorbimento del *samādhi* potete vedere immagini di questo tipo con la stessa chiarezza con cui le vedreste a occhi spalancati. Potete sperimentare perfino un periodo ininterrotto di consapevolezza, durante il quale la mente mette di volta in volta a fuoco immagini che esprimono la natura non attraente del corpo. L'apparire di queste immagini in una mente calma può essere la base per la visione profonda della natura impermanente del corpo, e anche della sua natura non attraente, immonda e sgradevole, oppure della completa mancanza di qualsiasi sé o essenza all'interno di esso.

Quando sorgono questi tipi di speciale conoscenza, essi forniscono il fondamento per un'abile investigazione e per lo sviluppo della visione profonda.

Portate questo tipo di visione profonda proprio nel vostro cuore. Più lo fate, più ciò diventa la causa per far sorgere da sé la conoscenza prodotta dalla visione profonda. A volte, quando rivolgete la vostra riflessione sull'argomento dell'*asubha*,* nella mente possono manifestarsi in modo automatico varie immagini di differenti aspetti non attraenti del corpo. Queste immagini sono più chiare di qualsiasi altra che potreste cercare di evocare mediante la vostra immaginazione, e conducono a una visione profonda molto più penetrante di quella che è possibile raggiungere mediante l'ordinario pensiero discorsivo.

Questo genere di chiara visione profonda produce un impatto così forte che l'attività mentale viene indotta a fermarsi, e subito dopo si sperimenta una profonda sensazione di distacco. Tutto questo è così chiaro e penetrante poiché si origina in una mente completamente serena. Investigare quando si è in uno stato di serenità conduce a una visione profonda sempre più chiara, e la mente diventa sempre più serena man mano che l'assorbimento contemplativo aumenta. Più chiara e decisiva è la visione profonda, più la mente penetra all'interno con la sua investigazione, costantemente supportata dalla calma del *samādhi*. La pratica del *kammaṭṭhāna* implica tutto questo. Investigare continuamente in questo modo aiuta a lasciar andare in continuazione e, infine, distrugge l'attaccamento alla concezione dell'io. Conduce al termine di tutti i dubbi e di tutte le incertezze restanti su quell'ammasso di carne che chiamiamo corpo e a lasciar andare il cieco attaccamento a regole e pratiche ritualistiche.

Perfino in occasione di gravi malattie, di febbri tropicali e di vari problemi di salute che solitamente hanno un forte impatto e scuotono il corpo, il vostro *samādhi* e la vostra visione profonda restano stabili e imperturbabili. La vostra comprensione e la vostra visione profonda vi consentono di distinguere con chiarezza tra mente e corpo. La mente è un fenomeno, il corpo un altro. Quando vedete corpo e mente come del tutto e indiscutibilmente separati l'uno dall'altra, ciò significa che la pratica della visione profonda vi ha condotti a un punto nel quale la vostra mente vede con certezza la vera natura del corpo. Vedere il modo in cui il corpo veramente è, con chiarezza e senza

* *asubha*. Non bello, da intendersi come repulsivo, ripugnante e sporco.

dubbi dall'interno della calma del *samādhi*, conduce la mente a sperimentare una forte sensazione di stanchezza e di allontanamento (*nibbidā*).

Questo allontanamento proviene da un senso di disincanto e di distacco che sorge come naturale risultato del vedere le cose così come sono. Non è un allontanamento che proviene dagli ordinari umori mondani quali la paura e la repulsione, o da altri stati mentali non salutari come l'invidia e l'avversione. Non proviene dalla stessa radice dell'attaccamento, come quegli stati mentali contaminati. Questo allontanamento reca in sé una qualità spirituale ed ha un effetto differente sulla mente, se paragonato ai normali umori di noia e stanchezza sperimentati dagli ordinari esseri umani non illuminati (*puthujjana*). Di solito, quando gli esseri umani ordinari non illuminati sono stanchi ed esasperati, sono preda dell'avversione e del rigetto, e cercano di evitare le situazioni. L'esperienza della visione profonda non è la stessa cosa.

La sensazione di stanchezza del mondo che cresce con la visione profonda conduce ovviamente al distacco, all'allontanamento e all'indifferenza, le quali provengono tutte quante dall'investigazione e dalla comprensione della verità sul modo in cui sono le cose. È libera dall'attaccamento all'idea dell'io che cerca di controllare e di forzare le cose affinché queste seguano i desideri. Si lascia invece andare, accettando le cose così come sono. La chiarezza della visione profonda è talmente forte che non si sperimenta più alcun senso dell'io che lotta contro il fluire dei desideri o sopporta a causa dell'attaccamento. Le tre catene della concezione dell'io, del dubbio e del cieco attaccamento a regole e pratiche ritualistiche, che di norma soggiacciono al modo di vedere il mondo, non possono più ingannarvi o indurvi a fare alcun grave errore nella pratica. Proprio questo è l'inizio del Sentiero, la prima chiara visione profonda all'interno della Verità ultima, e ciò spiana la via per ulteriore visione profonda. Potreste descrivere tutto questo come una penetrazione nelle Quattro Nobili Verità.

Le Quattro Nobili Verità devono essere realizzate mediante la visione profonda. Ogni monaco e ogni monaca, chiunque le abbia comprese, ha sperimentato questa visione profonda nella verità del modo in cui sono le cose. Conoscete la sofferenza, conoscete la causa della sofferenza, conoscete la cessazione della sofferenza e conoscete il Sentiero che conduce alla cessazione

della sofferenza. La comprensione di ogni Nobile Verità emerge nello stesso luogo, all'interno della mente. Giungono insieme e si armonizzano come fattori del Nobile Ottuplice Sentiero, e il Buddha insegnò che devono essere comprese all'interno della mente. Quando i fattori del Sentiero convergono al centro della mente, eliminano ogni dubbio e ogni incertezza che ancora avete sul modo di praticare.

Durante la pratica è normale che si sperimentino le varie condizioni della mente. Sperimentate costantemente il desiderio di fare questo o quello, oppure di andare in vari luoghi, come pure i differenti stati mentali del dolore, della frustrazione o anche l'indulgere alla ricerca del piacere. Sono tutti frutti del kamma passato. Tutto il kamma risultante si gonfia dentro la mente e viene fuori. Ovviamente, è il prodotto delle azioni passate. Sapere che tutta questa roba viene dal passato non vi consente di fare qualcosa di nuovo o di particolare. Osservate e riflettete sul sorgere e sul cessare delle condizioni mentali. Ciò che non è già sorto, non è ancora sorto. Questa parola, "sorgere", si riferisce a *upādāna*, al saldo aggrapparsi e attaccarsi della mente. Per lungo tempo la vostra mente è stata esposta alla brama e alle contaminazioni ed è stata condizionata da esse, e le condizioni e caratteristiche mentali che sperimentate ne sono i riflessi. Dopo aver sviluppato la visione profonda, la vostra mente non segue più questi vecchi modelli abituali, forgiati dalle contaminazioni. Avviene una separazione tra la mente e questi modi contaminati di pensare e di reagire. La mente si separa dalle contaminazioni.

Potete paragonarlo con ciò che avviene quando si versano insieme olio e acqua all'interno di una bottiglia. I due liquidi hanno una loro densità molto diversa, e per questo non importa se li conservate nella stessa bottiglia oppure in due bottiglie separate, perché le loro differenti densità impediscono ai liquidi di mescolarsi, uno non riesce a penetrare nell'altro. L'olio non si mescola con l'acqua e viceversa. Restano separati in due diverse parti della bottiglia. Potete paragonare la bottiglia al mondo, e questi due differenti liquidi presenti nella bottiglia e messi lì – costretti a stare all'interno di essa – a voi che vivete nel mondo con la visione profonda che separa la vostra mente dalle contaminazioni. Potete dire che state vivendo nel mondo e seguendone le convenzioni, ma senza attaccarvi a esso. Quando dovete

andare da qualche parte dite che andate, quando state tornando dite che state tornando, qualsiasi cosa facciate utilizzate le convenzioni e il linguaggio del mondo, ma avviene come per i due liquidi: sono nella stessa bottiglia ma non si mescolano. Vivete nel mondo, ma nello stesso tempo siete separati da esso. Il Buddha conobbe la Verità da sé. Egli era *lokavidū*, il Conoscitore del mondo.

Che cosa sono le basi dei sensi (*āyatana*)? Sono costituite dagli occhi, dagli orecchi, dal naso, dalla lingua, dal corpo e dalla mente. Gli orecchi sentono i suoni. Il naso svolge la funzione di sentire i vari odori, sia fragranti che pungenti. La lingua ha la funzione di sentire i sapori, sia dolci che aspri, intensi o salati che siano. Il corpo percepisce il caldo e il freddo, la morbidezza e la durezza. La mente riceve gli oggetti mentali che sorgono nel modo in cui ha sempre fatto. Le basi dei sensi funzionano proprio come prima. Sperimentate l'impatto sensoriale nel modo in cui l'avete sempre fatto. Non corrisponde al vero che dopo l'esperienza della visione profonda il vostro naso non può più sperimentare alcun odore o che la vostra lingua, che prima era in grado di percepire i sapori, non può più assaporare nulla, o che il corpo sia incapace di qualsiasi sensazione.

La vostra abilità di sperimentare il mondo per mezzo dei sensi rimane intatta, è proprio la stessa che avevate prima di praticare la visione profonda, ma la reazione della mente all'impatto sensoriale consiste nel considerarlo per "quello che è". La mente non s'attacca a percezioni fisse e non estrae nulla dall'esperienza degli oggetti dei sensi. Lascia andare. La mente sa che si tratta del lasciar andare. Quando ottenete la visione profonda nella vera natura del Dhamma, ne risulta naturalmente il lasciar andare. C'è consapevolezza, seguita dall'abbandono dell'attaccamento. C'è comprensione e poi il lasciar andare. Con la visione profonda deponete le cose. La conoscenza della visione profonda non conduce all'aggrapparsi, all'attaccamento, e la sofferenza non aumenta. Non è questo ciò che avviene: la vera visione profonda nel Dhamma ha come risultato il lasciar andare. Sapete che l'attaccamento è la causa della sofferenza, e perciò lo abbandonate. Quando avete la visione profonda la mente lascia andare. Depone tutto quello a cui in precedenza si aggrappava.

Un altro modo di descrivere tutto questo è dire che nella vostra pratica non tendete più a trafficare e brancolare. Non andate più ciecamente a tentoni, e non vi attaccate più a forme, suoni, odori, sapori, sensazioni corporee o a oggetti mentali. L'esperienza degli oggetti dei sensi per mezzo degli occhi, degli orecchi, del naso, della lingua, del corpo e della mente non stimola più i soliti vecchi movimenti abituali della mente, che in precedenza mirava a essere coinvolta dagli oggetti dei sensi o ad aggiungere all'esperienza ulteriore proliferazione mentale. La mente non crea cose attorno al contatto con gli oggetti dei sensi. Appena avviene il contatto, lasciate automaticamente andare. La mente scarta l'esperienza. Questo significa che se siete attratti da qualcosa, sperimentate l'attrazione nella mente ma non vi attaccate, non vi aggrappate saldamente a essa. Se avete una reazione di avversione, vi è semplicemente l'esperienza dell'avversione che sorge nella mente e nulla di più. Non sorge alcun senso dell'io che si attacca e attribuisce significato e importanza all'avversione. In altre parole, la mente sa come lasciar andare, sa come mettere le cose da parte. Perché è in grado di lasciar andare e di deporre le cose? Perché la presenza della visione profonda fa sì che riusciate a capire i risultati dannosi che provengono dall'attaccamento a tutti quegli stati mentali.

Quando vedete le forme la mente resta indisturbata. Quando sentite dei suoni resta indisturbata. La mente non prende posizione pro e contro gli oggetti che sperimenta. Lo stesso avviene con i contatti sensoriali che avvengono per mezzo degli occhi, degli orecchi, del naso, della lingua, del corpo o della mente. Qualsiasi pensiero sorga nella mente non è in grado di disturbarvi. Siete capaci di lasciar andare. Potete percepire una cosa come desiderabile, ma non vi attaccate a quella percezione e non le attribuite alcuna importanza particolare. Diviene solo una condizione della mente da osservare senza attaccamento. Questo è ciò che il Buddha descrisse come sperimentare gli oggetti dei sensi per "quello che sono". Le basi dei sensi sono ancora in funzione e fanno esperienza degli oggetti dei sensi, ma senza quel processo dell'attaccamento che stimola nella mente un andirivieni di pensieri. Non c'è quel condizionamento della mente che si attiva con un senso dell'io che si muove da qui a là o da là a qui. Il contatto sensoriale avviene com'è normale nelle sei basi, ma la mente non prende posizione, non resta coinvolta nelle condizioni dell'attrazione o dell'avversione. Capite come

si lascia andare. C'è consapevolezza del contatto sensoriale seguito dal lasciar andare. Lasciate andare con consapevolezza e sostenete la consapevolezza dopo aver lasciato andare. Così funziona il processo della visione profonda. Ogni angolo e aspetto della mente e della sua esperienza diventano con naturalezza parte della pratica.

L'addestramento agisce sulla mente in questo modo. È assolutamente ovvio che la mente si modifichi e che non sia più la stessa di prima. Non si comporta più nella maniera in cui eravate abituati. Non partite più dalla vostra esperienza per creare un io. Ad esempio, se sperimentate la morte di vostra madre, di vostro padre o di chiunque altro vi sia stato vicino, e la vostra mente resta stabile nella pratica della calma e della visione profonda ed è in grado di riflettere con abilità su quel che è successo, non si genera sofferenza. Invece di farvi prendere dal panico o di sentirvi sconvolti per la notizia della morte di quella persona, c'è solo una sensazione di tristezza e di disincanto che proviene dalla saggia riflessione. Siete consapevoli dell'esperienza e poi lasciate andare. C'è conoscenza, e poi mettete la cosa da parte. Lasciate andare senza procurarvi alcuna ulteriore sofferenza. Questo avviene perché conoscete con chiarezza ciò che fa sorgere la sofferenza. Quando incontrate la sofferenza, siete consapevoli di quella sofferenza. Non appena cominciate a sperimentare sofferenza, automaticamente vi ponete la domanda: da dove proviene? La sofferenza ha una causa, che è l'aggrapparsi, l'attaccamento che ancora resta nella mente. Perciò dovete lasciar andare l'attaccamento. Tutta la sofferenza proviene da una causa. Dopo aver generato la causa, la abbandonate. La abbandonate con saggezza. La lasciate andare tramite la visione profonda, ciò che significa saggezza. Non potete lasciar andare tramite l'illusione. Così stanno le cose.

L'investigazione e lo sviluppo della visione profonda nel Dhamma fa sorgere questa profonda pace nella mente. Quando avete ottenuto una visione profonda così chiara e penetrante, essa è sempre sostenuta sia che stiate praticando la meditazione da seduti a occhi chiusi sia che stiate facendo qualcos'altro a occhi aperti. Quali che siano le circostanze in cui vi trovate, in meditazione formale o no, la chiara visione profonda resta. Quando avete un'incrollabile consapevolezza della mente nella mente, non vi dimenticate di voi stessi. In piedi, camminando, seduti o distesi, l'interna presenza

mentale rende impossibile una perdita della consapevolezza. Si tratta di uno stato di presenza mentale che vi impedisce di dimenticarvi di voi stessi. La consapevolezza è diventata così forte che si sostiene da sé fino al punto che è naturale per la mente essere in questo modo. Questi sono i risultati dell'addestramento e della coltivazione della mente ed è qui che andate al di là del dubbio. Non avete dubbi sul futuro, non avete dubbi sul passato e, di conseguenza, non avete necessità di dubitare nemmeno sul presente. Siete ancora consapevoli che vi sono cose chiamate passato, presente e futuro, ma non vi interessano né vi preoccupano.

Perché non vi interessano più? Tutte le cose avvenute in passato sono già successe. Il passato è già trascorso. Tutto quel che sorge nel presente è il risultato di cause che stanno nel passato. Per fare un esempio ovvio, si può dire che se ora non avete fame è perché avete già mangiato in precedenza. La mancanza di fame nel presente è il risultato di azioni compiute nel passato. Se avete conoscenza della vostra esperienza nel presente, potete conoscere il passato. Aver consumato un pasto è la causa che proviene dal passato, il cui risultato è sentirsi a proprio agio o pieni di energie nel presente, e questa è la causa che vi fa poi essere attivi e vi consente di lavorare. Perciò il presente fornisce cause che avranno risultati in futuro. Il passato, il presente e il futuro possono perciò essere visti come una cosa sola. Il Buddha la chiamò *eko Dhamma*, l'unitarietà del Dhamma. Non si tratta di molte cose diverse: è tutto qui. Quando vedete il presente, vedete il futuro. Comprendendo il presente, capite il passato. Passato, presente e futuro costituiscono una catena ininterrotta di cause ed effetti e, perciò, fluiscono costantemente l'uno dall'altro. Ci sono cause nel passato che producono risultati nel presente, e questi ultimi stanno già producendo cause per il futuro. Questo processo di causa ed effetto si applica anche alla pratica. Sperimentate i frutti per aver addestrato la mente al *samādhi* e alla visione profonda, e necessariamente l'uno e l'altra rendono la mente più saggia e abile.

La mente trascende del tutto il dubbio. Non siete più incerti né fate congetture su alcunché. L'assenza di dubbio significa che non annaspate né sentite il bisogno di capire quale debba essere il vostro modo di praticare. Il risultato è che vivete e agite in consonanza con la natura. Vivete nel mondo nella maniera più naturale possibile. Ciò significa vivere nel mondo serenamente.

Siete capaci di trovare serenità anche laddove non c'è pace. Siete del tutto in grado di vivere nel mondo. Siete in grado di vivere nel mondo senza farvi alcun problema. In quanto praticanti del Dhamma, dovete imparare a fare così. Non perdetevi nelle percezioni e non attaccatevi a esse pensando che le cose siano in questo modo o in quell'altro. Non attaccatevi, non date eccessiva importanza ad alcuna percezione, trasformandola in un'illusione.

Tutte le volte che la mente s'infiamma, investigate e contemplatene la causa. Quando non creerete alcuna sofferenza a voi stessi partendo dalle cose, sarete a vostro agio. Quando non ci sono problemi che causano agitazione mentale, restate equanimi. Ossia continuate a praticare normalmente con un'equanimità sostenuta dalla consapevolezza e da una presenza mentale a tutto tondo. Conservate un senso di autocontrollo e di equilibrio. Se sorge una qualsiasi cosa che prevale sulla mente, immediatamente la accogliete per investigarla e contemplarla. Se in quel momento vi è chiara visione profonda, la penetrate con saggezza e prevenite la creazione di qualsiasi sofferenza. Se non c'è ancora chiara visione profonda, lasciate momentaneamente andare per mezzo della pratica della meditazione *samatha* e non consentite alla mente di attaccarsi. In futuro, prima o poi la vostra visione profonda sarà certamente forte abbastanza per penetrare le cose, perché prima o poi la svilupperete a sufficienza per comprendere tutto ciò che ancora causa attaccamento e sofferenza.

In definitiva, la mente deve fare un grande sforzo per lottare con le reazioni che sperimentate sia agli stimoli prodotti da ogni genere di oggetto dei sensi sia agli stati mentali, e per superarle. Deve lavorare sodo con ogni oggetto con il quale entra in contatto. Tutte e sei le basi interne dei sensi con i loro oggetti esterni confluiscono nella mente. Focalizzando la consapevolezza solo sulla mente, guadagnate comprensione e visione profonda in relazione agli occhi, agli orecchi, al naso, alla lingua, al corpo, alla mente e a tutti i loro oggetti. La mente è già lì. Per questo motivo è importante investigare proprio il centro della mente. Quanto più vi spingete a investigare la mente stessa, tanto più chiara e intensa sarà la visione profonda che emergerà. È una cosa che sottolineo quando insegno, perché comprendere questo punto è di cruciale importanza per la pratica. Di solito, quando sperimentate un contatto sensoriale, dai differenti oggetti deriva un impatto, e la mente attende solo di reagire con attrazione o avversione. Questo è quel che succede

alla mente non illuminata. È pronta per restare catturata nel buon umore a causa di un certo tipo di stimolo o nel cattivo umore a causa di un altro.

Nel nostro caso, invece, esaminiamo la mente con ferma e incrollabile attenzione. Quando fate esperienza dei vari oggetti per mezzo dei sensi, non nutrite la proliferazione mentale. Non restate catturati da una gran quantità di pensieri contaminati. State già praticando la meditazione *vipassanā* e fate affidamento sulla saggezza della visione profonda per investigare tutti gli oggetti dei sensi. La meditazione *vipassanā* sviluppa la saggezza. Addestrandovi con i differenti oggetti della meditazione *samatha* – che si tratti della recitazione di parole come *Buddho*, *Dhammo*, *Saṅgho*, o della pratica della consapevolezza del respiro – il risultato è che la mente sperimenta la calma e la stabilità del *samādhi*. Nella meditazione *samatha* si mette a fuoco la consapevolezza su un solo oggetto e si lascia temporaneamente andare tutto il resto.

La meditazione *vipassanā* è simile perché, quando si entra in contatto con gli oggetti dei sensi, si utilizza la riflessione “non ci credo”. Praticando la *vipassanā* non consentite a nessun oggetto dei sensi di ingannarvi. Siete consapevoli di ogni oggetto non appena esso converge nella mente e – che sia sperimentato con gli occhi, con gli orecchi, con il naso, con la lingua, con il corpo o con la mente – utilizzate questa riflessione, “non ci credo”, quasi come un oggetto verbale di meditazione da ripetere in continuazione. Ogni oggetto diventa immediatamente fonte di visione profonda. Utilizzate la mente, che è in stabile *samādhi*, per investigare la natura impermanente di ciascun oggetto. Ogni volta che si verifica un contatto con i sensi, richiamate la riflessione: « Non è sicuro. » Oppure: « Questo è impermanente. » Se siete catturati dall’illusione e credete nell’oggetto sperimentato, soffrite, perché tutti questi *dhamma* (fenomeni) sono non-sé (*anattā*). Se vi attaccate a qualcosa che è non-sé e lo percepite erroneamente come sé, esso diventa automaticamente causa di dolore e di afflizione. Questo avviene perché vi attaccate a percezioni sbagliate.

Esaminate ripetutamente la Verità, in continuazione, fino a che comprendete con chiarezza che tutti questi oggetti dei sensi sono privi di qualsiasi vera essenza. Non appartengono ad alcun sé. Perché dovrete allora fraintendere, e attaccarvi a essi come se fossero un “io” oppure a un “io” appartenessero?

È qui che dovete ulteriormente sforzarvi, riflettere in continuazione sulla Verità. Le cose non sono davvero voi, e non vi appartengono. Perché continuate a fraintenderle, come se fossero un sé? Nessuno di questi oggetti dei sensi può essere considerato in senso assoluto come se fosse voi stessi. Perché allora riescono a ingannarvi e a farsi considerare come un sé? In verità, non è in alcun modo possibile che sia così. Tutti gli oggetti dei sensi sono impermanenti. Perché li vedete come permanenti? È incredibile come riescano a ingannarvi. Il corpo è intrinsecamente non attraente. Com'è possibile che vi attacchiate all'opinione che sia qualcosa di attraente? Queste verità supreme – la natura non attraente del corpo e l'assenza di un sé in tutte le formazioni – diverranno ovvie con l'investigazione, e alla fine vedrete che questa cosa che chiamiamo mondo è in realtà un'illusione generata da questi errati modi di vedere.

Quando utilizzate la meditazione di visione profonda per investigare le Tre Caratteristiche* e penetrate la vera natura dei fenomeni, non è necessario fare alcunché di speciale. Non c'è bisogno di andare agli estremi. Non rendetevi le cose difficili. Focalizzate in modo diretto la vostra consapevolezza, come se foste seduti ad accogliere degli ospiti che entrano in una sala d'attesa. Nella vostra sala d'attesa c'è una sola sedia, così che i vari ospiti che giungono nella stanza per incontrarvi non possono sedersi perché voi state già occupando l'unica sedia disponibile. Se un visitatore entra nella stanza, voi sapete subito chi è. Perfino se due, tre o più visitatori entrano contemporaneamente nella stanza, voi sapete immediatamente chi sono, perché non hanno alcun luogo in cui sedersi. Voi occupate l'unica sedia disponibile e, così, ogni visitatore che entra vi è noto e non può fermarsi a lungo.

Potete osservare tutti i visitatori mentre voi siete a vostro agio, ma loro non possono sedersi da nessuna parte. Fissate la vostra consapevolezza sull'investigazione delle Tre Caratteristiche dell'impermanenza, della sofferenza e del non-sé, e mantenete l'attenzione su questa contemplazione senza consentire alla mente di andare altrove. La visione profonda nella transitorietà, nel carattere insoddisfacente e nella natura priva di un sé di tutti i fenomeni cresce costantemente e diventa più chiara e inclusiva. La comprensione si fa più

*Tre Caratteristiche (*tilakkhaṇa*). Le qualità di tutti i fenomeni; impermanenza (*anicca*), carattere insoddisfacente (*dukkha*) e non-sé (*anatta*).

profonda. Una tale chiarezza della visione profonda conduce a una serenità che penetra più a fondo nel cuore di qualsiasi altra tranquillità che potreste sperimentare durante la pratica di *samatha*. È la chiarezza e la completezza di questa visione profonda nel modo in cui sono le cose che ha l'effetto di purificare la mente. È la saggezza che sorge quale risultato di un'intensa, cristallina e chiara visione profonda ad agire come agente di purificazione.

Per mezzo di ripetuti esami e contemplazioni della Verità, col trascorrere del tempo i vostri modi di vedere cambiano e quel che in precedenza avete erroneamente percepito come attraente perde gradualmente il suo fascino man mano che affiora la verità sulla sua natura non attraente. Investigate i fenomeni per vedere se hanno una natura davvero permanente, oppure transitoria. All'inizio vi limitate a ripetere l'insegnamento dell'impermanenza dei fenomeni condizionati, ma in seguito vedete effettivamente la Verità con chiarezza grazie alla vostra stessa investigazione. La Verità attende di essere trovata proprio nel punto in cui investigate. Questa è la sedia sulla quale attendete di accogliere i visitatori. Non potreste andare in nessun altro posto per sviluppare la visione profonda. Dovete restare seduti proprio qui: su quell'unica sedia presente nella stanza.

Quando i visitatori entrano nella sala d'accoglienza, è facile osservare il loro aspetto e il modo in cui si comportano, perché non possono sedersi. Dovete inevitabilmente conoscerli tutti. In altre parole, si giunge a una chiara e distinta comprensione della natura impermanente, insoddisfacente e priva di sé di tutti questi fenomeni, e questa visione profonda diviene così indiscutibile e stabile nella vostra mente da porre fine a qualsiasi restante incertezza sulla vera natura delle cose. Sapete per certo che non è possibile alcun altro modo di vedere l'esperienza. Questa è la realizzazione del Dhamma al livello più profondo. Infine, la vostra meditazione implica il sostegno della conoscenza, cui segue un continuo lasciar andare man mano che sperimentate gli oggetti dei sensi tramite gli occhi, gli orecchi, il naso, la lingua, il corpo e la mente. Coinvolge solo questo, e non c'è bisogno di fare altro.

È importante sforzarsi ripetutamente per sviluppare la visione profonda mediante l'investigazione delle Tre Caratteristiche. Tutto può diventare una causa per il sorgere della saggezza, ed essa è ciò che distrugge completamente ogni forma di contaminazione e di attaccamento. Questo è il frutto della

meditazione *vipassanā*. Non pensiate che tutto quel che fate provenga dalla visione profonda. A volte vi comportate seguendo i vostri desideri. Se state ancora praticando seguendo i vostri desideri, allora vi impegnerete solo nei giorni in cui vi sentite pieni di energia e ispirati, e non farete meditazione nei giorni in cui vi sentite pigri. Questo si chiama praticare sotto l'influsso delle contaminazioni. Significa che non avete alcun reale potere sulla vostra mente e che seguite solo i vostri desideri. Quando la vostra mente è allineata con il Dhamma, non c'è nessuno che è diligente e nessuno che è pigro. Dipende dal modo in cui la mente è addestrata. La pratica della visione profonda continua a fluire in modo automatico, indipendentemente dalla pigrizia o dalla diligenza. È uno stato che si sostiene da sé, il cui carburante è la sua stessa energia. Quando la mente ha queste caratteristiche, significa che non dovete più essere colui che svolge la pratica. Potete dire che è come se aveste finito tutto il lavoro che avete fatto e che l'unica cosa che resta da fare è lasciare le cose a se stesse, e sorvegliare la mente. Non c'è più bisogno di essere qualcuno che fa qualcosa. C'è ancora attività mentale – sperimentate piacevoli e spiacevoli contatti con i sensi in accordo con le accumulazioni dei vostri kamma – ma la considerate per “quello che sono” e, nello stesso tempo, c'è sempre il lasciar andare l'attaccamento alla concezione dell'io.

A questo punto non state creando alcun senso del sé e, perciò, non state creando alcuna sofferenza. Alla fine tutti gli oggetti dei sensi e gli stati mentali che sperimentate nella mente hanno lo stesso valore. Qualsiasi fenomeno mentale o fisico esaminate appare uguale a tutto il resto, hanno tutti le stesse qualità intrinseche. Tutti i fenomeni divengono un'unica, stessa cosa. La vostra saggezza deve svilupparsi fino a questo punto affinché nella mente tutte le incertezze giungano al termine. Quando iniziate a meditare, è come se tutto quel che sapete fare è dubitare e indagare le cose. La mente ondeggia e vacilla in continuazione. Trascorrete tutto il tempo tra pensieri agitati e proliferazioni mentali sulle cose. Avete dubbi su tutto. Perché? A causa dell'impazienza. Volete conoscere tutte le risposte, e subito. Volete ottenere in fretta la visione profonda, senza che sia necessario fare nulla. Volete conoscere la verità sul modo in cui sono le cose, ma nella mente quel desiderio è così forte da essere più potente della visione profonda che desiderate. Per questa ragione la pratica deve svilupparsi per tappe. Dovete fare un passo alla volta. In primo luogo c'è bisogno di persistere nello sforzo.

Avete anche bisogno del continuo supporto delle vostre buone azioni del passato e di sviluppare le Dieci Perfezioni spirituali (*pāramī*).

Continuate a suscitare energia nell'addestramento della mente. Non restate intrappolati nel desiderare risultati veloci. Allorché i frutti della visione profonda tarderanno ad arrivare, ciò vi condurrà solo alla delusione e alla frustrazione. Pensare in questo modo non vi aiuterà. È giusto attendersi di sperimentare una qualche condizione permanente, quando si prova ancora piacere o dolore? Non importa cosa la mente vi vomiti addosso. Quando siete sopraffatti dal piacere e dal dolore per lo stimolo dovuto al contatto tra la mente e i vari oggetti dei sensi, non potete avere alcuna idea di quale livello la pratica abbia raggiunto. Però, in breve tempo tali stati mentali perdono potere sulla mente. In verità, l'impatto può essere di beneficio, perché vi rammenta di esaminare la vostra esperienza. Si arriva a conoscere quali reazioni richiamano alla mente gli oggetti dei sensi, i pensieri e le percezioni che sperimentate. Lo sapete, sia nel caso in cui conducono la mente verso l'agitazione e la sofferenza sia quando la fanno muovere poco o nulla. Alcuni meditanti vogliono solo avere la visione profonda sul modo in cui la mente è influenzata dagli oggetti piacevoli. Vogliono investigare solo gli stati mentali positivi. In questo modo non otterranno la vera visione profonda. Non sono molto intelligenti. Davvero, dovete esaminare anche cosa avviene quando sperimentate un impatto spiacevole con gli oggetti dei sensi. Dovete conoscere quel che fanno alla mente. Così dovete addestrarvi.

È pure importante comprendere che quando è in questione la pratica stessa, non c'è bisogno di frugare tra le esperienze del passato e il cumulo di memorie disponibili nelle fonti esterne, perché quel che conta è la vostra stessa esperienza. Il solo modo per porre davvero fine ai vostri dubbi e alle vostre congetture è la pratica, finché raggiungete il punto nel quale vedete da voi stessi con chiarezza i risultati. Questa è la cosa più importante. Imparare da vari maestri è un preliminare essenziale. È un valido supporto allorché dall'ascolto degli insegnamenti vi spostate a imparare dalla vostra stessa esperienza. Dovete contemplare gli insegnamenti che ricevete alla luce della vostra pratica, fino a quando ottenete una vostra propria comprensione. Se già avete alcune qualità spirituali e virtù accumulate in passato, la pratica sarà più lineare. In genere i consigli degli altri possono farvi risparmiare

tempo, aiutandovi a evitare errori e ad andare dritti al cuore della pratica. Se cercate di praticare da soli senza alcuna guida, seguirete un sentiero più lento e con più deviazioni. Se cercate di scoprire il corretto modo di praticare completamente da soli, avrete la tendenza a sprecare del tempo e a percorrere la strada più lunga. Questa è la verità.

Alla fine, la pratica del Dhamma è il modo più sicuro per far appassire e svanire tutti i dubbi e tutte le esitazioni. Man mano che continuate a sforzarvi e addestrarvi per andare controcorrente rispetto alle vostre contaminazioni, i dubbi avvizziranno e moriranno. Se ci pensate, avete già ottenuto parecchio dai vostri sforzi nella pratica. Avete fatto progressi, ma non è ancora abbastanza per farvi sentire del tutto soddisfatti. Se guardate attentamente e riflettete sulla vostra vita, da quando siete nati passando per la vostra giovinezza fino a oggi, potete capire quante cose avete sperimentato del mondo attraverso la vostra mente. In passato non vi stavate addestrandone nella virtù, nella concentrazione e nella saggezza, ed è facile vedere fino a che punto le contaminazioni si fossero impossessate di voi. Quando vi voltate indietro a guardare tutto ciò di cui avete avuto esperienza per mezzo dei sensi, risulta ovvio che avete sperimentato in innumerevoli occasioni la verità del modo in cui sono le cose. Contemplare quello che vi è successo durante la vita, aiuta a illuminare la mente, a consentirle di vedere che le contaminazioni non la soverchiano completamente e con la stessa densità di prima.

Ogni tanto bisogna che vi incoraggiate in questo modo. Porta via un po' di pesantezza. Ovviamente, non è cosa saggia solo lodarsi e incoraggiarsi. Nell'addestrare la mente, di tanto in tanto dovete rimproverarvi. Talvolta dovete forzarvi a fare cose che non volete fare, ma non spingete sempre in modo eccessivo la vostra mente, fino al limite. Quando vi addestrate nella meditazione, è normale che il corpo – che è un fenomeno condizionato – sia soggetto alla tensione, al dolore e a numerosi problemi allorché le condizioni hanno un impatto su di esso. È del tutto normale che il corpo sia così. Più vi addestrate nella meditazione seduta, più diventate abili in essa e, ovviamente, più a lungo riuscite a stare seduti. Inizialmente ci riuscivate solo per cinque minuti prima di dovervi alzare. Però, man mano che praticate di più, il tempo durante il quale potete sedere comodamente cresce da dieci a venti minuti, a mezz'ora, finché, alla fine, riuscite a stare seduti per un'ora intera

senza alzarvi. Gli altri vi guardano e vi lodano perché siete in grado di stare seduti così a lungo, ma voi potreste avere la sensazione di non riuscire ancora a sedere a lungo. Questo è il modo in cui il desiderio di ottenere risultati può influire su di voi durante la meditazione.

Un altro aspetto importante dell'addestramento è sostenere uniformemente la pratica della consapevolezza in tutte le quattro posture: in piedi, camminando, sedendo e stando distesi. Fate attenzione a non pensare – sbagliando – di praticare davvero solo quando sedete nella postura della meditazione formale. Non consideratela come l'unica postura per coltivare la consapevolezza. È un errore. È molto probabile perfino che la calma e la visione profonda possano sorgere non durante una seduta di meditazione formale. Anche se state seduti in meditazione per molte ore in un solo giorno, dovete addestrarvi alla consapevolezza costantemente, quando passate da una postura all'altra, e sviluppare una continua presenza mentale. Tutte le volte che perdetevi la consapevolezza, cercate di ristabilirla appena possibile e mantenetele con tutta la continuità che potete. Questa è la maniera di ottenere celeri progressi. La visione profonda arriva velocemente. Così si diventa saggi. Saggi per quanto concerne la comprensione degli oggetti dei sensi e il modo in cui essi esercitano un influsso sulla mente. Utilizzate questa saggezza per comprendere i vostri stati mentali e per addestrare la mente a lasciar andare. Così dovreste intendere la coltivazione della mente. Anche se siete distesi per dormire, dovete fissare l'attenzione sulle inspirazioni e sulle espirazioni fino a quando vi addormentate, e continuate in questo modo appena vi svegliate. Così c'è solo un breve periodo, quello durante il quale dormite profondamente, privo della pratica della presenza mentale. Dovete impiegare tutta la vostra energia nell'addestramento.

Quando avete sviluppato la consapevolezza, più vi addestrate più la mente sperimenta uno stato di veglia, fino a che vi sembra di non dormire affatto. È solo il corpo a dormire, la mente resta consapevole. La mente resta sveglia e vigile anche quando il corpo dorme. Restate sempre con la conoscenza. Appena vi svegliate, la consapevolezza è lì fin dal primo momento in cui la mente abbandona il sonno e immediatamente assume un oggetto di meditazione. Siete attenti e vigili. Dormire è davvero una funzione corporea. Comporta il riposo del corpo. Il corpo si prende il riposo di cui ha bisogno,

ma è ancora presente la conoscenza che vigila sulla mente. La consapevolezza è sostenuta durante tutto il giorno e durante tutta la notte. Così, anche se siete distesi e vi mettete a dormire, è come se la mente non dormisse. Però non vi sentite spossati né avvertite la necessità di dormire di più. Restate allerta e attenti. È per questa ragione che difficilmente si sogna quando si pratica davvero. Se sognate, è nella forma di un *supina nimitta*, un sogno insolitamente chiaro e vivido che assume un qualche significato particolare. In genere, ovviamente, sognate molto poco. Quando vigilate sulla mente è come se non ci fossero cause per la proliferazione mentale che è il propellente dei sogni. Restate in una condizione nella quale non siete catturati dall'illusione. Sostenete la consapevolezza, essa è presente in profondità nella mente. La mente è in uno stato di vigilanza, acuta e pronta. La presenza di un'ininterrotta consapevolezza rende la mente capace di investigare in modo lineare e senza sforzo, e la mente di momento in momento tiene il passo con tutto quello che in essa sorge.

Dovete coltivare la mente fino a quando diventa totalmente fluida e abile nel mantenere la consapevolezza e nell'investigare i fenomeni. Tutte le volte che la mente raggiunge uno stato di calma, addestratela a esaminare il vostro corpo e quello degli altri finché avete visione profonda sufficiente per vedere le comuni caratteristiche dei corpi. Procedete con l'investigazione fino a quando vedete che tutti i corpi hanno essenzialmente la stessa natura e provengono dagli stessi elementi materiali. Dovete continuare a osservare e a contemplare. Di notte, prima di andare a dormire, utilizzate la consapevolezza per spaziare su tutto il corpo e ripetete la contemplazione appena vi svegliate al mattino. In questo modo non avrete incubi, non parlerete durante i sogni né sarete coinvolti in molti di essi. Dormite e vi svegliate tranquillamente senza che nulla vi dia fastidio. Sostenete lo stato di conoscenza durante il sonno e appena vi svegliate. Quando vi svegliate con consapevolezza, la mente è luminosa, chiara e non viene disturbata dalla sonnolenza. Quando vi svegliate la mente è radiosa, perché è libera dal torpore e dagli umori condizionati dalle contaminazioni.

Vi ho offerto dei dettagli sullo sviluppo della mente durante la pratica. Di solito non pensereste che sia possibile per la mente essere davvero serena mentre si sta dormendo, appena ci si sveglia oppure in altre situazioni nelle

quali ci si attenderebbe che la consapevolezza sia debole. Ad esempio, è possibile stare seduti in un bagno di sudore dopo aver camminato nel bel mezzo di una tempesta, ma poiché abbiamo coltivato il *samādhi* e abbiamo imparato a contemplare, la mente non viene toccata da umori contaminati ed è ancora in grado di sperimentare la pace e la chiara visione profonda nel modo in cui ve l'ho descritta.

L'ultimo insegnamento che il Buddha impartì alla comunità monastica fu un'esortazione a non essere catturati dalla distrazione. Disse che la distrazione è la via che conduce alla morte. Per favore comprendetelo, e prendetelo a cuore nel modo più sincero che potete. Addestratevi a pensare con saggezza. Avvaletevi della saggezza per guidare le vostre parole. Qualsiasi cosa facciate, avvaletevi della guida della saggezza.

IMPARARE AD ASCOLTARE

Discorso offerto nel settembre del 1978 al Wat Pah Pong.

Una sera, durante una riunione informale presso il suo alloggio, Ajahn Chah disse: « Quando ascoltate il Dhamma, dovete aprire il vostro cuore e raccogliervi nel centro di esso. Non cercate di accumulare quel che sentite né sforzatevi di trattenerlo scrupolosamente nella vostra memoria. Lasciate solo che il Dhamma fluisca nel vostro cuore e si riveli, e mantenetevi costantemente aperti al flusso nel momento presente. Ciò che è pronto per essere trattenuto, resterà. Avverrà da sé. Succederà da sé, non per mezzo di un impegno forzato da parte vostra.

Nella stessa maniera, quando esponete il Dhamma non dovete costringervi in alcun modo. Il Dhamma deve fluire spontaneamente dal momento presente, in accordo con le circostanze. Sapete, è strano, ma è così, avviene da sé. Anche quando a volte la gente viene da me e davvero non manifesta alcun desiderio di ascoltare il Dhamma. Il Dhamma inizia a fluire all'esterno senza nessuno sforzo. Altre volte, la gente sembra invece ascoltare volentieri. Chiedono un discorso anche in modo formale, e poi, niente! Semplicemente non succede. Che si può fare? Non so perché, ma so che è così che succede. È come se le persone avessero diversi livelli di ricettività, quando però si è lì, allo stesso livello, le cose succedono e basta.

Se dovete esporre il Dhamma, il modo migliore è non pensarci affatto. Dimenticatevene e basta. Più ci pensate e cercate di pianificare, peggio sarà. Però è difficile a farsi, non è vero? A volte mentre il discorso fluisce senza

intoppi, c'è una pausa, e qualcuno può farvi una domanda. Improvvisamente, ecco che il discorso prende una direzione completamente diversa. Sembra che ci sia una fonte illimitata, che non si può mai esaurire.

Credo senza alcun dubbio che il Buddha avesse la capacità di conoscere il temperamento e la ricettività degli altri esseri. Egli impiegò proprio questo metodo dell'insegnamento spontaneo. Non è che avesse bisogno di utilizzare alcun potere sovrumano, è che era sensibile alle necessità della gente che stava attorno a lui e insegnava di conseguenza. Un esempio indica la sua spontaneità. Dopo aver esposto il Dhamma a un gruppo di suoi discepoli, chiese loro se in precedenza avessero sentito questo insegnamento. Risposero di no. Allora andò avanti, e disse che nemmeno Lui lo aveva mai sentito.

Continuate la vostra pratica, non importa cosa stiate facendo. Praticare non dipende da alcuna postura, come stare seduti o camminare. Si tratta piuttosto di essere di continuo mentalmente presenti al flusso della vostra consapevolezza e delle vostre sensazioni. Non importa cosa stia succedendo, raccoglietevi in voi stessi e siate sempre mentalmente presenti e consapevoli di quel flusso. »

Poi Ajahn Chah proseguì dicendo: « La pratica non è andare avanti, ma c'è movimento in avanti. Nello stesso tempo, non è andare indietro, ma c'è movimento all'indietro. Infine, la pratica non è fermarsi e restare fermi, ma c'è il fermarsi e lo stare fermi. Perciò, c'è movimento in avanti e all'indietro come pure lo stare fermi, ma non potete dire che si tratti di uno dei tre. La pratica infine giunge ad un punto nel quale non c'è né movimento in avanti né movimento all'indietro, e nemmeno lo stare fermi. E allora dov'è? »

In un'altra occasione informale, disse: « Per definire il buddhismo senza troppe frasi e parole, possiamo dire semplicemente: "Non aggrapparti o attaccarti a nulla. Resta in armonia con il presente, con le cose così come sono". »

UNA PACE INCROLLABILE

Discorso informale offerto a un monaco studioso giunto a porgere omaggio al venerabile Ajahn Chah.

L'unica ragione per studiare il Dhamma, gli insegnamenti del Buddha, consiste nella ricerca di un modo per trascendere la sofferenza e per raggiungere la pace e la felicità. Anche se studiamo i fenomeni fisici o mentali, la mente (*citta*) o i suoi fattori psicologici (*cetasikā*)*, siamo sul giusto Sentiero solo quando il nostro scopo principale è la Liberazione dalla sofferenza, nient'altro. La sofferenza ha una causa e delle condizioni che le consentono di esistere.

Per favore, comprendi con chiarezza che la mente è nel suo normale stato naturale quando è immobile. Appena la mente si muove, diventa condizionata (*sankhāra*). Quando la mente è attratta da qualcosa, diventa condizionata. Quando sorge l'avversione, diventa condizionata. Il desiderio di muoversi qua e là sorge dal suo essere condizionata. Se la nostra consapevolezza non sta al passo con queste proliferazioni mentali, la mente le inseguirà e ne sarà condizionata. Tutte le volte che la mente si muove, proprio in quel momento, diventa una realtà convenzionale. Per questo il Buddha ci insegnò a contemplare queste condizioni oscillanti della mente. Tutte le volte che la mente si muove, diventa instabile e impermanente (*aniccā*), preda dell'insoddisfazione (*dukkha*) e non può essere considerata come un sé (*anattā*). Queste sono le Tre Caratteristiche universali di tutti

* *cetasikā*. Fattore mentale che accompagna il *citta* o mente.

i fenomeni condizionati. Il Buddha ci insegnò a osservare e contemplare questi movimenti della mente. Altrettanto avviene con l'insegnamento dell'originazione dipendente (*paṭiccasamuppāda*).^{*} La comprensione illusoria (*avijjā*)^{**} è la causa e la condizione del sorgere delle formazioni volitionali del kamma (*saṅkhāra*), ciò è la causa e la condizione del sorgere della coscienza (*viññāṇa*), ciò è la causa e la condizione del sorgere degli oggetti mentali e della materialità (*nāma e rūpa*), e così via. Proprio come abbiamo studiato nelle Scritture. Il Buddha separò ogni anello della catena per renderlo più semplice da studiare. Si tratta di un'accurata descrizione della realtà, ma quando questo processo si verifica nella vita reale, chi l'ha studiato non è in grado di tenere il passo con quel che succede.

È come cadere dalla cima di un albero e finire al suolo. Non abbiamo alcuna idea di quanti siano stati i rami che abbiamo spezzato mentre cadevamo. Allo stesso modo, quando la mente è di colpo toccata da un'impressione mentale, si crogiola in essa deliziandosene, e poi spicca il volo verso uno stato mentale buono. Lo considera buono senza essere consapevole della catena delle condizioni che l'hanno condotta fino a quel punto. Il processo ha luogo in accordo con quanto è descritto nella teoria, ma nello stesso tempo supera i limiti di quella teoria. Non vi è nulla che proclami: « Questa è un'illusione. Sono formazioni volitionali del kamma, e questa è la coscienza. » Il processo non dà allo studioso la possibilità di leggere l'elenco della catena mentre il tutto sta avvenendo. Benché il Buddha analizzò e spiegò nei dettagli la sequenza dei momenti mentali, per me è più come se si cadesse da un albero. Quando cadiamo rovinosamente a terra, non vi è possibilità di valutare per quanti metri e per quanti centimetri siamo caduti. Quel che sappiamo è che siamo caduti al suolo con un tonfo e che fa male!

Con la mente è la stessa cosa. Quando si cade per qualcosa, ciò di cui siamo consapevoli è il dolore. Da dove è venuta tutta questa sofferenza, tutto questo dolore, tutta questa afflizione e disperazione? Non è venuta dalla teoria di un libro. I dettagli della nostra sofferenza non stanno scritti da

^{*} *paṭiccasamuppāda*. Coproduzione condizionata, genesi interdipendente. Una tabella che descrive il modo in cui i cinque aggregati (*khandhā*) e le sei basi sensoriali (*āyatana*) interagiscono dopo il contatto (*phassa*) con l'ignoranza (*avijjā*) e con la brama (*taṇhā*) per condurre alla tensione e alla sofferenza (*dukkha*).

^{**} *avijjā*. Non conoscenza, ignoranza.

nessuna parte. Il nostro dolore non corrisponde esattamente alla teoria, ma entrambi percorrono lo stesso itinerario. Perciò la dottrina non può da sola tenere il passo con la realtà. Ecco perché il Buddha ci insegnò a coltivare la chiara conoscenza da noi stessi. Qualsiasi cosa sorga, sorge in questa conoscenza. Quando “Colui che Conosce” conosce in accordo con la Verità, allora vediamo che la mente e i suoi fattori psicologici non ci appartengono. In ultima analisi, tutti questi fenomeni devono essere scartati e gettati via come se fossero spazzatura. Non dovremmo attaccarci o dare a essi alcun significato.

TEORIA E REALTÀ

Il Buddha non ci insegnò il funzionamento della mente e dei fattori psicologici affinché ci attaccassimo ai concetti. La sua unica intenzione era di farceli riconoscere come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. E poi lasciarli andare. Metterli da parte. Essere consapevoli e conoscerli appena sorgono. La mente è già stata condizionata. È stata addestrata e condizionata ad allontanarsi e a uscire da uno stato di pura consapevolezza. Quando la mente turbina, crea fenomeni condizionati che esercitano un ulteriore influsso su di essa, e la proliferazione mentale continua. Questo processo fa nascere il bene, il male e tutto quello che sta sotto il sole. Il Buddha ci ha insegnato ad abbandonare tutto. All’inizio, ovviamente, si deve familiarizzare con la teoria per essere in grado, nella fase successiva, di abbandonare tutto. Si tratta di un processo naturale. La mente è proprio così. I fattori psicologici sono proprio così.

Prendi ad esempio il Nobile Ottuplice Sentiero. Quando la saggezza (*paññā*) con la visione profonda vede le cose in modo corretto, questa Retta Visione conduce alla Retta Intenzione, alla Retta Parola, alla Retta Azione e così via. Tutto ciò coinvolge condizioni psicologiche sorte da quella pura consapevolezza che conosce. Questa conoscenza è come una lanterna che in una notte buia diffonde la luce sul Sentiero davanti a te. Se la conoscenza è retta, se è in accordo con la Verità, a sua volta pervaderà e illuminerà tutti gli altri passi sul Sentiero. Qualsiasi cosa di cui si abbia esperienza, tutto sorge dall’interno di questa conoscenza. Se questa mente non esistesse, non esisterebbe neanche la conoscenza. Sono tutti fenomeni della mente. Come

dice il Buddha, la mente è solo la mente. Non è un essere, una persona, un sé, o te stesso. Non è nemmeno noi o loro. Il Dhamma è semplicemente il Dhamma. È un processo naturale, privo del sé. Non appartiene a noi o a qualcun altro. Non è un qualcosa. Qualsiasi cosa un individuo sperimenti, rientra tutto all'interno delle cinque fondamentali categorie di aggregati (*khandhā*): corpo, sensazione, memoria/percezione, pensieri e coscienza. Il Buddha disse di lasciar andare tutto.

La meditazione è come un bastone di legno. La visione profonda (*vipassanā*) è un'estremità e la tranquillità (*samatha*) l'altra. Se lo prendiamo, solleviamo solo un'estremità o entrambe? Se qualcuno prende un bastone, alza entrambe le estremità. Allora quale delle due estremità è *vipassanā*, e quale *samatha*? Dove finisce una e dove comincia l'altra? Entrambi sono la mente. Quando la mente diviene serena, all'inizio la pace sorge dalla serenità di *samatha*. Focalizziamo e unifichiamo la mente in stati di tranquillità meditativa (*samādhi*). Ovviamente, se la pace e la tranquillità del *samādhi* svaniscono, al loro posto sorge la sofferenza. Perché succede questo? Perché la pace procurata dalla sola meditazione *samatha* è ancora basata sull'attaccamento. Questo attaccamento può essere causa di sofferenza. La serenità non è la fine del Sentiero. Il Buddha comprese, grazie alla sua stessa esperienza, che questo genere di pace non è la pace suprema. Le cause soggiacenti al processo dell'esistenza (*bhava*)* non erano ancora state condotte alla cessazione (*nirodha*). Le condizioni per la rinascita esistevano ancora. Il suo lavoro spirituale non aveva ancora raggiunto la perfezione. Perché? In quanto la sofferenza c'era ancora. Così, sulla base di quella serenità *samatha*, Egli continuò a contemplare, a investigare e analizzare la natura condizionata della realtà fino a che si liberò da ogni attaccamento, anche dall'attaccamento alla serenità. La serenità fa ancora parte del mondo dell'esistenza condizionata e della realtà convenzionale. Attaccarsi a questo genere di pace è attaccarsi alla realtà convenzionale, e finché ci aggrappiamo resteremo impantanati nell'esistenza e nella rinascita. Deliziarsi nella pace *samatha* conduce ancora a ulteriori esistenze e rinascite. Quando l'irrequietezza e l'agitazione della mente si calmano, ci si attacca alla pace che ne consegue.

* *bhava*. Esistenza; divenire; una "vita".

Il Buddha esaminò le cause e le condizioni soggiacenti all'esistenza e alla rinascita. Finché non riuscì a capire del tutto la questione e comprese la verità, con la mente serena continuò a esplorare sempre più in profondità, a riflettere su come tutte le cose – serene o meno che fossero – pervengono a esistere. La sua investigazione proseguì finché gli fu chiaro che tutto quel che giunge all'esistenza è come un blocco di ferro incandescente. Le cinque categorie esperienziali di un essere (*khandhā*) sono tutte quante blocchi di ferro incandescente. Quando un blocco di ferro è incandescente, dov'è che potete toccarlo senza bruciarvi? Ha una parte fredda? Provate a toccarlo sulla sommità, ai lati o di sotto. C'è un solo posto che sia freddo? Impossibile. Questo blocco di ferro rovente è incandescente dappertutto. Non possiamo attaccarci nemmeno alla serenità. Se ci identifichiamo con quella pace, pensando che c'è qualcuno che è calmo e sereno, ciò rinforza la sensazione che ci sia un io indipendente o un'anima. Questa sensazione del sé fa parte della realtà convenzionale. « Io sono sereno. » « Io sono agitato. » « Io sono buono. » « Io sono cattivo. » « Io sono felice. » « Io sono infelice. » Così pensiamo, ed ecco che siamo catturati da altre esistenze e rinascite. C'è più sofferenza. Se la nostra felicità svanisce, allora siamo infelici. Quando il nostro dispiacere svanisce, siamo di nuovo felici. Prigionieri di questo ciclo infinito, turbiniamo ripetutamente attraverso paradiso e inferno.

Prima dell'Illuminazione, il Buddha comprese questo schema nel suo cuore. Seppe che le condizioni per l'esistenza e per la rinascita non erano ancora cessate. Il suo lavoro non era ancora finito. Focalizzando la condizionalità della vita, contemplò in accordo con la natura: « Per questa causa c'è la nascita, a causa della nascita c'è la morte, e tutto questo movimento di andare e venire. » Questi sono i fattori che il Buddha contemplò per comprendere la verità sui cinque aggregati (*khandhā*). Tutto quello che è mentale e fisico, tutto ciò che si concepisce e che si può pensare è senza eccezioni condizionato. Quando lo capì, ci insegnò a deporre tutto. Quando lo capì, ci insegnò ad abbandonare tutto. Incoraggiò gli altri a comprendere in accordo con questa Verità. Se non lo faremo, soffriremo. Non saremo in grado di lasciar andare queste cose.

Ovviamente, quando vedremo la Verità, saremo in grado di vedere come queste cose ci illudono. Come il Buddha insegnò: « La mente non ha sostanza,

non è un qualcosa. » La mente non nasce appartenendo a qualcuno. Non muore come se fosse di qualcuno. La mente è libera, brillante e radiosa, non è irretita da alcun problema o questione. La ragione per cui i problemi sorgono è perché la mente è ingannata dalle cose condizionate, è ingannata da questa errata percezione del sé. Perciò il Buddha insegnò a osservare la mente. In principio cosa c'è nella mente? In verità lì non c'è nulla. Non sorge con le cose condizionate, e non muore con esse. Quando la mente incontra qualcosa di buono, non cambia per diventare buona. Quando la mente incontra qualcosa di cattivo, nemmeno diventa cattiva. Ecco com'è, quando c'è chiara visione profonda nella propria natura. Si comprende che vi è uno stato di fatto essenzialmente non sostanziale.

La visione profonda del Buddha vide tutto come impermanente, insoddisfacente e privo di un sé. Volle che comprendessimo appieno le cose in questo modo. È solo allora che la conoscenza conosce in accordo con la Verità. Quando conosce la felicità o il dolore, resta immobile. L'emozione della felicità è una forma di nascita. La tendenza a essere tristi è una forma di morte. Quando c'è morte, c'è nascita, e ciò che è nato deve morire. Quel che sorge e scompare viene catturato in questo incessante ciclo del divenire. Quando la mente del meditante giunge a questo stato di comprensione, non restano dubbi sul fatto che ci sia ulteriore divenire e rinascita. Non c'è bisogno di chiedere a nessun altro.

Il Buddha investigò in modo completo i fenomeni condizionati e fu così in grado di lasciar andare tutto. I cinque *khandhā* dovevano essere lasciati andare, e la conoscenza doveva essere portata avanti unicamente come un imparziale osservatore del processo. Se Egli sperimentava una cosa positiva, non diventava positivo insieme a essa. Osservava solo, e restava consapevole. Se Egli sperimentava una cosa negativa, non diventava negativo. E perché? La sua mente era stata tagliata fuori, s'era liberata da queste cause e da queste condizioni. Aveva penetrato la Verità. Le condizioni che portavano alla rinascita non esistevano più. Questa è la conoscenza certa e affidabile. Questa è una mente davvero in pace. Questo è ciò che non è nato, non invecchia, non s'ammala e non muore. Questo non è né causa né effetto, e nemmeno dipende da causa ed effetto. È indipendente dal processo dei condizionamenti causali. Le cause allora cessano senza che rimanga alcunché

di condizionante. La mente è al di sopra e al di là di nascita e morte, al di sopra e al di là di felicità e tristezza, al di sopra e al di là sia del bene sia del male. Che si può dire? Descriverlo va oltre le possibilità del linguaggio. Tutte le condizioni di supporto sono cessate e qualsiasi tentativo di descrizione condurrebbe solo all'attaccamento. Le parole che si usano diventerebbero la teoria della mente.

Le descrizioni teoriche della mente e delle sue creazioni sono accurate, ma il Buddha comprese che questo genere di conoscenza è relativamente inutile. Comprendiamo qualcosa da un punto di vista intellettuale e poi ci crediamo, ma questo non reca alcun vero beneficio. Non conduce alla pace della mente. La conoscenza del Buddha porta al lasciar andare. Ha come risultato l'abbandono e la rinuncia, perché è proprio questa mente che ci fa essere coinvolti sia con ciò che è giusto sia con ciò che è sbagliato. Se siamo intelligenti, restiamo coinvolti con le cose giuste. Se siamo stupidi, restiamo coinvolti con le cose sbagliate. Una mente del genere è il mondo, e il Beato prese le cose del mondo ed esaminò proprio questo mondo. Essendo pervenuto alla conoscenza del mondo quale esso in realtà è, fu noto come "Colui che comprende il mondo con chiarezza".

Per quanto concerne la questione di *samatha* e *vipassanā*, è importante sviluppare questi stati nel nostro cuore. Solo quando li coltiveremo sinceramente sapremo cosa sono davvero. Possiamo studiare tutto quello che i libri dicono sui fattori psicologici della mente, ma questo genere di comprensione intellettuale è inutile per eliminare del tutto il desiderio egoistico, la collera e l'illusione. In relazione al desiderio egoistico, alla collera e all'illusione studiamo solo la teoria, che si limita a descrivere le varie caratteristiche di queste contaminazioni mentali: « Il desiderio egoistico ha questo significato; la collera significa quello; l'illusione è definita in questo modo. » Conoscendo solo le loro caratteristiche teoriche, possiamo parlarne solo a questo livello. Sappiamo, siamo intelligenti, ma quando queste contaminazioni compaiono davvero nella nostra mente, corrispondono o no alla teoria? Ad esempio, quando sperimentiamo qualcosa di indesiderabile, reagiamo e ci ritroviamo di cattivo umore? Ci attacchiamo? Riusciamo a lasciar andare? Se affiora l'avversione e la riconosciamo, ci aggrappiamo ancora a essa? Oppure, quando l'abbiamo vista la lasciamo andare? Se notiamo

che stiamo vedendo una cosa che non ci piace e tratteniamo l'avversione nel nostro cuore, sarebbe meglio tornare indietro e cominciare a studiare di nuovo. Non va ancora bene. La pratica non è ancora perfetta. Quando la pratica raggiunge la perfezione, avviene il lasciar andare. Considerate le cose sotto questa luce.

Dobbiamo veramente guardare in profondità nel nostro cuore se vogliamo sperimentare i frutti della pratica. Tentare di descrivere la psicologia della mente nei termini di numerosi momenti di coscienza separati e delle loro varie caratteristiche significa, secondo me, non prendere sul serio la pratica. C'è ben di più nella pratica. Se vogliamo studiare queste cose, allora è necessario conoscerle assolutamente, con chiarezza e penetrante comprensione. Senza la chiarezza della visione profonda, quando termineremo mai di studiarle? Non c'è fine. Non completeremo mai i nostri studi. Per questo motivo praticare il Dhamma è di estrema importanza. Praticando, è così che studio. Non sapevo nulla di momenti mentali e fattori psicologici. Osservavo solo la qualità del conoscere. Se sorgeva un pensiero di odio, mi chiedevo perché. Se sorgeva un pensiero d'amore, mi chiedevo perché. È così che si fa. Che sia definito come pensiero oppure chiamato fattore psicologico, che cosa cambia? Approfondisci solo questo punto, fino a quando sei in grado di risolvere questi sentimenti di amore e di odio, finché scompaiono completamente dal cuore. Quando fui in grado di smettere di amare e di odiare in qualsiasi circostanza, riuscii a trascendere la sofferenza. Poi, quel che succede non conta. Il cuore e la mente sono liberi e a proprio agio. Non rimane nulla. Tutto si ferma.

Pratica in questo modo. Se la gente vuole parlare molto di teoria, è affar suo. Non conta quanto si discuta, la pratica giunge al dunque proprio qui. Quando qualcosa sorge, sorge proprio qui. Che sia tanto o solo un po', ha origine proprio qui. Quando cessa, la cessazione è proprio qui. E dove, altrimenti? Il Buddha la chiamò "Conoscenza". Allorché essa conoscerà le cose con accuratezza, in linea con la Verità, comprenderemo il significato di "mente". Le cose ci ingannano in continuazione. Mentre le studi, nello stesso tempo ti stanno ingannando. In quale altro modo potrei esprimermi? Anche se le conosci, le cose ti ingannano esattamente proprio là, dove le conosci. Questa è la situazione. Questo è il problema. Secondo me, il

Buddha non voleva che sapessimo come le cose sono chiamate. Lo scopo degli insegnamenti del Buddha è comprendere il modo di liberarci da queste cose per mezzo della ricerca delle cause a esse soggiacenti.

SĪLA, SAMĀDHI E PAÑÑĀ

Ho praticato il Dhamma senza sapere granché. Sapevo solo che il Sentiero per la Liberazione inizia con la virtù (*sīla*). La virtù è il bell'inizio del Sentiero. La pace profonda del *samādhi* è la bella metà. La saggezza (*paññā*) è la bella fine. Sebbene possano essere separate come tre singoli aspetti dell'addestramento, quando le osserviamo più in profondità, queste tre qualità convergono fino a diventare una sola. Per sostenere la virtù, si deve essere saggi. Di solito consigliamo alla gente di iniziare sviluppando i fondamenti etici, osservando i Cinque Precetti, in modo tale che la loro virtù diventi solida. Ovviamente, la perfezione della virtù richiede molta saggezza. Dobbiamo prendere in considerazione le nostre parole e le nostre azioni, e analizzarne le conseguenze. È un lavoro che solo la saggezza può svolgere. Dobbiamo far affidamento sulla nostra saggezza per coltivare la virtù.

Secondo la teoria, viene prima la virtù, poi il *samādhi* e poi la saggezza, ma quando ho esaminato tale questione ho capito che la saggezza è il fondamento di qualsiasi altro aspetto della pratica. Per comprendere pienamente le conseguenze di quel che diciamo e facciamo – soprattutto le conseguenze nocive – è necessario utilizzare la guida e la supervisione della saggezza, sottoporre a esame le relazioni tra causa ed effetto. Questo purificherà le nostre azioni e le nostre parole. Allorché avremo capito quali sono i comportamenti etici e quali i non etici, vedremo il luogo della pratica. Poi abbandoneremo ciò che è male e coltiveremo quel che è bene. Abbandonare quello che è sbagliato e coltivare quello che è giusto. Questa è virtù. Quando facciamo così, il cuore diventa sempre più stabile e risoluto. Un cuore risoluto e incrollabile è libero dall'apprensione, dal rimorso e dalla confusione a proposito delle proprie azioni e delle proprie parole. È il *samādhi*.

Questa stabile unificazione della mente genera nella nostra pratica del Dhamma una seconda e ancor più potente fonte di energia, che consente una più profonda contemplazione di ciò che vediamo, sentiamo e così via,

di ciò che sperimentiamo. Quando la mente dimora in una consapevolezza e in una pace stabili e incrollabili, possiamo impegnarci in una costante indagine della realtà del corpo, della sensazione, della percezione, del pensiero, della coscienza, degli oggetti visivi, dei suoni, degli odori, dei sapori, delle sensazioni tattili e degli oggetti mentali. Man mano che sorgono in continuazione, in continuazione li investighiamo con la sincera determinazione di non perdere la nostra consapevolezza. Allora conosceremo come sono veramente queste cose. Pervengono a esistere seguendo la loro propria, naturale verità. Allorché la nostra comprensione cresce costantemente, ecco che nasce la saggezza. Appena vi è chiara comprensione del modo in cui sono le cose, le nostre vecchie percezioni vengono sradicate e la nostra conoscenza concettuale si trasforma in saggezza. Ecco come la virtù, il *samādhi* e la saggezza si fondono e operano come una sola cosa.

Quando la saggezza cresce in forza e in audacia, il *samādhi* si evolve e diventa sempre più stabile. Più irremovibile è il *samādhi*, più irremovibile e onnicomprensiva diventa la virtù. Quando la virtù si perfeziona, nutre il *samādhi*, e quest'aggiuntivo rafforzamento del *samādhi* porta a maturazione la saggezza. Questi tre aspetti dell'addestramento si intersecano e armonizzano. Uniti, formano il Nobile Ottuplice Sentiero, la Via del Buddha. Allorché virtù, *samādhi* e saggezza raggiungono l'apice, questo Sentiero ha l'energia per sradicare quelle cose che contaminano (*kilesa*) la purezza della mente. Quando sorge il desiderio dei sensi, quando la collera e l'illusione mostrano il loro volto, questo Sentiero è l'unica cosa in grado di bloccarli immediatamente.

Le Quattro Nobili Verità sono il contesto della pratica del Dhamma: la sofferenza (*dukkha*), l'origine della sofferenza (*samudaya*), la cessazione della sofferenza (*nirodha*) e il Sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza (*magga*). Questo Sentiero è fatto di virtù, *samādhi* e saggezza, che a loro volta sono il contesto nel quale si svolge l'addestramento del cuore. La loro verità non deve essere cercata nel significato delle parole, ma dimora nel profondo del nostro cuore. Così sono la virtù, il *samādhi* e la saggezza. Si alternano in continuazione. Il Nobile Ottuplice Sentiero avvolgerà qualsiasi cosa si veda, si ascolti, si odori, si assapori, come pure ogni sensazione tattile o oggetto mentale che sorga.

Ovviamente, se i fattori dell'Ottuplice Sentiero sono deboli e timidi, le contaminazioni si impossesseranno delle nostre menti. Se il Nobile Sentiero è forte e coraggioso, conquisterà e distruggerà le contaminazioni. Se le contaminazioni sono potenti e audaci, ma il Sentiero è tenue e fragile, saranno le contaminazioni a conquistare il Sentiero. Conquisteranno il nostro cuore. Se la conoscenza non è abbastanza veloce e agile quando vengono sperimentate forme, sensazioni, percezioni e pensieri, questi si impossesseranno di noi e ci devasteranno. Il Sentiero e le contaminazioni procedono di pari passo. Quando nel cuore si sviluppa la pratica del Dhamma, queste due forze si combattono a ogni passo del cammino. È come se nella mente ci fossero due persone che discutono, ma si tratta solo del Sentiero del Dhamma e delle contaminazioni che combattono per conquistare il cuore. Il Sentiero guida e incoraggia la nostra abilità a contemplare. Finché siamo in grado di contemplare con accuratezza, le contaminazioni perderanno terreno. Se però vacilliamo le contaminazioni si riorganizzeranno e riacquisteranno vigore, il Sentiero sarà sbaragliato e le contaminazioni prenderanno il suo posto. I due rivali continueranno a combattere fino a quando ci sarà un vincitore, e tutta la faccenda sarà risolta.

Se concentriamo i nostri sforzi per sviluppare la via del Dhamma, le contaminazioni saranno sradicate, in modo graduale ma persistente. Se coltivate appieno, le Quattro Nobili Verità risiederanno nel nostro cuore. Quale che sia la forma che assume, la sofferenza esiste sempre in ragione di una causa. È la Seconda Nobile Verità. Qual è la causa? Una virtù debole. Un *samādhi* debole. Una saggezza debole. Quando il Sentiero non è stabile, le contaminazioni dominano la mente. Quando la dominano, entra in gioco la Seconda Nobile Verità, e sorge ogni genere di sofferenza. Quando stiamo soffrendo, le qualità in grado di domare la sofferenza scompaiono. Le condizioni che fanno sorgere il Sentiero sono la virtù, il *samādhi* e la saggezza. Quando hanno raggiunto piena forza, il Sentiero del Dhamma è inarrestabile, avanza incessantemente per sopraffare l'attaccamento e l'aggrapparsi, che ci procurano così tanta angoscia. La sofferenza non può sorgere perché il Sentiero sta distruggendo le contaminazioni. È a questo punto che si verifica la cessazione della sofferenza. Perché il Sentiero è in grado di condurre alla cessazione della sofferenza? Perché la virtù, il *samādhi* e la saggezza stanno raggiungendo il culmine della perfezione, e il Sentiero ha

guadagnato uno slancio inarrestabile. Tutto si unifica proprio qui. Per chi pratica in questo modo, direi che non contano le idee teoriche sulla mente. Se la mente se n'è liberata, allora è assolutamente affidabile e sicura. Quale che sia il cammino che intraprende, non dobbiamo spronarla molto per farla continuare a procedere dritta.

Considera le foglie di un albero di mango. Come sono? Lo sappiamo quando ne esaminiamo pure solo una. Anche se ce ne sono decine di migliaia, sappiamo come sono tutte quante. Guarda solo una foglia. Le altre sono essenzialmente uguali. Lo stesso avviene con il tronco. Dobbiamo guardare il tronco di un solo albero di mango per conoscere le caratteristiche di tutti gli altri. Guarda un solo albero. Tutti gli altri alberi di mango non riveleranno differenze sostanziali. Anche se di alberi ce ne fossero centomila, se ne conoscessi uno li conoscerei tutti. Questo insegnò il Buddha.

Virtù, *samādhi* e saggezza costituiscono il Sentiero del Buddha. Però, la Via non è l'essenza del Dhamma. Il Sentiero non è di per sé un fine, non è lo scopo ultimo del Beato. È la Via che conduce verso l'interiorità. È proprio come quando hai viaggiato da Bangkok fino al mio monastero, il Wat Nong Pah Pong. Non volevi la strada. Quel che volevi era raggiungere il monastero, ma per viaggiare avevi bisogno della strada. La strada sulla quale hai viaggiato non è il monastero. È solo il modo per arrivarci. Se però volevi arrivare al monastero, dovevi seguire la strada. Avviene la stessa cosa con la virtù, il *samādhi* e la saggezza. Potremmo dire che non sono l'essenza del Dhamma, ma la strada per arrivarci. Quando si ha padronanza della virtù, del *samādhi* e della saggezza, il risultato è la pace profonda della mente. Quella è la destinazione. Quando siamo giunti a questa pace, anche se sentiamo un rumore la mente rimane imperturbata. Quando abbiamo raggiunto questa pace, non resta nient'altro da fare. Il Buddha insegnò ad abbandonare tutto. Qualsiasi cosa succeda, non c'è ragione di preoccuparsi. Allora conosciamo davvero e indiscutibilmente da noi stessi. Non crediamo più semplicemente a quello che gli altri dicono.

Il principio essenziale del buddhismo è privo di qualsiasi fenomeno. Non dipende dal manifestarsi di miracolosi poteri psichici, da abilità paranormali o da qualsiasi altra cosa, mistica o bizzarra che sia. Il Buddha non sottolineò l'importanza di queste cose. Questi poteri ovviamente esistono

ed è possibile svilupparli, ma questo aspetto del Dhamma è ingannevole, e perciò il Buddha non li difese né incoraggiò ad acquisirli. Lodò solo coloro che furono in grado di liberare se stessi dalla sofferenza. Realizzare questo richiede addestramento, e lo strumentario e l'attrezzatura per svolgere questo lavoro sono la generosità, la virtù, il *samādhi* e la saggezza. Dobbiamo adottarli e addestrarci in essi. Insieme costituiscono un Sentiero che va nella direzione dell'interiorità, e la saggezza rappresenta il primo passo. Questo Sentiero non può maturare se la mente è incrostata dalle contaminazioni. Solo se siamo intrepidi e forti il Sentiero eliminerà queste impurità. Se sono le contaminazioni a essere intrepide e forti, saranno ovviamente loro a distruggere il Sentiero. La pratica del Dhamma coinvolge queste due sole forze che lottano in continuazione, fino a che si raggiunge la fine della strada. È una battaglia incessante fino alla fine.

I PERICOLI DELL'ATTACCAMENTO

Utilizzare gli strumenti della pratica comporta disagi e sfide ardue. Facciamo affidamento sulla pazienza, sulla sopportazione e sulla rinuncia. Dobbiamo farlo da noi stessi, sperimentarlo da noi stessi, realizzarlo da noi stessi. Ovviamente gli studiosi hanno la tendenza a essere molto confusi. Ad esempio, quando siedono in meditazione, appena la loro mente sperimenta anche solo un po' di tranquillità iniziano a pensare: « Ehi, questo deve essere il primo *jhāna*. » È così che lavora la loro mente. E appena sorgono questi pensieri, la tranquillità che hanno sperimentato va in pezzi. Presto cominciano a pensare che quel che hanno raggiunto è il secondo *jhāna*. Non pensarci su, non specularci sopra. Non ci sono cartelli che annuncino quale livello di *samādhi* si stia sperimentando. La realtà è del tutto diversa. Non c'è una segnaletica stradale che ti dice: « Questa strada conduce al Wat Nong Pah Pong. » Non è così che si legge la mente. Essa non ci notifica nulla.

Benché numerosi e stimati studiosi abbiano descritto il primo, il secondo, il terzo e il quarto *jhāna*, quel ch'è stato scritto è solo un'informazione esteriore. Se la mente entra davvero in questi stati di pace profonda, non sa nulla di queste descrizioni. Conosce, ma ciò che conosce non è la stessa cosa della teoria che studiamo. Se gli studiosi cercano di afferrare questa teoria e di trascinarla nella loro meditazione, pensando e soppesando: « Hmm ...

questo cosa potrebbe essere? È già il primo *jhāna*? » Ecco, la pace va in pezzi e loro non sperimentano nulla che abbia un reale valore. Perché? Perché c'è desiderio, e quando c'è la brama che succede? La mente si ritrae dalla meditazione. Per tutti noi è perciò necessario abbandonare i pensieri e le speculazioni. Abbandonale del tutto. Prendi il corpo, la parola e la mente e addentrati nella pratica. Osserva come lavora la mente, ma mentre lo fai non trascinati dietro i libri di Dhamma, altrimenti ogni cosa diventa un gran pasticcio, perché in quei libri nulla corrisponde con precisione alla realtà del modo in cui sono veramente le cose.

Di solito la gente che studia molto, chi è pieno di conoscenze teoriche non riesce nella pratica del Dhamma. Si resta impantanati al livello delle informazioni. La verità è che il cuore e la mente non possono essere misurati mediante criteri esteriori. Se la mente ottiene la pace, consentile solo di stare in pace. I livelli più intensi di pace profonda esistono. Per quanto mi concerne, non sapevo molto di teoria. Ero stato monaco per tre anni e avevo ancora molti interrogativi su cosa fosse in realtà il *samādhi*. Mentre meditavo continuavo a cercare di pensarci e di capirlo, ma la mia mente diventava ancora più inquieta e distratta di prima! Il numero di pensieri in realtà aumentava. Quando non stavo meditando era più serena. Ragazzi, se era difficile! Era esasperante! Però, benché io abbia incontrato così tanti ostacoli, non ho mai gettato la spugna. Ho continuato a meditare e basta. Quando non cercavo di fare nulla di particolare, la mia mente era abbastanza a suo agio. Tutte le volte che ero determinato a unificare la mente nel *samādhi*, me ne sfuggiva il controllo. Mi chiedevo: « Che cosa sta succedendo? Perché succede tutto questo? » In seguito iniziai a capire che la meditazione era paragonabile al processo della respirazione. È molto difficile forzare il respiro a essere lieve, profondo o anche solo normale. Ovviamente, è invece molto rilassante se andiamo a fare una passeggiata senza nemmeno essere consci di quando inspiriamo o espiriamo. Mi misi a riflettere: « Ah! Forse è così che funziona. » Quando durante la giornata una persona cammina normalmente, senza focalizzare l'attenzione sul respiro, il respiro induce sofferenza? No, ci si sente rilassati e basta. Quando però ci sediamo e con determinazione decidiamo di rendere serena la mente, entrano in gioco l'aggrapparsi e l'attaccamento. Quando cercavo di controllare il respiro affinché fosse lieve o profondo, ciò comportava una tensione maggiore di

prima. Perché? Perché la forza di volontà che stavo usando era contaminata dall'aggrapparsi e dall'attaccamento. Non sapevo che cosa stesse succedendo. Tutta quella frustrazione e quel disagio nascevano perché portavo la brama nella meditazione.

UNA PACE INCROLLABILE

Una volta mi trovavo in un monastero della foresta che distava meno di un chilometro da un villaggio. Una sera gli abitanti del villaggio stavano rumorosamente festeggiando mentre facevo la meditazione camminata. Dovevano essere all'incirca le undici, e mi sentivo un po' strano. Mi sentivo così da dopo mezzogiorno. La mia mente era serena. Non c'era quasi nessun pensiero. Ero davvero rilassato e a mio agio. Feci la meditazione camminata fino a quando fui stanco, e poi andai a sedere nella mia capanna col tetto impagliato. Appena mi misi seduto ebbi a mala pena il tempo d'incrociare le gambe prima che, in modo sorprendente, la mia mente volle solo addentrarsi in uno stato di pace profonda. Avvenne da sé. Appena mi misi seduto, la mente divenne proprio serena. Era solida come una roccia. Era come se non potessi sentire i rumori degli abitanti del villaggio che cantavano e ballavano, o meglio, potevo, ma potevo anche tagliare completamente fuori i rumori.

Strano. Quando non prestavo attenzione ai rumori, c'era un silenzio perfetto, non sentivo nulla. Se però volevo sentire, potevo farlo senza che ciò mi arrecasse disturbo. Era come se nella mia mente ci fossero due oggetti affiancati, ma che non si toccavano. Potevo vedere che la mente e il suo oggetto di consapevolezza erano separati e distinti, proprio come la sputacchiera e il bollitore che stanno qui. Allora compresi: quando la mente si unifica nel *samādhi*, se si dirige l'attenzione all'esterno si può udire, ma se la lasci dimorare nella sua vacuità, allora c'è un silenzio perfetto. Quando percepivo il suono, potevo percepire con chiarezza che la conoscenza e il suono erano diversi. Contemplavo: « Se questo non è il modo in cui è, come potrebbe altrimenti essere? » Era così. Queste due cose erano del tutto separate. Continuai a investigare in questa maniera fino a che la mia comprensione divenne ancor più profonda: « Ah, questa è una cosa importante. Quando si interrompe la percezione della continuità dei fenomeni, il risultato è la pace. » La precedente illusione della continuità (*santati*) si

trasformò nella pace della mente (*santi*). Così continuai a sedere, misi energia nella meditazione. Allora la mia mente era focalizzata solo sulla meditazione, era indifferente a qualsiasi altra cosa. Se a questo punto avessi smesso di fare meditazione, ciò sarebbe potuto avvenire solo perché essa era stata portata a termine. Avrei potuto prendermela con calma, ma ciò non sarebbe mai potuto verificarsi per pigrizia, stanchezza o noia. Assolutamente no. Queste cose erano assenti dal mio cuore. Vi era solo un perfetto bilanciamento ed equilibrio interiore, del tutto perfetto.

Tutt'al più mi prendevo una pausa, ma era solo la postura seduta a cambiare. Il mio cuore restava costante, incrollabile e instancabile. Presi un cuscino, volevo riposare. Mentre mi sdraiavo la mia mente restò serena, proprio come lo era in precedenza. Poi, giusto prima che la testa toccasse il cuscino, la consapevolezza della mente iniziò a fluire verso l'interno, non sapevo dove fosse diretta, ma continuava a fluire sempre più in profondità, verso l'interno. Era come una corrente elettrica che scorreva in un cavo verso un interruttore. Quando colpì l'interruttore, il mio corpo esplose con un botto assordante. Per quel lasso di tempo la conoscenza fu estremamente lucida e sottile. Superato quel punto, la mente fu libera di penetrare all'interno, in profondità. Arrivò in quel punto ove non c'è proprio nulla. Dal mondo esterno assolutamente niente poteva raggiungere quel posto. Proprio nulla poteva raggiungerlo. Dopo aver dimorato internamente per un po' di tempo, la mente si ritrasse, per fluire di nuovo all'esterno. Ovviamente, quando dico che si ritrasse, non voglio intendere che la feci fluire di nuovo all'esterno. Ero solo un osservatore, conoscevo e testimoniavo, non facevo nient'altro. La mente uscì sempre più all'esterno, per tornare infine alla normalità.

Quando tornai al mio normale stato di coscienza, sorse una domanda. « Che cosa è stato?! » La risposta giunse immediatamente. « Queste cose avvengono da sé. Non devi cercare una spiegazione. » Una risposta sufficiente a soddisfare la mia mente. Dopo poco tempo la mente iniziò di nuovo a fluire verso l'interno. Non stavo compiendo alcuno sforzo cosciente per dirigere la mente. Decollò da sola. Mentre si muoveva sempre più in profondità verso l'interno, colpì nuovamente lo stesso interruttore. Questa volta il mio corpo andò in frantumi, scomponendosi nelle più piccole particelle e frammenti. La mente fu di nuovo libera di penetrare in profondità dentro se

stessa. Silenzio assoluto. Ancor più della prima volta. Assolutamente nulla di esterno poteva raggiungerla. La mente dimorò qui per un po', per tutto il tempo che volle, e poi si ritrasse per fluire all'esterno. Stava seguendo il suo stesso impulso e tutto accadde da sé. Non stavo esercitando alcun influsso particolare sulla mia mente per farla scorrere all'interno o farla ritrarre per uscire all'esterno. Ero solo colui che conosce e osserva.

La mia mente tornò di nuovo al suo normale stato di coscienza, ma io non mi posi domande né feci congetture a proposito di quello che stava avvenendo. Quando meditai, la mente si diresse ancora una volta verso l'interno. Ora fu l'intero cosmo a frantumarsi e a disintegrarsi in minuscole particelle. La terra, il suolo, le montagne, i campi e le foreste – tutto il mondo – si disintegrarono nell'elemento spazio. La gente era svanita. Era tutto scomparso. Non rimase assolutamente nulla, questa terza volta.

La mente, dopo essersi diretta all'interno, vi restò per tutto il tempo che volle. Non posso dire di aver capito esattamente come vi restò. È difficile descrivere cosa avvenne. Non riesco a fare paragoni. Non c'è similitudine adatta. Questa volta la mente restò all'interno molto più a lungo di prima, e solo dopo un po' di tempo uscì da quello stato. Quando dico che uscì, non intendo che fui io a farla uscire o che stavo tenendo sotto controllo quel che avveniva. La mente lo fece da sé. Io ero solo un osservatore. Alla fine tornò al suo normale stato di coscienza. Come si potrebbe attribuire un nome a quel che avvenne queste tre volte? Chi lo sa? Quale termine useresti per etichettarlo?

IL POTERE DEL SAMĀDHI

Tutto quello che ti ho raccontato riguarda la mente che segue la via della natura. Non è stata una descrizione teorica né della mente né di stati psicologici. Non ce n'è bisogno. Quando c'è fede e fiducia, lì ci arrivi e lo fai davvero. Non ci girare attorno, metti in gioco la tua vita. E quando la tua pratica raggiunge lo stadio che ti ho descritto, dopo è tutto il mondo che risulta capovolto. La tua comprensione della realtà è del tutto diversa. Il tuo modo di vedere si trasforma completamente. Se qualcuno in quel momento ti vedesse, potrebbe pensare che sei matto. Se qualcuno che non

sa controllarsi facesse questa esperienza, potrebbe impazzire, perché niente è più come prima. La gente del mondo appare in modo diverso rispetto a come è di solito. Però, lo vedi solo tu. Tutto cambia, assolutamente. I tuoi pensieri sono trasformati: ora gli altri pensano in un modo, tu in un altro. Loro parlano delle cose in un modo, tu in un altro. Loro scendono in una direzione, tu sali in un'altra. Non sei più come gli altri esseri umani. Questa maniera di sperimentare le cose non si deteriora. Persiste e prosegue. Provaci. Se è proprio così come ti dico, non dovrai andare a cercare molto lontano. Guarda solo dentro il tuo cuore. Questo cuore è strenuamente coraggioso, incrollabilmente audace. Questo è il potere del cuore, la sua fonte di forza e di energia. Potenzialmente il cuore ha questa forza. Questo è il potere e la forza del *samādhi*.

A questo punto c'è solo la forza e la purezza che la mente ottiene dal *samādhi*. Ora il *samādhi* è al suo massimo livello. La mente ha raggiunto il vertice del *samādhi*. Non è semplice concentrazione momentanea. Se a questo punto attivassi la meditazione *vipassanā*, la contemplazione sarebbe ininterrotta e penetrante. Oppure potresti prendere quest'energia focalizzata e utilizzarla in altri modi. Da questo punto in poi potresti sviluppare poteri psichici, operare atti miracolosi oppure avvalertene nel modo che preferisci. Gli asceti e gli eremiti hanno utilizzato l'energia del *samādhi* per produrre acqua santa e talismani o per fare incantesimi. Sono tutte cose possibili a questo livello, e a loro modo possono essere di un qualche beneficio. Ma è come il beneficio dell'alcol. Lo bevi e ti ubriachi.

Questo livello di *samādhi* è una sosta per riposare. Il Buddha si fermò qui e si riposò. È il fondamento per la contemplazione e per la *vipassanā*. Non è ovviamente indispensabile avere un *samādhi* così profondo per osservare i fenomeni condizionati che stanno attorno a noi, perciò continua a contemplare costantemente i processi di causa ed effetto. Per farlo, focalizziamo la pace e la chiarezza della nostra mente per analizzare ciò che vediamo, sentiamo, odiamo e tocchiamo, le sensazioni fisiche, i pensieri e gli stati mentali che sperimentiamo. Esaminiamo i nostri umori e le nostre emozioni, sia positivi sia negativi, sia felici sia tristi. Esaminiamo tutto. È come se qualcun altro fosse salito su un albero di manghi e lo scuotesse per far cadere i frutti, mentre noi aspettiamo sotto per raccogliarli. Quelli marci non li

prendiamo. Raccogliamo solo i manghi buoni. Non è faticoso, perché non abbiamo bisogno di arrampicarci sull'albero. Aspettiamo solo sotto per raccogliere i frutti.

Capisci il significato di questa similitudine? Tutto ciò che sperimentiamo con mente serena conduce a una maggior comprensione. Non creiamo più proliferazioni e interpretazioni attorno a quello che sperimentiamo. Ricchezza, fama, lode, biasimo, felicità e infelicità vanno e vengono da sé. E noi siamo in pace. Siamo saggi. In verità è divertente. Diventa divertente vagliare queste cose e distinguerle l'una dall'altra. Quello che gli altri chiamano buono, bene, male, qui, lì, felicità, infelicità e così via. Tutto viene a nostro profitto. Qualcun altro è salito sull'albero di manghi e sta scuotendo i rami per far cadere i manghi per noi. Noi ci divertiamo solo a raccogliere i frutti senza timore. Cosa c'è da temere, a ogni modo? È qualcun altro a far cadere i manghi per noi. Ricchezza, fama, lode, biasimo, felicità, infelicità e tutto il resto non sono altro che manghi che cadono, e noi li esaminiamo con cuore sereno. Allora sapremo quali sono buoni e quali marci.

LAVORARE IN ACCORDO CON LA NATURA

Quando iniziamo a utilizzare la pace e la serenità che abbiamo sviluppato nella meditazione per contemplare queste cose, sorge la saggezza. Questo è ciò che chiamo saggezza. Questo è *vipassanā*. Non si tratta di un qualcosa di inventato o di costruito. Se siamo saggi, la *vipassanā* si svilupperà naturalmente. Non c'è bisogno di etichettare quel che avviene. Se c'è anche solo poca chiara visione profonda, la chiamiamo "piccola *vipassanā*". Quando la chiara visione cresce un po', la chiamiamo "*vipassanā* moderata". Se la conoscenza è del tutto in sintonia con la Verità, la chiamiamo "*vipassanā* suprema". Personalmente, invece di *vipassanā* preferisco usare la parola *paññā* (saggezza). Se pensiamo di sederci di tanto in tanto per praticare la meditazione *vipassanā*, stiamo per andare incontro a momenti molto difficili. La visione profonda deve giungere dalla pace e dalla tranquillità. L'intero processo avverrà naturalmente, da sé. Non possiamo forzarlo.

Il Buddha insegnò che questo processo matura seguendo un proprio ritmo. Raggiunto questo livello della pratica, le consentiamo di svilupparsi secondo

le nostre innate capacità, le nostre attitudini spirituali e i meriti accumulati in passato. Però, non smettiamo mai di impegnarci nella pratica. Che il progresso sia celere o lento, è al di là del nostro controllo. È proprio come piantare un albero. L'albero sa quanto velocemente deve crescere. Se vogliamo che cresca più velocemente, si tratta di mera illusione. Se vogliamo che cresca più lentamente, riconosciamo che anche questa è un'illusione. Se svolgiamo il lavoro, i risultati verranno, proprio come quando piantiamo un albero. Quando ad esempio vogliamo un cespuglietto di peperoncini piccanti, il nostro compito consiste nello scavare una buca, interrare la piantina, innaffiarla, concimarla e proteggerla dagli insetti. Questo è il nostro lavoro, qui si conclude per noi la questione. È qui che entra in ballo la fiducia. Non dipende da noi che la pianta di peperoncini cresca o meno. Non è affar nostro. Non possiamo stratonare la pianta, cercare di allungarla per farla crescere più velocemente. Non è così che lavora la natura. Nostra responsabilità è innaffiarla e concimarla. Praticare il Dhamma in questo stesso modo mette il nostro cuore a suo agio.

Se realizziamo l'Illuminazione in questa vita, va benissimo. Se dobbiamo aspettare fino alla prossima, non importa. Abbiamo fiducia e crediamo risolutamente nel Dhamma. Progredire velocemente o lentamente dipende dalle nostre capacità, dalle nostre attitudini spirituali e dai meriti che abbiamo accumulato fino a ora. Praticare in questo modo mette il cuore a proprio agio. È come stare su un carretto trainato da un cavallo. Non mettiamo il carretto davanti al cavallo. Oppure, è come se cercassimo di arare una risaia camminando davanti al nostro bufalo d'acqua piuttosto che dietro. Quel che ti sto dicendo è che la mente cammina davanti a se stessa. È impaziente di ottenere celeri risultati. Non è così che si fa. Devi camminare dietro il bufalo d'acqua.

È proprio come quella pianta di peperoncini che stiamo coltivando. Innaffiala e concimala, ed essa svolgerà il lavoro di assorbire il nutrimento. Quando le formiche o le termiti la infestano, le cacciamo via. Fare questo è sufficiente perché i peperoncini crescano magnificamente da sé, quando pensiamo che dovrebbero fiorire non cerchiamo di forzarli a farlo. Non è affar nostro. Creiamo solo inutile sofferenza. Consenti ai fiori di sbocciare da sé.

E quando i fiori sono sbocciati, non pretendiamo che producano immediatamente peperoncini. Non fare affidamento sulla coercizione. Causa davvero sofferenza! Una volta che l'abbiamo capito, comprendiamo quali sono le nostre responsabilità e quali no. Ognuno ha il suo compito specifico da svolgere. La mente sa qual è il suo ruolo nel lavoro da fare. Se la mente non lo comprende, cercherà di forzare la pianta a produrre peperoncini nel giorno stesso in cui l'abbiamo piantata. La mente insisterà che cresca, fiorisca e produca peperoncini, tutto in un giorno.

Questo non è nient'altro che la Seconda Nobile Verità: la brama è la causa che fa sorgere la sofferenza. Se siamo consapevoli di questa Verità e la prendiamo in considerazione, capiremo che cercare di forzare i risultati nella nostra pratica del Dhamma è pura illusione. È sbagliato. Comprendendo come funziona, lasciamo andare e consentiamo alle cose di maturare in accordo con le nostre capacità innate, le nostre attitudini spirituali e i meriti accumulati. Continuiamo a fare la nostra parte. Non preoccuparti del fatto che potrebbe volerci molto tempo. Anche se ci volessero cento o mille vite per ottenere l'Illuminazione, e allora? Per quanto numerose siano le vite che ci vogliono, continueremo solo a praticare con la nostra andatura, con il cuore sereno e a proprio agio. Una volta che la mente è entrata nella "Corrente", non c'è nulla da temere. È andata al di là perfino della più piccola cattiva azione. Il Buddha disse che la mente di un *sotāpanna*,* di chi ha raggiunto il primo stadio dell'Illuminazione, è entrata nella Corrente del Dhamma che scorre verso l'Illuminazione. Queste persone non dovranno più sperimentare i truci regni inferiori dell'esistenza, non cadranno di nuovo nell'inferno. Com'è possibile che cadano nell'inferno se le loro menti hanno abbandonato il male? Hanno visto il pericolo che risiede nel produrre cattivo kamma. Anche se tu cercassi di costringerli a fare o a dire qualcosa di male, ne sarebbero incapaci, e perciò non è possibile che precipitino di nuovo nell'inferno o nei regni inferiori dell'esistenza. La loro mente scorre con la Corrente del Dhamma.

Quando sei nella Corrente, sai quali sono le tue responsabilità. Conosci il lavoro che hai da fare. Sai come praticare il Dhamma. Sai quando sforzarti

* *sotāpanna*. "Chi è entrato nella Corrente" e ha così conseguito il primo livello dell'Illuminazione.

e quando rilassarti. Comprendi il tuo corpo e la tua mente, questo processo fisico e mentale, e rinunci alle cose alle quali si dovrebbe rinunciare, abbandonandole, continuamente, senza alcuna ombra di dubbio.

MODIFICARE IL NOSTRO MODO DI VEDERE

Nella mia vita di pratica del Dhamma non ho tentato di padroneggiare un'ampia gamma di questioni. Solo una. Affinare questo cuore. Diciamo che stiamo guardando un corpo. Se notiamo che ne siamo attratti, allora analizziamolo. Guarda per bene: capelli, peli, unghie, denti e pelle.* Il Buddha ci insegnò a contemplare accuratamente e continuamente queste parti del corpo. Visualizzale separatamente, staccale, toglila pelle al corpo e brucia il tutto con la mente. È così che si fa. Attieniti a questa meditazione fino a quando essa si è insediata in modo fermo e incrollabile. Vedi tutti allo stesso modo. Ad esempio, quando al mattino i monaci e i novizi vanno al villaggio per la questua, chiunque vedano – che si tratti di un altro monaco o di un abitante del villaggio, uomo o donna che sia – lo immaginano come un corpo morto, come un cadavere che cammina barcollando davanti a loro lungo la strada. Devono restare concentrati su questa percezione. È così che ci si sforza. Ciò conduce alla maturità e allo sviluppo spirituale. Quando vedi una giovane donna che trovi attraente, immaginala come un cadavere che cammina, con il corpo putrido e maleodorante per la decomposizione. Vedi tutti in questo modo. E non lasciare che ti si avvicininno troppo! Non consentire che l'infatuazione persista nel tuo cuore. Se percepisci gli altri come putridi e maleodoranti, ti posso assicurare che l'infatuazione non persisterà.

Contempla fino a quando sei sicuro di ciò che stai vedendo, fino a che la visione non è definita, fino a quando diventi esperto. Su qualsiasi strada poi camminerai, non ti perderai. Mettici tutto il cuore. Ogni volta che vedi qualcuno, è come osservare un cadavere. Che si tratti di un uomo o di una donna, guarda quella persona come un corpo morto. E non dimenticare di vedere te stesso come un corpo morto. Alla fine è tutto quel che resta. Cerca

*Capelli (*kesā*), peli (*lomā*), unghie (*nakhā*), denti (*dantā*) e pelle (*taco*). La contemplazione di queste cinque parti del corpo costituisce la prima tecnica meditativa insegnata dal precettore a un monaco o a una monaca appena ordinati.

di sviluppare questo modo di vedere con la maggior accuratezza possibile. Se lo fai davvero, ti assicuro che è molto divertente. Se invece ti preoccupi di leggerlo nei libri, avrai momenti difficili. Devi farlo, e fallo con la massima sincerità. Fallo finché questa meditazione diventa parte di te. Fai che il tuo scopo sia la realizzazione della Verità. Se sarai motivato dal desiderio di trascendere la sofferenza, sarai sul giusto Sentiero.

Di questi tempi c'è molta gente che insegna *vipassanā* e un'ampia gamma di tecniche di meditazione. Ti dico questo: fare *vipassanā* non è facile. Non possiamo saltarci dentro direttamente. Non funzionerà, se non si parte da un alto livello di moralità. Scoprilo da solo. La disciplina morale e l'addestramento nei precetti sono cose necessarie, perché se il nostro comportamento, le nostre azioni e le nostre parole non sono impeccabili non saremo mai in grado di stare dritti sulle nostre gambe. Fare meditazione senza avere la virtù è come cercare di saltare un tratto essenziale del Sentiero. Allo stesso modo, di tanto in tanto si sente la gente che dice: « Non c'è bisogno di sviluppare la tranquillità. Saltatela e andate direttamente alla meditazione di visione profonda, nella *vipassanā*. » È la gente sciatta, quella che gradisce le scorciatoie, a parlare in questo modo. Dice che non bisogna preoccuparsi della disciplina morale. Sostenere e affinare la virtù è impegnativo, non significa trastullarsi. Se potessimo saltare tutti gli insegnamenti riguardanti l'etica comportamentale, sarebbe molto facile, vero? Tutte le volte che incontreremmo una difficoltà, la eviteremmo saltandola. A tutti piace saltare le difficoltà.

Una volta incontrai un monaco che mi disse di essere un vero meditante. Mi chiese il permesso di restare qui, con me, e mi chiese del programma e del livello di disciplina monastica. Gli spiegai che in questo monastero viviamo seguendo il Vinaya, il codice di disciplina monastica del Buddha, e che se lui voleva venire ad addestrarsi con me avrebbe dovuto rinunciare al suo denaro e agli altri suoi beni personali. Mi rispose che la sua pratica consisteva nel “non attaccamento a tutte le convenzioni”. Gli dissi che non sapevo di cosa stesse parlando. « Potrei restare qui – affermò – e tenere il mio denaro senza attaccarmi a esso. Il denaro è solo una convenzione. » « Certamente – gli dissi – non c'è problema. Se puoi mangiare del sale senza trovarlo salato, allora puoi usare il denaro senza esservi attaccato. » Stava dicendo solo cose

senza senso. In verità, era solo troppo pigro per seguire il Vinaya nei dettagli. Te lo sto dicendo, è difficile. « Se puoi mangiare del sale e assicurarmi in tutta onestà che non è salato, allora ti prenderò in seria considerazione. E se mi dici che non è salato, ti darò allora un intero sacco di sale da mangiare. Provaci. Davvero non sarà salato? Il non attaccamento alle convenzioni non consiste solo nel parlare in modo ingegnoso. Se parli così, non puoi restare con me. » Se ne andò.

Dobbiamo cercare di mantenere la pratica della virtù. I monaci dovrebbero addestrarsi con l'esperienza delle pratiche ascetiche (*dbutaṅga*), mentre i laici che praticano a casa dovrebbero osservare i Cinque Precetti. Tentate di essere impeccabili in tutto quel che dite e fate. Dovremmo coltivare la bontà al meglio delle nostre capacità, continuando a farlo gradualmente.

Quando inizi a coltivare la tranquillità della meditazione di *samatha*, non fare l'errore di tentare una o due volte per poi rinunciare perché la mente non è serena. Non è la strada giusta. Devi coltivare la meditazione per un lungo periodo di tempo. Perché ci vuole così tanto? Pensaci. Per quanti anni abbiamo consentito alla nostra mente di vagare e di smarrirsi? Per quanti anni non abbiamo praticato la meditazione di *samatha*? Tutte le volte che la mente ci ha ordinato di seguirla in un suo particolare percorso, ci siamo affrettati a farlo. Per calmare questa mente vagabonda, per indurla a fermarsi, per renderla serena, non saranno sufficienti un paio di mesi di meditazione. Riflettici su.

Quando ci impegniamo ad addestrare la mente affinché sia tranquilla in ogni situazione, per favore comprendi che all'inizio, quando sorgerà un'emozione contaminata, la mente non sarà serena. Sarà distratta e incontrollabile. Perché? Perché c'è brama. Non vogliamo che la nostra mente pensi. Non vogliamo sperimentare alcun stato mentale o emozione che ci distraiga. Non volere è brama, brama per la non-esistenza. Più brama abbiamo di non sperimentare certe cose, più le invitiamo a entrare in noi. « Non voglio queste cose, ma allora perché continuano a venire da me? Se desidero che non sia così, perché è così? » Ecco qua! Bramiamo che le cose esistano in un certo modo perché non comprendiamo la nostra mente. Può volerci un tempo incredibilmente lungo prima di capire che trastullarsi con queste cose è un

errore. Alla fine, quando valutiamo il tutto con chiarezza, comprendiamo: « Oh, queste cose arrivano perché le chiamo. »

Essere bramosi di non sperimentare qualcosa, di essere sereni, di non essere distratti e agitati. È tutta bramosia. È tutto uguale a un pezzo di ferro incandescente. Però non preoccupartene. Vai solamente avanti con la pratica. Tutte le volte che sperimentiamo uno stato mentale o un'emozione, li esaminiamo nei termini dell'impermanenza, del loro carattere insoddisfacente e privo di un sé, e li gettiamo in una di queste tre categorie. Poi rifletti e investiga. Queste emozioni contaminate sono per lo più accompagnate da troppi pensieri. Ovunque uno stato mentale sia diretto, il pensiero ci vagabonda dietro. Il pensiero e la saggezza sono due cose molto diverse. Il pensiero reagisce ai nostri stati mentali e li segue, e i pensieri continuano senza che sia possibile intravedere una fine. Però, se la saggezza è attiva, condurrà la mente alla quiete. La mente si ferma e non va da nessuna parte. C'è solo il conoscere e il riconoscere ciò che si sta sperimentando. Quando questa emozione arriva, la mente è in questo modo. Quando arriva quello stato mentale, è in quell'altro modo. Sosteniamo la "conoscenza". Alla fine ecco cosa ci viene in mente: « Ehi, tutti questi pensieri, tutto questo chiacchiericcio mentale privo di uno scopo, queste preoccupazioni e giudizi. È tutto insostanziale e privo di senso. È tutto impermanente, insoddisfacente, questi pensieri non sono io né sono miei. » Gettali in una di queste tre categorie onnicomprensive, e acquieta il loro insorgere. Li elimini alla fonte. In seguito, quando sediamo di nuovo in meditazione, torneranno di nuovo. Guardali da vicino. Spiali.

È proprio come allevare bufali d'acqua. C'è un contadino, ci sono alcune piante di riso e un bufalo d'acqua. Ora, succede che il bufalo d'acqua voglia mangiare quelle piante di riso. Ai bufali d'acqua piace mangiare le piante di riso, vero? La tua mente è un bufalo d'acqua. Le emozioni contaminate sono come le piante di riso. La conoscenza è il contadino. La pratica del Dhamma è proprio così. Non c'è differenza. Paragonali tu stesso. Quando ti prendi cura di un bufalo d'acqua, che fai? Lo lasci libero e gli permetti di andare in giro liberamente, ma lo tieni d'occhio. Se gironzola troppo vicino alle piante di riso, gridi. Quando il bufalo sente, si allontana. Non essere distratto, ignaro di cosa il bufalo stia facendo. Se hai un bufalo d'acqua

testardo che non obbedisce ai tuoi avvertimenti, prendi una bacchetta e dagli un bel colpo sul di dietro. Poi non oserà avvicinarsi alle piante di riso. Non farti prendere dalla voglia di schiacciare un pisolino. Se ti sdrai e ti appisoli, quelle piante di riso saranno solo un ricordo. La pratica del Dhamma è la stessa cosa: sorveglia la mente, la conoscenza si prende cura della mente.

« Chi continua a sorvegliare la propria mente da vicino sarà libero dai lacci di Māra. » Però, se questa mente che conosce è pur sempre la mente, chi è allora che osserva la mente? Questo genere di domande possono confonderti molto. La mente è una cosa, la conoscenza un'altra cosa, ma la conoscenza si origina proprio in questa stessa mente. Che cosa significa conoscere la mente? Come ci si sente ad affrontare stati mentali ed emozioni? Come ci si sente a essere privi di qualsiasi emozione contaminata? Quel che conosce ciò che queste cose sono, è quanto intendiamo con “conoscere”. Il conoscere segue la mente osservandola, ed è da questo conoscere che nasce la saggezza. La mente è ciò che pensa e resta intrappolato nelle emozioni, una dopo l'altra, proprio come il nostro bufalo d'acqua. Quale che sia la direzione verso la quale vaga, continua a tenerla d'occhio con attenzione. Come potrebbe mai scappare? Se comincia ad andare nella direzione delle piante di riso, grida. Se non ascolta, prendi una bacchetta e giù un colpo. « Stack! » È così che frusti la brama.

Addestrare la mente non è diverso. Quando la mente sperimenta un'emozione e immediatamente la afferra, il compito della conoscenza è insegnare alla mente. Esamina lo stato mentale per vedere se è buono o cattivo. Spiega alla mente come funzionano causa ed effetto. E quando afferra di nuovo qualcosa che essa pensa sia adorabile, la conoscenza deve di nuovo insegnare alla mente, spiegarle di nuovo causa ed effetto, fino a che la mente non è in grado di mettere da parte quella cosa. Ciò conduce alla pace della mente. Dopo aver capito che qualsiasi cosa prenda e afferri è intrinsecamente indesiderabile, la mente non fa altro che fermarsi. Non può più essere disturbata da quelle cose, perché è costantemente incorsa in una raffica di sgridate e rimproveri. Ostacola con determinazione la bramosia della mente. Sfidala direttamente, fino a che gli insegnamenti penetrano nel cuore. È così che addestri la mente.

Ho praticato in questo modo fin dal tempo in cui mi ritirai nella foresta per fare meditazione. Quando istruisco i miei discepoli, dico loro di praticare in questo modo, perché voglio che vedano la Verità invece di leggere soltanto quel che c'è nelle Scritture. Voglio che capiscano se il loro cuore si è liberato dal pensiero concettuale. Quando arriva la Liberazione, lo sai, e quando la Liberazione non è ancora avvenuta, contempi il processo di come una cosa ne generi un'altra e conduca a un'altra cosa ancora. Contempla fino a quando lo capisci e lo comprendi a fondo. Appena sarà penetrato dalla visione profonda, questo processo svanirà da sé. Quando sul tuo cammino arriva qualcosa che ti blocca, investiga quella cosa. Non arrenderti fino a quando non molla la presa. Investiga ripetutamente proprio lì. Per quanto mi riguarda, è in questo modo che ho affrontato l'addestramento, perché il Buddha insegnò che devi conoscere da te stesso. Tutti i saggi conoscono la Verità da se stessi. Devi scoprirla nel profondo del tuo cuore. Conosci te stesso.

Se fai affidamento su quel che conosci e hai fiducia in te stesso, sarai rilassato sia che ti criticino sia che ti lodino. Qualsiasi cosa gli altri dicano, sarai a tuo agio. Perché? Perché conosci te stesso. Se qualcuno ti appoggia lodandoti, ma tu sai di non meritarlo veramente, gli credi davvero? Ovviamente no. Continui solo con la tua pratica del Dhamma. Quando facciamo affidamento su quel che sappiamo e gli altri ci lodano, veniamo risucchiati dalla lode e questo deforma la nostra percezione. Allo stesso modo quando qualcuno ti critica, dai un'occhiata, esamina te stesso. « No, quel che dicono non è vero. Mi accusano di avere torto, ma in verità non è così. La loro accusa non vale. » Se è così, a che servirebbe arrabbiarsi con loro? Le loro parole non sono vere. Ovviamente, se siamo in torto come dicono, allora le loro accuse sono giuste. Se è così, a che servirebbe arrabbiarsi con loro? Quando sei in grado di pensare in questo modo, la vita è veramente serena e agiata. Nulla di quel che succede è sbagliato. Allora tutto è Dhamma. Io ho praticato così.

SEGUIRE LA VIA DI MEZZO

È la Via più corta e diretta. Potresti venire da me a discutere su questioni di Dhamma, ma io non mi unirei a te. Invece di controbattere, ti offrirei solo

alcune riflessioni da prendere in considerazione. Per favore, comprendi quel che insegnò il Buddha: lascia andare tutto. Lascia andare con conoscenza e consapevolezza. Senza conoscenza e senza consapevolezza, il lasciar andare non è diverso da quello delle mucche e dei bufali d'acqua. Senza metterci il cuore, il lasciar andare non è corretto. Lascia andare perché comprendi la realtà convenzionale. Questo è non attaccamento. Il Buddha insegnò che negli stadi iniziali della pratica del Dhamma dovresti lavorare davvero duro, sviluppare le cose a fondo e attaccarti molto. Attaccarti al Buddha. Attaccarti al Dhamma. Attaccarti al Saṅgha. Attaccarti con fermezza e a fondo. Questo insegnò il Buddha. Attaccarti con sincerità e persistenza, e tenerti forte.

Nella mia personale ricerca ho provato quasi ogni mezzo possibile di contemplazione. Ho dedicato la mia vita al Dhamma, perché avevo fiducia nella realtà dell'Illuminazione e nel Sentiero che ad essa conduce. Sono cose che esistono veramente, esistono proprio come disse il Buddha. Però, per realizzarle ci vuole la pratica, la retta pratica. Bisogna spronarsi fino al limite. Ci vuole il coraggio di addestrarsi, di riflettere e di cambiare radicalmente. È necessario il coraggio di fare davvero quel che è necessario fare. E come farlo? Addestra il cuore. I pensieri nella nostra testa ci dicono di andare in una direzione, ma il Buddha ci dice di prenderne un'altra. Perché è necessario addestrarsi? Perché il cuore è totalmente incrostato e ricoperto di contaminazioni. Così è il cuore che non è stato ancora trasformato mediante l'addestramento. È inaffidabile, e perciò non credergli. Non è ancora virtuoso. Come possiamo avere fiducia in un cuore che manca di purezza e di trasparenza? È per questo che il Buddha ci mise in guardia dal riporre la nostra fiducia in un cuore contaminato. Inizialmente il cuore è solo il bracciante delle contaminazioni, e se stanno insieme a lungo il cuore si deforma e diviene tutt'uno con le contaminazioni. Ecco perché il Buddha ci insegnò a non fidarci del nostro cuore.

Se guardiamo per bene la nostra disciplina per l'addestramento monastico, vedremo che è tutta incentrata sull'addestramento del cuore. Tutte le volte che addestriamo il cuore ci sentiamo accaldati, infastiditi. Appena ci sentiamo accaldati e infastiditi iniziamo a lamentarci: « Ragazzi, questa pratica è incredibilmente difficile! È impossibile. » Il Buddha, però, non la pensava

così. Egli riteneva che quando l'addestramento causava fastidio e resistenza, questo significava che si era sulla strada giusta. Noi non la pensiamo in questo modo. Pensiamo che sia un segno di qualcosa che non va. Quando andiamo controcorrente rispetto alle contaminazioni e sfidiamo le nostre bramosie, è naturale che soffriamo. Ci sentiamo accaldati, urtati e infastiditi, e così smettiamo. Pensiamo di essere sul sentiero sbagliato. Il Buddha, ovviamente, direbbe che stiamo facendo bene. Ci stiamo confrontando con le nostre contaminazioni, e sono loro a sentirsi accaldate e infastidite. Noi invece pensiamo che siamo noi a sentirci accaldati e infastiditi. Il Buddha insegnò che sono le contaminazioni a sentirsi concitate e agitate. È lo stesso per tutti.

Ecco perché la pratica del Dhamma è così impegnativa. La gente non esamina le cose con chiarezza. In genere, si perde il Sentiero sul lato dell'auto-indulgenza o su quello dell'auto-mortificazione. Resta bloccata in questi due estremi. Da una parte alle persone piace essere indulgenti nei riguardi dei desideri del loro cuore. Qualsiasi cosa a loro piaccia, la fanno e basta. A loro piace sedersi comodi. Amano sdraiarsi e stendersi comodamente. Qualsiasi cosa facciano, cercano di farlo tra gli agi. Questo è quel che intendo con auto-indulgenza. Essere attaccati a sentirsi bene. Con questo genere di indulgenza com'è mai possibile fare progressi nella pratica del Dhamma? Se non possiamo più indulgere alla comodità, alla sensorialità e al benessere, ci irritiamo. Ci agitiamo e arrabbiamo, e ne soffriamo. Questo è cadere fuori dal Sentiero dal lato dell'auto-mortificazione. Questo non è il Sentiero dell'uomo saggio e sereno, non è la via di uno che è sereno. Il Buddha ci ammonì a non smarrirci lungo queste vie collaterali dell'auto-indulgenza e dell'auto-mortificazione. Quando sperimentate piacere, sappiatelo con consapevolezza. Quando sperimentate rabbia, cattiva volontà e irritazione sappiate che non state seguendo le orme del Buddha. Questi non sono i sentieri di chi cerca la pace, ma le vie dei comuni abitanti dei villaggi. Un monaco in pace non percorre queste strade. Egli cammina dritto nel mezzo, con l'auto-indulgenza alla sua sinistra e l'auto-mortificazione alla sua destra. Questa è la corretta pratica del Dhamma.

Se stai per intraprendere questo addestramento monastico, devi camminare nella Via di Mezzo, senza arrovellarti né per la felicità né per l'infelicità.

Deponile. Altrimenti ci si sente come se ci stessero prendendo a calci. Prima ci danno un calcio da una parte – « Ohi! » – e poi dall'altra – « Ohi! » Ci sentiamo sbattuti avanti e indietro, da una parte all'altra, come il batocchio di una campana di legno. La Via di Mezzo implica lasciar andare la felicità e l'infelicità, e la retta pratica è la pratica nel mezzo. Quando la bramosia per la felicità ci colpisce e noi non la soddisfiamo, proviamo dolore. Percorrere la Via di Mezzo del Buddha è arduo e impegnativo. Ci sono solo questi due estremi del bene e del male. Se crediamo a quel che essi ci dicono, dobbiamo seguire i loro ordini. Se ci infuriamo con qualcuno, andiamo subito alla ricerca di un bastone per colpirlo. Non abbiamo paziente sopportazione. Se amiamo qualcuno vogliamo accarezzarlo dalla testa ai piedi. Ho ragione? Queste due vie collaterali evitano del tutto il mezzo. Questo non è quel che il Buddha raccomandò. Il suo Insegnamento consisteva nel deporre gradualmente queste cose. La sua pratica era un Sentiero che conduceva fuori dall'esistenza, lontano dalla rinascita. Un Sentiero libero dal divenire, dalla nascita, dalla felicità, dall'infelicità, dal bene e dal male.

Le persone che bramano l'esistenza sono cieche nei riguardi di quel che c'è nel mezzo. Cadono dal Sentiero dal lato della felicità e poi oltrepassano il mezzo nel loro cammino verso l'altro lato, l'insoddisfazione e l'irritazione. Tralasciano sempre il centro. Mentre si affrettano andando avanti e indietro, per loro il luogo sacro è invisibile. Non si fermano in quel posto, nel posto in cui non c'è né esistenza né nascita. A loro non piace, e così non si fermano. Si trovano comunque fuori casa, e vanno in giro per essere morsi da un cane, oppure volano in alto per essere beccati da un avvoltoio. Questa è l'esistenza.

L'umanità è del tutto cieca nei riguardi di quel che è libero dall'esistenza e privo di rinascita. Il cuore degli uomini è cieco al riguardo, e perciò l'ignora e lo tralascia. La Via di Mezzo percorsa dal Buddha, il Sentiero della corretta pratica del Dhamma, trascende l'esistenza e la rinascita. La mente è libera quando va oltre sia quel che è salutare sia quel che è malsano. Questo è il Sentiero dell'uomo saggio e sereno. Se non lo percorriamo, non saremo mai saggi e sereni. La pace non avrà mai la possibilità di fiorire. Perché? A causa dell'esistenza e della rinascita. Perché c'è nascita e morte. Il Sentiero del Buddha è privo di nascita e di morte. Non c'è né basso né alto. Non c'è né felicità né sofferenza. Non c'è né bene né male. Questo è il Retto Sentiero.

Questo è il Sentiero della pace e della quiete. È serenamente libero da piacere e dolore, da felicità e tristezza. È così che si pratica il Dhamma. Sperimentando questo, la mente può fermarsi. Può smettere di fare domande. Non c'è più alcun bisogno di cercare risposte. Ecco! Per questo il Buddha disse che il Dhamma è una cosa che il saggio conosce direttamente, da sé. Non c'è bisogno di chiedere a nessuno. Comprendiamo con chiarezza da noi stessi senza ombra di dubbio che le cose sono esattamente come disse il Buddha.

DEDIZIONE ALLA PRATICA

Ti ho raccontato qualche breve episodio su come ho praticato. Non avevo molte conoscenze. Non ho studiato molto. Ho studiato il mio cuore e la mia mente, e ho imparato in modo naturale mediante esperimenti, prove ed errori. Quando mi piaceva qualcosa, esaminavo cosa succedeva e dove mi avrebbe condotto. Inevitabilmente, mi avrebbe trascinato in qualche successiva sofferenza. La mia pratica consisteva nell'osservarmi. Man mano che la comprensione e la visione profonda diventavano più intense, gradualmente giunsi a conoscere me stesso.

Pratica con inflessibile dedizione! Se vuoi praticare il Dhamma, per favore non pensare troppo. Se stai meditando e ti sorprendi mentre cerchi di forzare risultati specifici, allora è meglio fermarti. Quando la tua mente si assesta per diventare serena e tu pensi: « Ecco! Ecco, non è vero? È questo? » Fermati. Prendi tutte le tue conoscenze analitiche e teoriche, impacchettale e riponile lontano, in una cassa. E non tirarle fuori per discutere o insegnare. Non è un tipo di conoscenza che penetra dentro. Sono generi diversi di conoscenza. Quando si vede realmente qualcosa, non è come le descrizioni scritte. Ad esempio, scriviamo le parole “desiderio sensoriale”. Quando il desiderio sensoriale travolge effettivamente il cuore, è impossibile che le parole scritte possano esprimere lo stesso significato della realtà. Ugualmente avviene con “collera”. Possiamo scrivere le lettere di questa parola su una lavagna, ma quando siamo davvero arrabbiati l'esperienza non è la stessa. Il cuore è già inghiottito dalla rabbia ancor prima di riuscire a leggere quelle lettere.

Questo è un punto di estrema importanza. Gli insegnamenti teorici sono accurati, ma è essenziale portarli dentro il nostro cuore. Devono essere

interiorizzati. Se il Dhamma non viene portato nel cuore, non lo si conosce davvero. Non è veramente compreso. Io non ero diverso. Non ho studiato moltissimo, solo abbastanza per superare alcuni esami di teoria buddhista. Un giorno ho avuto l'opportunità di ascoltare un discorso di Dhamma da un maestro di meditazione. Quando ascoltavo, sorsero alcuni pensieri irriverenti. Non sapevo come ascoltare un vero discorso di Dhamma. Non riuscivo a capire di cosa stesse parlando quel monaco errante e maestro di meditazione. Quel che insegnava era come se provenisse dalla sua esperienza diretta, era come se lui seguisse la Verità. Con il passare del tempo ebbi qualche esperienza della pratica in prima persona, e vidi da me la verità di ciò che insegnava quel monaco. Compresi come comprendere. Sulla scia di tutto questo seguì la visione profonda. Il Dhamma stava mettendo le radici nel mio cuore e nella mia mente. Ci volle ancora molto, molto tempo prima di capire che tutto ciò che quel monaco errante aveva insegnato proveniva da quanto egli aveva visto da sé. Il Dhamma che insegnava proveniva direttamente dalla sua stessa esperienza, non da un libro. Parlò secondo la sua comprensione e la sua visione profonda. Quando fui io stesso a percorrere il Sentiero, incontrai ogni particolare da lui descritto e dovetti ammettere che aveva ragione. Perciò continuai.

Cerca di cogliere ogni possibile opportunità per impegnarti nella pratica del Dhamma. Che ci sia serenità o meno, a questo punto non devi preoccupartene. La priorità assoluta è di mettere in moto la ruota della pratica e creare le cause per la futura Liberazione. Se hai svolto il lavoro, non c'è bisogno di preoccuparti dei risultati. Non essere in ansia pensando che non stai ottenendo risultati. L'ansia non è serenità. Ovviamente, se non svolgi il lavoro come puoi attenderti dei risultati? Come puoi mai sperare di vedere? Chi cerca trova. Chi mangia si sazia. Tutto quel che è intorno a noi ci mente. Riconoscerlo anche dieci volte al giorno va già abbastanza bene. Però, il solito vecchio folle continua a raccontarci le solite vecchie bugie e fandonie. Se sappiamo che sta mentendo, non va poi così male, ma ci può volere un tempo troppo lungo prima di accorgercene. Il vecchio arriva, e cerca di raggirarci con l'inganno in continuazione.

Praticare il Dhamma significa sostenere la virtù, sviluppare il *samādhi* e coltivare la saggezza nel nostro cuore. Ricorda e rifletti sulla Triplice Gemma:

il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha. Abbandona assolutamente tutto, senza eccezioni. Le nostre azioni sono le cause e le condizioni che matureranno proprio in questa vita. Impegnati perciò con sincerità. Anche se dobbiamo stare seduti su una sedia per meditare, è ancora possibile mettere a fuoco la nostra attenzione. All'inizio non dobbiamo focalizzare molte cose: solo il nostro respiro. Se lo preferiamo, possiamo ripetere mentalmente a ogni respiro le parole "Buddha", "Dhamma" o "Saṅgha". Mentre focalizzi l'attenzione, decidi di non controllare il respiro. Se il respiro sembra affaticato o poco agevole, ciò indica che non ci stiamo relazionando a esso nel giusto modo. Finché non saremo a nostro agio con il respiro, ci sembrerà troppo flebile o troppo profondo, troppo sottile o troppo pesante. Quando ovviamente ci rilassiamo nel respiro, lo troviamo piacevole e accogliente, e siamo chiaramente consapevoli di ogni inspirazione ed espirazione. Significa che stiamo imparando come fare. Se non lo stiamo facendo in modo giusto, perderemo il respiro. Se questo avviene, è meglio fermarsi un momento e rimettere a fuoco la consapevolezza.

Se durante la meditazione ti viene il desiderio di sperimentare fenomeni psichici o la mente diventa luminosa e radiosa, oppure hai visioni di palazzi celestiali e così via, non c'è bisogno di aver paura. Sii semplicemente consapevole di tutto quello che ti trovi a sperimentare, e continua a meditare. Dopo un po' di tempo può succedere che il respiro sembri rallentare fino a fermarsi. La sensazione del respiro pare svanire e ci si allarma. Non preoccuparti, non c'è nulla da temere. Si pensa solo che la respirazione si sia fermata. In realtà il respiro è ancora lì, ma sta funzionando a un livello molto più sottile del solito. Col tempo il respiro tornerà normale da sé.

Inizialmente concentrati solo per rendere la mente calma e serena. Che tu stia seduto su una sedia o viaggiando in automobile, oppure facendo un giro in barca, ovunque ti capiti di trovarti dovresti essere abbastanza abile nella tua meditazione da riuscire a entrare a tuo piacimento in uno stato di pace. Quando sali sul treno e ti siedi, porta in fretta la tua mente in uno stato di pace. Ovunque tu sia, puoi sempre metterti a sedere. Questo livello di abilità indica che stai familiarizzando con il Sentiero. Poi investiga. Utilizza il potere di questa mente serena per investigare quello che sperimenti. A volte si tratta di quello che vedi. Altre volte di quello che ascolti, odori,

assapori, percepisci con il tuo corpo, oppure pensi o senti nel tuo cuore. Quale che sia l'esperienza sensoriale che si presenta – che ti piaccia o no – assumila come oggetto di contemplazione. Semplicemente conosci quel che stai sperimentando. Non proiettare significati o interpretazioni sulla consapevolezza di questi oggetti dei sensi. Se è bene, sappi solo che è bene. Se è male, sappi solo che è male. Questa è realtà convenzionale. Bene o male, tutto è impermanente, insoddisfacente e non-sé. È tutto inaffidabile. Non vale la pena di aggrapparsi o di attaccarsi a nulla di tutto ciò.

Se riesci a mantenere questa pratica di pace e investigazione, la saggezza si genererà automaticamente. Tutto quello che si percepisce con i sensi e che si sperimenta cade allora nelle tre fosse dell'impermanenza, dell'insoddisfazione e del non-sé. Questa è la meditazione di *vipassanā*. La mente è già serena, e tutte le volte che stati impuri della mente salgono in superficie, gettali in una di queste tre fosse per l'immondizia. Questa è l'essenza della *vipassanā*: scartare tutto come impermanente, insoddisfacente e non-sé. Buono, cattivo oppure orribile: di qualsiasi cosa si tratti, gettala via. In breve tempo, comprensione e visione profonda, ossia una tenue visione profonda, fiorirà nel mezzo delle tre caratteristiche universali.

In questo stadio iniziale la saggezza è ancora debole, ma cerca di mantenere questa pratica con coerenza. È difficile da esprimere a parole, ma è come se qualcuno volesse conoscermi. Dovrebbe venire e vivere qui. Alla fine, entrando quotidianamente in rapporto l'uno con l'altro potremmo conoscerci.

RISPETTARE LA TRADIZIONE

È giunto il momento di cominciare a meditare. Meditare per capire, per abbandonare, per lasciare andare e per essere in pace. Sono prevalentemente stato un monaco errante. Ho viaggiato a piedi per recarmi da maestri e per cercare la solitudine. Non me ne sono andato in giro a tenere discorsi di Dhamma. Andavo ad ascoltare i discorsi di Dhamma dei grandi maestri buddhisti di allora. Non sono andato io a insegnare loro. Ascoltavo ogni consiglio che avevano da offrirmi. Ascoltavo pazientemente anche quando erano monaci giovani o ordinati da poco tempo a cercare di dirmi cosa fosse il

Dhamma. Di rado prendevo parte a discussioni sul Dhamma. Non riesco a vedere la ragione per cui doversi venire coinvolto in lunghe discussioni. Qualsiasi insegnamento accettassi, lo adottavo subito, direttamente, quando puntava sulla rinuncia e sul lasciar andare. Non è necessario diventare esperti nelle Scritture. Diventiamo più anziani ogni giorno che passa, e ogni giorno balziamo su un miraggio lasciandoci sfuggire la realtà. Praticare il Dhamma è del tutto differente dallo studiarlo.

Dell'ampia varietà di stili e tecniche di meditazione, non ne critico nemmeno uno. Fino a quando comprendiamo il loro vero scopo e significato, non sono sbagliati. Secondo me non riusciremo mai, se ci definiamo meditanti buddhisti senza seguire strettamente il codice di disciplina monastica (Vinaya). Perché? Perché cerchiamo di eludere una sezione di vitale importanza del Sentiero. Tralasciando la virtù, il *samādhi* o la saggezza non funzioneranno. Alcuni potrebbero dirti di non attaccarti alla serenità della meditazione di *samatha*: « Non preoccuparti di *samatha*. Punta diritto alla saggezza e alla pratica di visione profonda di *vipassanā*. » Per come la vedo io, se cerchiamo di deviare direttamente verso *vipassanā*, è impossibile completare il percorso con successo.

Non abbandonare il modo di praticare e le tecniche di meditazione degli eminenti maestri della Tradizione della Foresta, come i venerabili Ajahn Sao, Ajahn Mun, Ajahn Tongrat e Ajahn Upāli. Il Sentiero che insegnano, se lo percorriamo nel modo in cui fecero loro, è del tutto affidabile e vero. Se seguiamo le loro orme, otterremo la vera visione profonda dentro noi stessi. Ajahn Sao si prese cura della sua virtù in modo impeccabile. Non disse che dovremmo eluderla. Questi grandi maestri della Tradizione della Foresta raccomandarono in modo particolare di praticare la meditazione e la disciplina monastica e, per il profondo rispetto che nutriamo nei loro riguardi, dovremmo applicare quel che insegnarono. Se loro dissero di farlo, allora facciamolo. Se dissero di fermarsi perché è sbagliato, fermiamoci. Lo facciamo per fiducia. Lo facciamo con incrollabile sincerità e determinazione. Lo facciamo finché non vediamo il Dhamma nei nostri cuori, finché non siamo Dhamma. Questo è ciò che i maestri della Tradizione della Foresta insegnarono. Di conseguenza i loro discepoli svilupparono profondo

rispetto, timore reverenziale e affetto per loro, poiché fu seguendo il loro Sentiero che videro quel che i loro maestri videro.

Provaci. Fai proprio come ti dico. Se lo fai veramente, vedrai il Dhamma, sarai il Dhamma. Se intraprendi davvero la ricerca, che cosa potrebbe fermarti? Le contaminazioni della mente saranno sopraffatte, se ti accosti a esse con la strategia giusta. Sii uno che rinuncia, di poche parole, che s'accontenta di poco e che abbandona tutti i modi di vedere e le opinioni che provengono dalla presunzione e dalla boria. Allora sarai in grado di ascoltare pazientemente tutti, anche se stanno dicendo cose sbagliate. Sarai in grado di ascoltare pazientemente pure chi ha ragione. Esamina te stesso in questo modo. Te lo assicuro, è possibile se ci provi. Raramente gli studiosi vengono per mettere in pratica il Dhamma. Qualcuno c'è, ma sono pochi. È una vergogna. Quello che hai fatto fino a ora, e che tu sia venuto qui in visita è già degno di lode. Mostra forza interiore. In alcuni monasteri si incoraggia solo lo studio. I monaci studiano e studiano, senza sosta, senza che sia possibile intravedere la fine, e non eliminano mai quel che deve essere eliminato. Studiano solo la parola "pace". Però, se riesci a fermarti, scoprirai una cosa che ha realmente valore. È così che si fa ricerca. Questa ricerca davvero preziosa la si fa stando completamente immobili. Conduce direttamente a quel che hai letto. Se invece gli studiosi non praticano la meditazione, la loro conoscenza ha poca comprensione. Quando mettono in pratica gli insegnamenti, allora quelle cose che hanno studiato diventano vivide e chiare.

Perciò, comincia a praticare! Sviluppa questo tipo di comprensione. Prova a vivere nella foresta, vieni e resta in una di queste piccole capanne. Provare per un po' questo addestramento e sperimentarlo da te stesso ha un valore di gran lunga maggiore della sola lettura dei libri. Così puoi discutere con te stesso. Mentre osservi la mente è come se essa lasciasse andare e riposasse nel suo stato naturale. Quando dalla sua immobilità, dal suo stato naturale essa s'increspa e ondeggia nella forma di pensieri e concetti, il processo condizionante del *saṅkhāra* viene messo in moto. Sii molto attento e mantieni l'occhio vigile su questo processo condizionante. Allorché si muove e viene snidata da questo stato naturale, la pratica del Dhamma non è più sulla giusta strada. Scende in quella dell'auto-indulgenza o dell'auto-mortificazione.

Proprio lì. È ciò che fa sorgere questa rete di condizionamento mentale. Se lo stato mentale è buono, ciò crea un condizionamento positivo. Se è cattivo, il condizionamento è negativo. Queste cose si originano nella tua stessa mente.

Ti sto dicendo che è molto divertente osservare da vicino come lavora la mente. Potrei parlarne con allegria tutto il giorno. Quando riuscirai a comprendere le vie della mente, vedrai come funziona questo processo e come esso procede a causa del lavaggio cerebrale al quale siamo sottoposti dalle impurità della mente. Considero la mente solo come un posto a sedere. Gli stati psicologici sono ospiti che vengono a visitare questo posto. A volte lo vanno a trovare dietro invito, altre volte arrivano per conto loro. Arrivano al centro d'accoglienza. Addestra la mente a osservarli e conoscerli tutti con uno sguardo di vigile consapevolezza. È così che ti prendi cura del tuo cuore e della tua mente. Tutte le volte che un visitatore si avvicina, gli fai cenno di allontanarsi. Se consenti loro di entrare, dove siederanno? C'è soltanto una sedia, e ci sei seduto tu. Passa tutto il giorno seduto in questo posto.

Questa è la ferma e incrollabile consapevolezza del Buddha che sorveglia e protegge la mente. Tu sei seduto proprio lì. Fin dal momento in cui sei emerso dal grembo, tutti i visitatori che sono venuti a trovarti sono arrivati proprio lì. Non importa quanto spesso arrivino, arrivano sempre in questo stesso posto, proprio lì. Conoscendoli tutti, la consapevolezza del Buddha siede solitaria, ferma e incrollabile. Questi visitatori viaggiano fino qui per cercare di esercitare un influsso, per condizionare e governare la tua mente in vari modi. Quando riescono a far sì che la mente sia coinvolta nelle loro questioni, sorgono degli stati psicologici. Quale che sia la questione, ovunque sembri condurre, dimenticala e basta: non ha importanza. Conosci semplicemente chi sono gli ospiti, appena arrivano. Quando saranno giunti, troveranno una sola sedia, e per tutto il tempo che la occuperai non avranno un posto per sedersi. Arrivano pensando di riempirti gli orecchi di chiacchiere, ma questa volta per loro non c'è spazio per sedersi. Anche la prossima volta che verranno non troveranno sedie libere. Non importa quante volte questi visitatori si presentino, troveranno sempre lo stesso tipo seduto nello stesso punto. Da quella sedia non ti sei mosso. Per quanto tempo pensi che continueranno in questo modo? Solo parlando con loro riesci a conoscerli a fondo. Tutti coloro e tutte le cose che hai conosciuto

da quando hai cominciato a sperimentare il mondo verranno a farti visita. Osservarli semplicemente, ed essere consapevole, proprio lì, è abbastanza per vedere il Dhamma appieno. Discuti, osserva e contempla da te stesso.

È così che si discute il Dhamma. Non so come parlare di nient'altro. Posso continuare a parlare in questo modo, ma alla fine non c'è nient'altro che parlare e ascoltare. Ti raccomanderei di andare a praticare realmente.

PADRONEGGIARE LA MEDITAZIONE

Se guardi da te, è certo che andrai incontro ad alcune esperienze. C'è un Sentiero a guidarti e a indicarti la direzione. Man mano che prosegui, la situazione cambia e devi modificare il modo in cui lo percorri per porre rimedio ai problemi che nascono. Ci può volere molto tempo prima che tu veda un indicatore chiaro. Se stai per percorrere lo stesso mio Sentiero, il viaggio deve indubbiamente aver luogo nel tuo cuore. Altrimenti incontrerai numerosi ostacoli.

È proprio come sentire un suono. Il sentire è una cosa, il suono è un'altra, e siamo coscienti e consapevoli di entrambi senza complicare la questione. Facciamo affidamento sulla natura che, nella ricerca della Verità, ci fornisce il materiale grezzo per l'investigazione. Alla fine la mente disseziona e separa i fenomeni da sé. Per dirla semplicemente, la mente non viene coinvolta. Quando gli orecchi captano un suono, osserva cosa succede nel cuore e nella mente. Restano legati, intrappolati e sono trasportati via da esso? Si irritano? Sappi almeno questo. Quando un suono verrà poi archiviato, non disturberà la mente. Stando qui, prendiamo quelle cose che sono a portata di mano, non quelle lontane. Anche se ci piacerebbe evitare il suono, non è possibile fuggire. L'unica possibile via di fuga è addestrare la mente a essere ferma in presenza del suono. Posa il suono. Possiamo ancora udire i suoni che lasciamo andare. Sentiamo il suono ma lo lasciamo andare, perché già lo abbiamo posato. Non è che dobbiamo separare in modo forzato il sentire dal suono. Si separano automaticamente in ragione dell'abbandono e del lasciar andare.

Anche se volessimo attaccarci a un suono, la mente non ci si attaccherebbe. Perché quando abbiamo compreso la vera natura di quel che vediamo,

sentiamo, odoriamo, assaporiamo e di tutto il resto, il cuore vede con chiara visione profonda che tutto quello che viene percepito dai sensi rientra senza eccezione nell'ambito delle universali caratteristiche dell'impermanenza, dell'insoddisfazione e del non-sé. Tutte le volte che sentiamo un suono, esso è compreso nei termini di queste caratteristiche universali. Tutte le volte che si verifica un contatto sensoriale con l'orecchio, sentiamo, ma è come se non sentissimo. Questo non significa che la mente non funziona più. La consapevolezza e la mente si intrecciano e si fondono per controllarsi a vicenda sempre e senza sosta. Quando la mente è addestrata a questo livello, non importa quale sia il percorso lungo il quale avremo scelto di incamminarci per fare ricerca. Coltiveremo l'analisi dei fenomeni,* uno dei fattori essenziali dell'Illuminazione, e questa analisi proseguirà con uno slancio suo proprio.

Discuti il Dhamma con te stesso. Dipana e libera sensazioni, ricordi, percezioni, pensieri, intenzioni e coscienza. Nulla sarà in grado di entrare in contatto con essi man mano che continuano a svolgere le loro funzioni per conto loro. Per chi padroneggia la propria mente, questo processo di riflessione e di investigazione fluisce automaticamente. Non è più necessario indirizzarlo intenzionalmente. Quale che sia l'ambito verso il quale la mente inclini, la contemplazione avviene all'istante in modo abile.

Se la pratica del Dhamma raggiunge questo livello, si ottiene un altro interessante e benefico aspetto. Quando si dorme, non ci saranno più russare, parlare, digrignare i denti, agitarsi e rivoltarsi nel letto. Anche se il sonno è stato profondo, quando ci sveglieremo non saremo assonnati. Ci sentiremo pieni di energia e vigili, come se fossimo stati svegli per tutto il tempo. Di solito russavo ma, quando la mia mente iniziò a restare sempre sveglia, smisi di farlo. Come si può russare se si è svegli? È solo il corpo che si ferma e dorme. La mente è del tutto sveglia giorno e notte, ventiquattr'ore su ventiquattro. Questa è la pura e intensa consapevolezza del Buddha: Colui che Conosce, il Risvegliato, il Gioioso, il Radioso. Questa chiara consapevolezza non dorme mai. La sua energia si sostiene da sé, e non diviene mai smorta o sonnolenta. A questo livello potete stare senza dormire per due o tre giorni. Quando il corpo inizia a manifestare segni di stanchezza, ci sediamo per

* *dhammavicaya*. Investigazione dei *dhamma* o stati mentali.

meditare e immediatamente si entra in profondo *samādhi* per cinque o dieci minuti. Quando usciamo da questo stato, ci sentiamo freschi e rinvigoriti come se avessimo dormito per una notte intera. Se abbiamo superato le preoccupazioni per la salute del corpo, dormire ha un'importanza minima. Ci prendiamo cura del corpo adottando le giuste misure, ma non siamo ansiosi per le condizioni fisiche. Lasciamo che il corpo segua le sue leggi naturali. Non dobbiamo dire al corpo cosa fare. Lo decide da sé. È come se qualcuno ci pungolasse, ci spingesse a impegnarci e sforzarci. Anche se ci sentiamo pigri, dentro c'è una voce che sprona continuamente la nostra diligenza. Il ristagno è impossibile a questo punto, perché lo sforzo e il progresso hanno guadagnato uno slancio inarrestabile. Per favore, verificalo tu stesso. Hai studiato e imparato a lungo. Ora è tempo di studiare e imparare in relazione a te stesso.

Nelle fasi iniziali di pratica del Dhamma l'isolamento del corpo è di vitale importanza. Quando vivrai da solo, isolato, ricorderai le parole del venerabile Sāriputta: « L'isolamento del corpo è la causa e la condizione affinché sorgano l'isolamento della mente e degli stati di *samādhi* profondo liberi dal contatto sensoriale esterno. Questo isolamento della mente è a sua volta la causa e la condizione per l'isolamento dalle contaminazioni mentali, per l'Illuminazione. » Alcuni tuttavia dicono ancora che la solitudine non è importante: « Se il tuo cuore è sereno, non importa dove sei. » È vero, ma nella fase iniziale dovremmo ricordare che l'isolamento fisico in un ambiente adatto è di primaria importanza. Oggi, o comunque presto, cerca un solitario luogo di cremazione in una foresta, lontano da ogni abitazione. Sperimenta la vita completamente solo. Oppure cerca la cima di una montagna che ispiri timore. Va, e vivi da solo, va bene? Ti divertirai un sacco tutta la notte. Solo allora conoscerai da te. Anch'io una volta pensavo che l'isolamento fisico non fosse di particolare importanza. È così che pensavo, ma poi sono partito e l'ho fatto, ed ho potuto riflettere su quel che il Buddha ha insegnato. Il Beato incoraggiò i suoi discepoli a praticare in luoghi remoti, molto lontani dalla vita sociale. All'inizio questo costituisce un fondamento per l'isolamento interiore della mente che poi supporta l'incrollabile isolamento dalle contaminazioni.

Ad esempio, mettiamo che tu sia un laico, con casa e famiglia. A quale solitudine puoi aspirare? Quando torni a casa, appena entri sono la confusione e le complicazioni a colpirti. Non c'è solitudine. E così te la svigni per un ritiro in un luogo remoto e l'atmosfera è del tutto differente. È necessario comprendere l'importanza dell'isolamento fisico e della solitudine nelle fasi iniziali di pratica del Dhamma. Poi si cerca un maestro di meditazione per ricevere istruzioni. Lui o lei ti guidano, ti consigliano e ti indicano i punti in cui la tua comprensione è errata, perché il fraintendimento sta proprio lì dove tu pensi di essere nel giusto. È proprio dove hai torto che sei sicuro di avere ragione. Quando l'insegnante spiega, capisci quel che è sbagliato, e proprio dove l'insegnante ti dice che sei in errore è precisamente lì che pensavi di essere nel giusto.

Da quel che ho sentito, c'è un buon numero di monaci buddhisti studiosi che cercano e ricercano basandosi sulle Scritture. Non c'è ragione per cui non si dovrebbe far ricorso all'esperienza. Quando è il momento di aprire i nostri libri e di studiare, noi impariamo in questo modo. Però, quando è il momento d'iniziare a combattere e di dare battaglia, noi combattiamo in un modo che può non corrispondere alla teoria. Se un guerriero entra in battaglia e combatte seguendo quel che ha letto, non riuscirà a tener testa al nemico. Quando il guerriero è autentico e la battaglia è reale, egli deve combattere in un modo che va al di là della teoria. È così. Le parole del Buddha nelle Scritture sono soltanto regole generali ed esempi da seguire, e lo studio può indurre talvolta alla disattenzione.

La via dei Maestri della Foresta è la via della rinuncia. Su questo Sentiero c'è solo l'abbandono. Noi sradichiamo i punti di vista che provengono dalla presunzione del sé. Sradichiamo proprio l'essenza del nostro senso del sé. Te lo assicuro, questa pratica ti sfiderà al centro del tuo cuore, però, indipendentemente da quanto difficile possa essere, non abbandonare i Maestri della Foresta e i loro insegnamenti. Senza una guida appropriata la mente e il *samādhi* sono potenzialmente davvero ingannevoli. Cose che non dovrebbero essere possibili iniziano ad accadere. Mi sono sempre avvicinato a questo genere di fenomeni con cautela e attenzione. Quando ero solo un giovane monaco, durante i miei primi anni di pratica non potevo ancora far affidamento sulla mia mente. Appena acquisii una considerevole esperienza

e potei riporre piena fiducia nel funzionamento della mia mente, ovviamente nulla rappresentò un problema. Anche se si manifestavano fenomeni insoliti, li lascio perdere. Se sappiamo come funzionano queste cose, cessano da sé. È tutto combustibile per la saggezza. Con il passare del tempo, ci sentiamo completamente a nostro agio.

Nella meditazione, possono essere sbagliate anche cose che di solito non lo sono. Ad esempio, sediamo con determinazione a gambe incrociate e decidiamo: « Bene! Questa volta non si terghiversa. Concentrerò la mente. Stai a vedere. » Non c'è possibilità che questo sistema funzioni! Tutte le volte che ci ho provato, la mia meditazione non è andata da nessuna parte. Noi però amiamo queste bravate. Da quel che ho notato, la meditazione si sviluppa a un ritmo suo proprio. Molte sere, appena mi sono seduto a meditare ho detto a me stesso: « Bene! Questa notte non mi muoverò da qui almeno fino all'una. » Anche già solo con questo pensiero stavo creando del cattivo kamma, perché non passava molto tempo prima che il mio corpo fosse attaccato da ogni parte da dolori che mi opprimevano fino al punto di farmi sentire come se fossi sul punto di morire. Ovviamente, le occasioni nelle quali la meditazione andava bene erano quelle in cui non ponevo alcun limite alle sedute. Non mi prefissavo l'obiettivo delle 7, delle 8 o delle 9 né qualsiasi altro, semplicemente continuavo a restare seduto, andando avanti con costanza e lasciando andare con equanimità. Non forzare la meditazione. Non tentare d'interpretare quel che sta avvenendo. Non costringere il tuo cuore, pretendendo non realisticamente che entri in uno stato di *samādhi*, altrimenti esso sarà ancor più agitato e imprevedibile del normale. Consenti solo al cuore e alla mente di rilassarsi, di sentirsi bene e a proprio agio.

Fai con agio fluire il respiro al giusto ritmo, né troppo corto né troppo lungo. Non cercare di trasformarlo in qualcosa di speciale. Lascia che il corpo stia bene, sia rilassato e a proprio agio. Continua a fare così. La tua mente ti chiederà: « Per quanto tempo mediteremo questa notte? Quando smetteremo? » Brontola in continuazione, e così devi ringhiarle contro un sommesso rimprovero: « Ascolta. Lasciami in pace e basta. » Quest'intrigante ficcanaso deve essere costantemente sottomesso, perché non si tratta nient'altro che di contaminazioni che vengono a infastidirti. Non prestarvi alcuna attenzione. Con loro devi essere inflessibile. « Se intendo smettere

presto o andare avanti fino a tarda notte, non sono proprio fatti tuoi! Se voglio stare seduto tutta la notte, non fa differenza per nessuno. E allora perché vieni a infilare il tuo naso nella mia meditazione? » È così che devi tagliare fuori quest'impiccione. Così puoi andare avanti a meditare per tutto il tempo che vuoi, secondo quel che senti essere giusto.

La mente diventa serena quando le consenti di rilassarsi e di essere a proprio agio. Allorché sperimenti questa pace, riconosci la forza dell'attaccamento e ti rendi conto di essa. Quando riuscirai a sedere senza sosta per un tempo davvero lungo, oltre la mezzanotte, a tuo agio e rilassato, saprai che hai preso confidenza con la meditazione. Comprenderai in che modo l'attaccamento e l'aggrapparsi contaminano la mente. Alcuni accendono davanti a loro un bastoncino d'incenso quando siedono a meditare e fanno questo voto: « Non mi alzerò fino a che questo bastoncino d'incenso non si consumerà. » Poi si siedono. Dopo che a loro sembra essere trascorsa un'ora, aprono gli occhi e capiscono che sono passati solo cinque minuti. Delusi, perché il bastoncino è ancora troppo lungo, fissano l'incenso. Chiudono di nuovo gli occhi e continuano. Presto però li riaprono di nuovo per controllare quel bastoncino d'incenso. Questa gente non va da nessuna parte con la meditazione. Non fare così. Stando solo seduti a immaginare quel bastoncino d'incenso – « Mi chiedo se sia quasi finito » – la meditazione non porta da nessuna parte. Non dare importanza a queste cose. La mente non deve fare nulla di speciale.

Se stai per intraprendere il compito di sviluppare la mente nella meditazione, non lasciare che la contaminazione della brama conosca le regole fondamentali o gli obiettivi. Ti chiede: « Come mediterai, venerabile? » « Per quanto tempo? Quanto tardi pensi che si farà? » La brama continua ad assillarci fino a che non si giunge a un accordo. Quando dichiariamo che staremo seduti fino a mezzanotte, inizia immediatamente ad assillarci. Ancor prima che sia trascorsa un'ora, ci sentiamo così irrequieti e impazienti da non riuscire a continuare. Un numero ancor maggiore di impedimenti ci attaccano se ci rimproveriamo: « Sono senza speranza! Forse che stare seduto mi ucciderà? Anche se ho detto che ero in procinto di renderla incrollabile nel *samādhi*, la mente è ancora inaffidabile e vaga ovunque. Ho fatto un voto, ma non l'ho mantenuto. » Quando pensieri di auto-svalutazione e scoraggiamento

assalgono la mente, sprofondiamo nell'odio verso noi stessi. Tutto questo rende le cose più difficili. Non c'è nessuno a cui dare la colpa o con cui arrabbiarsi. Quando facciamo un voto, però, dobbiamo rispettarlo, lo si rispetta o si muore per mantenerlo. Se facciamo voto di stare seduti per un certo periodo di tempo, non dovremmo infrangere il voto e fermarci. Nel frattempo, ovviamente, pratichiamo e sviluppiamo la pratica in modo graduale. Non c'è alcun bisogno di fare voti spettacolari. Cerca di addestrare la mente con costanza e perseveranza. Saltuariamente la meditazione sarà serena e tutti i dolori e disagi del corpo svaniranno. Il male alle caviglie e alle ginocchia cesserà da sé.

Se quando proviamo a coltivare la meditazione iniziano a sorgere strane immagini, visioni o percezioni sensoriali, la prima cosa da fare è controllare il nostro stato mentale. Non trascurare questo principio basilare. Perché sorga questo genere di immagini, la mente deve essere relativamente tranquilla. Non desiderare che appaiano e non desiderare che non appaiano. Se sorgono, esaminale, ma non permettere che ti ingannino. Ricorda solamente che non sono nostre. Sono impermanenti, insoddisfacenti e non-sé, proprio come qualsiasi altra cosa. Anche se sono reali, non dimorare in esse e non prestarci molta attenzione. Se rifiutano con ostinazione di svanire, metti di nuovo a fuoco la consapevolezza sul respiro con più energia. Prendi almeno tre respiri lunghi e profondi, e ogni volta espira tutta l'aria lentamente. Questo può essere un trucco. Continua a rimettere a fuoco l'attenzione.

Non essere possessivo nei confronti di questo genere di fenomeni. Non sono nulla di più di quel che sono, e quel che sono è potenzialmente ingannevole. Sia che ci piacciono e ce ne innamoriamo sia che avvelenino la mente con la paura, non sono affidabili. Possono non essere veri o non essere ciò che sembrano. Se ne fai esperienza, non cercare di interpretarne il senso né di proiettare significati su di essi. Ricorda che non sono nostri, perciò non correre dietro queste visioni o sensazioni. Torna invece immediatamente indietro e controlla lo stato mentale di quel momento. È una regola generale. Se abbandoniamo questo principio basilare e restiamo irretiti da quel che crediamo di vedere, possiamo dimenticarci di noi stessi e cominciare a parlare a vanvera o perfino diventare matti. Possiamo uscir di senno fino al punto di non riuscire più a relazionarci con le persone in modo normale. Riponi la

tua fiducia nel tuo stesso cuore. Qualsiasi cosa avvenga, vai semplicemente avanti osservando il cuore e la mente. Strane esperienze meditative possono essere benefiche per chi ha saggezza, ma dannose per chi non ne ha. Qualsiasi cosa succeda non esaltarti e non allarmarti. Se hai un'esperienza, ciò avviene e basta.

Un altro modo per avvicinarsi alla pratica del Dhamma consiste nel contemplare ed esaminare tutto quel che vediamo, facciamo e sperimentiamo. Non abbandonare mai la meditazione. Alcuni, quando terminano la meditazione seduta o quella camminata, pensano che sia il momento di fermarsi e di riposare. Smettono di mettere a fuoco la mente sull'oggetto della meditazione o sul tema della contemplazione. Li lasciano cadere del tutto. Non praticare in questo modo. Qualsiasi cosa tu veda, indagala per quello che veramente è. Contempla le brave persone nel mondo. Contempla anche quelle cattive. Osserva in modo penetrante l'uomo ricco e potente, e quello indigente colpito dalla povertà. Quando vedi un bambino, una persona anziana, un uomo o una donna giovane, investiga il significato dell'età. Tutto è combustibile per l'indagine. È così che si coltiva la mente.

La contemplazione che conduce al Dhamma è la contemplazione della causalità, il processo di causa ed effetto in tutte le sue varie manifestazioni: maggiore e minore, bianco e nero, bene e male. In breve, tutto. Quando pensi, riconosci che si tratta di pensieri e contempla che sono solo questo, nulla di più. Tutte queste cose vanno a finire nel cimitero dell'impermanenza, dell'insoddisfazione e del non-sé, e per questa ragione non ti aggrappare in modo possessivo a nessuna di esse. Questo è il campo crematorio di tutti i fenomeni. Seppelliscili e cremali per sperimentare la Verità.

Avere visione profonda nell'impermanenza significa non consentire a se stessi di soffrire. Si tratta d'investigare con saggezza. Ad esempio, otteniamo una cosa che consideriamo buona e piacevole, e perciò siamo felici. Osserva da vicino e intensamente questa positività e questo piacere. A volte, dopo aver posseduto una cosa a lungo ce ne stufiamo. Vogliamo darla via o venderla. Se non c'è nessuno che vuole comprarla, siamo pronti a gettarla via. Perché? Quali sono le ragioni soggiacenti a questa dinamica? Tutto è impermanente, incostante e mutevole, ecco perché. Se non possiamo vendere quella cosa e nemmeno gettarla via, iniziamo a soffrire. L'intera

questione è proprio così, e quando un episodio è del tutto compreso, non importa quante situazioni simili sorgano, sono tutte comprese alla stessa maniera. Le cose stanno semplicemente così. Come dice il proverbio: « Se ne hai visto uno, li hai visti tutti. »

A volte vediamo cose che non ci piacciono. Altre volte sentiamo dei rumori spiacevoli o fastidiosi, e ci irritiamo. Esaminali e ricordatelo, perché in futuro quei rumori potrebbero piacerti. Potremmo davvero provare piacere proprio per quelle cose che in precedenza abbiamo detestato. È possibile. Allora ci sovviene con chiarezza e visione profonda: « Ah! Tutte le cose sono impermanenti, incapaci di soddisfarci pienamente e non-sé. » Gettale nella fossa comune delle Tre Caratteristiche universali. L'attaccamento alle cose piacevoli che otteniamo e che abbiamo, e a quello che siamo, cesserà. Tutto ciò che sperimentiamo genera visione profonda nel Dhamma.

Ho detto tutto questo soltanto perché tu lo possa ascoltare e pensarci su. Sono solo parole, questo è tutto. Quando la gente viene a trovarmi, parlo. Questo genere di argomenti non serve per sedersi in circolo e chiacchierare per ore. Fallo e basta. Entraci dentro e fallo. È come quando chiamiamo un amico per andare da qualche parte. Lo invitiamo. Otteniamo una risposta. Poi si va, senza troppe storie. Diciamo solo quel che serve e lasciamo le cose come stanno. Posso dirti una cosa o due sulla meditazione, perché ho fatto il lavoro che era da fare. Però, sai, posso sbagliare. Il tuo lavoro consiste nell'investigare e nello scoprire da te se quel che dico è vero.

SOLO QUESTO

*Tratto da un discorso offerto in Inghilterra nel 1977
a un praticante di Dhamma.*

Sai dove finirà? Oppure continuerai a studiare in questo modo? C'è un punto d'arrivo? Va bene, ma si tratta di studi esteriori, non di studi interiori. Per gli studi interiori devi studiare questi occhi, questi orecchi, questo naso, questa lingua, questo corpo e questa mente. Questo è il vero studio. Lo studio dei libri è soltanto studio esteriore, è davvero difficile che finisca. Quando l'occhio vede una forma, che cosa succede? Quando l'orecchio, il naso e la lingua sperimentano suoni, odori e sapori, che cosa succede? Quando il corpo e la mente entrano in rapporto con sensazioni tattili e stati mentali, quali sono le reazioni? Ci sono ancora brama, avversione e illusione? Ci perdiamo nelle forme, nei suoni, negli odori, nei sapori, nelle sensazioni tattili e negli stati mentali? Questo è lo studio interiore. Ha un completamento.

Se studiamo ma non pratichiamo, non otterremo alcun risultato. È come un uomo che alleva una mucca. Al mattino la porta al pascolo e la sera la riporta nel recinto, ma non beve mai il latte. Studiare va bene, ma non lasciate che succeda questo. Dovreste allevare la mucca e anche bere il latte. Dovete studiare e anche praticare per avere ottimi risultati. Te lo spiego in un altro modo. È come un uomo che alleva le galline, ma non raccoglie le uova. Tutto quello che ricava dalle galline è lo sterco! Dico questo alla gente che a casa alleva le galline. Fai attenzione a non diventare così! Ciò

significa che studiamo le Scritture, ma che non sappiamo come lasciar andare le contaminazioni, non sappiamo come “spingere” fuori dalla nostra mente la brama, l'avversione e l'illusione. Studiare senza praticare, senza questo “rinunciare”, non reca risultati. Per questa ragione faccio il paragone con chi alleva galline e non raccoglie le uova, ma solo lo sterco. È la stessa cosa.

È per questa ragione che il Buddha voleva che studiassimo le Scritture e poi rinunciassimo alle cattive azioni del corpo, della parola e della mente. Sviluppare la bontà nelle nostre azioni, nella nostra parola e nei nostri pensieri. Per mezzo delle nostre azioni, della nostra parola e dei nostri pensieri si fruirà del reale valore del genere umano. Se parliamo soltanto, senza agire di conseguenza, non c'è completezza. Se compiamo buone azioni, ma la mente non è ancora buona, nemmeno in questo caso c'è completezza. Il Buddha insegnò a sviluppare la bontà nel corpo, nella parola e nella mente, a sviluppare azioni eccellenti, parole eccellenti e pensieri eccellenti. Questo è il tesoro della specie umana. Lo studio e la pratica devono essere buone entrambe.

Il Nobile Ottuplice Sentiero del Buddha, il Sentiero della pratica, ha otto fattori. Questi otto fattori non sono nient'altro che proprio questo corpo: due occhi, due orecchi, due narici, una lingua e un corpo. Questo è il Sentiero. E la mente è chi percorre il Sentiero. È per questo motivo che sia lo studio sia la pratica esistono nel nostro corpo, nella nostra parola e nella nostra mente.

Hai mai visto Scritture che insegnino qualcosa che non sia in relazione con il corpo, con la parola e con la mente? Le Scritture insegnano solo in relazione a queste cose, a nient'altro. Le contaminazioni nascono proprio qui. Se le conosci, muoiono proprio qui. Dovresti comprendere che sia la pratica sia lo studio esistono proprio qui. Se studiamo solo questo possiamo conoscere tutto. È come con le nostre parole: dire una sola parola vera è meglio di un'intera vita di parole sbagliate. Capisci? Chi studia e non pratica è come un mestolo in una zuppiera. È nella zuppiera tutti i giorni, ma non conosce il sapore della zuppa. Se non pratici, anche se studi fino al giorno della tua morte non conoscerai mai il sapore della libertà!

Parte III

PRATICA DELLA RINUNCIA

CHE COS'È LA CONTEMPLAZIONE?

Questo insegnamento è tratto da una sessione di domande e risposte intercorse tra un gruppo di discepoli di lingua inglese e il venerabile Ajahn Chah che ebbe luogo al monastero Wat Gor Nork durante il Vassa del 1979. Sono stati necessari alcuni ritocchi nella sequenza della conversazione per facilitare la comprensione.

Domanda. Quando insegni l'importanza della contemplazione, parli di quando ci si siede in meditazione e si pensa ad argomenti particolari, ad esempio alle “trentadue parti del corpo”?

Risposta. Se la mente è davvero serena non è necessario. Il giusto oggetto d'investigazione diviene ovvio quando la tranquillità si è insediata in modo opportuno. Quando la contemplazione è vera non c'è discriminazione tra “giusto” e “sbagliato”, “buono” e “cattivo”, non c'è nulla di tutto questo. Non è che ti sieda e pensi: « Oh, questo è così e quell'altro è così », e via di seguito. È una forma grossolana di contemplazione. Con la contemplazione meditativa non è in questione il pensiero. Si tratta piuttosto di quel che chiamiamo “contemplazione silenziosa”. Durante la nostra routine quotidiana prendiamo consapevolmente in considerazione la reale

*“Trentadue parti del corpo”. Un tema di meditazione il quale prevede che si investighino le parti del corpo, quali i capelli (*kesa*), i peli (*loma*), le unghie (*nakha*), i denti (*danta*), la pelle (*taco*) e così via, in rapporto al loro essere non attraenti (*asubha*) e insoddisfacenti (*dukkha*).

natura dell'esistenza mediante paragoni. Anche in questo caso è un genere grossolano d'investigazione, ma conduce alla Verità.

D. Quando dici di contemplare il corpo e la mente, però, ci serviamo del pensiero? Il pensiero può produrre vera visione profonda? Questa è *vipassanā*?

R. All'inizio abbiamo bisogno di lavorare usando il pensiero, ma in seguito andremo al di là di esso. Se stiamo facendo vera contemplazione, tutto il pensiero dualistico è cessato, ma abbiamo bisogno di iniziare considerando le cose in modo dualistico. Alla fine tutto il pensiero e tutte le considerazioni cessano.

D. Dici che ci deve essere una sufficiente tranquillità (*samādhi*) per contemplare. Quanta tranquillità intendi?

R. Sufficientemente tranquilli affinché ci sia presenza mentale.

D. Intendi stare con il "qui e ora", senza pensare al passato e al futuro?

R. Pensare al passato e al futuro va bene, se comprendi cosa siano in realtà queste cose, ma non devi restarci intrappolato. Trattale nello stesso modo in cui tratteresti ogni altra cosa, ma non restarci intrappolato. Quando vedi il pensiero solo come pensiero, questa è saggezza. Non credere a nessun pensiero! Riconosci che tutto è solo qualcosa che è sorto e che cesserà. Semplicemente, vedi tutto nel modo in cui è, è quel che è, la mente è la mente, di per sé non è qualcosa o qualcuno. Quando lo comprenderai, andrai al di là del dubbio.

D. Continuo a non capire. La vera contemplazione e il pensiero sono la stessa cosa?

R. Utilizziamo il pensiero come strumento, ma la conoscenza che sorge a causa di esso è al di sopra e al di là del processo del pensiero, e conduce a non essere più ingannati dai nostri pensieri. Riconosci che tutti i pensieri sono solo un movimento della mente, e pure che il conoscere né nasce né muore. Da dove pensi che provenga tutto questo movimento chiamato

* *vipassanā*. Visione profonda di natura intuitiva dei fenomeni fisici e mentali, del loro sorgere e scomparire.

“mente”? Tutto quel che chiamiamo mente – tutta l'attività – è solo la mente convenzionale. Non è affatto la mente reale. Ciò che è reale “è” solamente, né sorge né cessa.

Però, cercare di capire queste cose solo parlandone, non funziona. Dobbiamo prendere veramente in considerazione l'impermanenza, l'insoddisfazione e l'impersonalità (*aniccā, dukkha, anattā*),* ossia dobbiamo usare il pensiero per contemplare la natura della realtà convenzionale. Da questo lavoro nasce la saggezza e, se si tratta di saggezza reale, tutto è completato, finito, riconosciamo la vacuità. Benché ci possano essere pensieri, sono vuoti, non ne siamo influenzati.

D. Come possiamo arrivare a questo livello della mente reale?

R. Lavorando con la mente che già avete, ovviamente! Vedete che tutto quel che sorge è incerto, che non c'è nulla di stabile o di sostanziale. Vedetelo con chiarezza e comprendete che davvero in nessun luogo c'è qualcosa a cui aggrapparsi: è tutto vuoto. Quando vedrete le cose che sorgono nella mente per quello che sono, non dovrete lavorare più con il pensiero. Non avrete più alcun dubbio al riguardo.

Parlare della “mente reale” e così via, può essere solo di relativa utilità per aiutarci a capire. Inventiamo parole allo scopo di studiare, ma in realtà la natura è solo così com'è. Star seduti qui sul pavimento di pietra del piano inferiore, ad esempio. Il pavimento è la base, non si muove e non va da nessuna parte. Il piano superiore, sopra di noi, è ciò che è sorto da essa. Il piano superiore è come tutto quello che vediamo nella nostra mente: forma, sensazione, memoria, pensiero. In realtà, essi non esistono nel modo in cui presumiamo che esistano. Sono unicamente la mente convenzionale. Appena sorgono, svaniscono di nuovo, di per sé non esistono realmente.

Nelle Scritture c'è una storia sul venerabile Sāriputta che esamina un *bhikkhu* prima di consentirgli di andare a svolgere le pratiche ascetiche itineranti (*dhutaṅga** vatta*). Gli chiese come avrebbe risposto se gli fosse

*Le qualità di tutti i fenomeni; impermanenza (*anicca*), carattere insoddisfacente (*dukkha*) e non-sé (*anatta*). Nel *Glossario*, p. 785, si veda Tre Caratteristiche (*tilakkhaṇa*).

***dhutaṅga*. Pratica ascetica volontaria. Se ne parla più dettagliatamente nel *Glossario*, p. 769.

stato chiesto: « Cosa succede al Buddha dopo la morte? » Il *bhikkhu* rispose: « La forma, la sensazione, la percezione, il pensiero e la coscienza dopo essere sorti, svaniscono. » Il venerabile Sāriputta accettò la risposta.

La pratica non è però solo questione di parole sul sorgere e sul cessare. Dovete vederlo da voi. Quando siete seduti in meditazione, vedete semplicemente cosa stia in realtà succedendo. Non seguite nulla. Contemplazione non significa essere catturati dai pensieri. Il pensiero contemplativo di chi è sul Sentiero non è uguale al pensiero del mondo. Se non comprendete in modo giusto cosa s'intende con "contemplazione", più pensate più sarete confusi.

La ragione per cui sottolineiamo l'importanza di coltivare la consapevolezza è perché abbiamo bisogno di vedere con chiarezza cosa succede. Dobbiamo comprendere il modo in cui funziona il nostro cuore. Quando sono presenti questa consapevolezza e questa comprensione, allora tutto è a posto. Per quale motivo pensi che "Colui che Conosce la Via" non agisca mai mosso dall'ira o dall'illusione? Le cause che fanno sorgere queste cose sono assenti. Da dove potrebbero giungere? La consapevolezza ha avvolto tutto.

D. La mente di cui stai parlando è chiamata "Mente Originaria"?

R. Che cosa vuoi dire?

D. È come se tu stessi dicendo che c'è qualcos'altro al di fuori del convenzionale corpo-mente (i cinque *khandhā*).^{*} C'è qualcos'altro? Come lo chiami?

R. Non c'è nulla e non lo chiamo affatto. Questo è tutto quel che ci deve essere. Fatela finita con tutte queste cose. Perfino la conoscenza non appartiene a nessuno, perciò facciamola finita, facciamola finita con tutto! Non c'è nulla che valga la pena di volere! Tutto questo è solo un mucchio di problemi. Quando si vede con chiarezza in questo modo, allora tutto è finito.

D. Non potremmo chiamarla "Mente Originaria"?

^{*} *khandhā*. Aggregato, insieme di elementi col quale ci si identifica; le componenti fisiche e mentali della personalità e dell'esperienza sensoriale in generale.

R. Visto che insisti, puoi chiamarla in questo modo. Puoi chiamarla in qualsiasi modo ti piaccia in rapporto alla realtà convenzionale. Devi però comprenderlo bene questo punto. È davvero importante. Se non facessimo uso della realtà convenzionale, non avremmo alcuna parola o concetto mediante il quale prendere in considerazione la realtà effettiva: il Dhamma. È davvero importante capirlo.

D. Di quale grado di tranquillità parli a questo livello? E quale genere di consapevolezza è richiesta?

R. Non c'è bisogno di pensare in questo modo. Se non si avesse la giusta dose di tranquillità, non si sarebbe affatto in grado di affrontare questi argomenti. C'è bisogno di sufficiente stabilità mentale e di concentrazione sia per sapere quel che sta succedendo sia perché sorgano lucidità e comprensione.

Se fai domande di questo genere significa che stai ancora dubitando. C'è bisogno di una tranquillità mentale sufficiente per non restare più intrappolati nei dubbi su quello che stiamo facendo. Se avessi praticato, queste cose le comprenderesti. Più vai avanti con questo tipo di domande, più rendi le cose confuse. Va bene se aiuta la contemplazione, ma parlare non ti mostrerà il modo in cui sono davvero le cose. Questo Dhamma non si comprende perché qualcun altro te ne parla, devi vederlo da te, *paccattam*.^{*} Se hai la capacità di comprendere di cosa abbiamo parlato, allora diciamo che il tuo dovere di fare qualcosa è finito, e questo significa che non fai nulla. Se c'è ancora qualcosa da fare, allora è tuo dovere farlo.

Deponi semplicemente qualsiasi cosa, e sappi che è questo che stai facendo. Non c'è sempre bisogno di starsi a controllare, preoccupandosi di cose del tipo "quanto *samādhi*" ... sarà sempre la giusta quantità. Qualsiasi cosa sorga nella tua pratica, lasciala andare. Sappi che tutto è incerto, impermanente. Ricordatelo! È tutto incerto. Falla finita con tutto. Questa è la Via che ti porterà alla fonte, alla tua Mente Originaria.

^{*} *paccattam*. Da sperimentare individualmente e personalmente (*vedittabba*) da parte dei saggi (*viññūhi*).

LA NATURA DEL DHAMMA

Discorso tenuto per i discepoli occidentali nel monastero della foresta Bung Wai durante il Ritiro delle Piogge del 1977, dopo che uno dei monaci anziani svestì l'abito monastico e lasciò il monastero.

A volte, quando un albero da frutto è in fiore, la brezza scuote i fiori e li sparpaglia a terra. Alcuni boccioli restano sull'albero, crescono e divengono piccoli frutti verdi. Il vento soffia, e anche alcuni di essi cadono! Altri ancora possono diventare frutti quasi maturi e alcuni altri, prima di cadere, frutti del tutto maturi. Altrettanto avviene con gli esseri umani. Anche loro cadono come fiori e frutti al vento, in stadi diversi della loro vita. Alcuni muoiono quando sono ancora nell'utero o solo pochi giorni dopo la nascita. Altri vivono per pochi anni e poi muoiono, senza aver raggiunto la maturità. Uomini e donne muoiono durante la giovinezza. Altri ancora raggiungono una matura o tarda età. Quando riflettiamo sulla gente, consideriamo la natura dei frutti al vento. Entrambi sono cose molto incerte.

Anche nella vita monastica si può scorgere questa natura incerta delle cose. Alcuni vengono in monastero con l'intenzione di ricevere l'ordinazione, ma cambiano idea e se ne vanno, e qualcuno la cambia quando ha già la testa rasata. Altri sono novizi quando decidono di andarsene. Altri ancora restano monaci per un solo Ritiro delle Piogge* e poi lasciano l'abito. Proprio

*L'annuale periodo di tempo di tre mesi, che in India corrisponde a quello dei primi tre mesi monsonici, durante i quali i monaci hanno la regola dell'obbligo di residenza in monastero, un periodo che tradizionalmente è dedicato a una formazione più intensiva.

come frutti al vento: tutto è veramente incerto! La nostra mente è simile. Un'impressione mentale sorge, attrae la mente e l'afferra, e la mente cade, proprio come un frutto.

Il Buddha comprese questa natura incerta delle cose. Osservò il fenomeno dei frutti al vento e rifletté sui monaci e sui novizi suoi discepoli. Trovò che pure loro avevano essenzialmente la stessa natura. Incerta! Come poteva essere altrimenti? Questo è il modo in cui tutte le cose sono. Così, per chi pratica con consapevolezza non è necessario che ci sia qualcuno a dargli consigli e insegnargli, tutto quel che serve è essere in grado di vedere e di capire. Un esempio è il caso del Buddha che, in una vita precedente, era il re Mahājanaka. Non aveva bisogno di studiare molto. Tutto quel che doveva fare era osservare un albero di manghi.

Un giorno, mentre visitava un parco con il suo seguito di ministri, dall'alto del suo elefante notò alcuni alberi di manghi carichi di frutti maturi. Non potendo fermarsi in quel momento, decise di tornarvi per mangiarne alcuni. Ovviamente, non sapeva che i ministri al suo seguito li avrebbero raccolti tutti con avidità e che avrebbero usato delle pertiche per buttarli giù, scuotendo e rompendo i rami degli alberi, e strappando e sparpagliandone le foglie. Quando nel pomeriggio fece ritorno al boschetto di manghi, il re, mentre già immaginava il delizioso sapore dei manghi, improvvisamente scoprì che erano tutti andati, completamente finiti! E come se non bastasse, i rami e le foglie erano stati percossi e sparpagliati.

Il re, allora, completamente deluso e dispiaciuto, notò lì vicino un altro albero di manghi con le foglie e i rami assolutamente intatti. Si domandò come mai. Poi comprese che era perché quell'albero non aveva frutti. Se un albero non ha frutti, nessuno lo disturba e così le sue foglie e i suoi rami non vengono danneggiati. Rimase assorto su questa lezione lungo tutto il tragitto di ritorno al palazzo. « Essere re è spiacevole, fastidioso e difficile. Richiede una continua sollecitudine nei riguardi di tutti i sudditi. E se ci sono tentativi di aggredire, saccheggiare e impossessarsi di parti del regno? » Non poteva riposare serenamente. Perfino quando dormiva era disturbato dai sogni. Ancora una volta vide nella sua mente l'albero di manghi privo di frutti, e con le foglie e i rami intatti. « Se si diventa come quell'albero

di manghi – pensò – anche le nostre “foglie” e i nostri “rami” non saranno danneggiati. »

Nella sua camera si mise a sedere e meditò. Alla fine decise di farsi ordinare monaco, ispirato da questa lezione dell’albero di manghi. Paragonò se stesso a quell’albero di manghi e giunse alla conclusione che se non si era coinvolti nelle vie del mondo era possibile essere davvero indipendenti e liberi da preoccupazioni e difficoltà. La mente sarebbe stata imperturbata. Fu riflettendo in questo modo che decise di farsi ordinare monaco. Da allora in poi, ovunque andasse, quando gli veniva chiesto chi fosse il suo maestro, rispondeva: « Un albero di manghi. » Non ebbe bisogno di ricevere molti insegnamenti. Un albero di manghi fu la causa del suo Risveglio all’*opanayiko dhamma*,* all’insegnamento che porta verso l’interiorità. E con questo Risveglio divenne un monaco, uno che aveva poche preoccupazioni, che si accontentava di poco e che provava diletto nella solitudine. Avendo rinunciato alla condizione di sovrano, la sua mente trovò finalmente la pace.

In questa storia il Buddha era un *bodhisatta*** che sviluppò continuamente la pratica in questo modo. Come il Buddha quando era il re Mahājanaka, pure noi dovremmo guardarci intorno e osservare, perché tutto nel mondo è pronto a insegnarci. Anche solo con un po’ di saggezza intuitiva saremo in grado di vedere con chiarezza attraverso le vie del mondo. Perverremo a comprendere che nel mondo tutto insegna. Alberi e piante, ad esempio, possono rivelarci la vera natura della realtà. Se si ha saggezza non c’è bisogno di chiedere a nessuno, non c’è bisogno di studiare. Dalla natura possiamo imparare abbastanza per diventare illuminati, come nella storia del re Mahājanaka, perché tutto segue la via della Verità. Nulla si discosta dalla Verità.

La compostezza e la moderazione sono associate alla saggezza, le quali, a loro volta, possono condurre a una visione più profonda delle vie della natura. In questo modo giungeremo a conoscere che la Verità Ultima di tutto è *aniccā-dukkha-anattā*. Prendiamo gli alberi, ad esempio. Tutti gli alberi del mondo sono uguali, sono Uno, se vengono visti attraverso la realtà

* *opanayiko*. “Che conduce all’interno”, degno di essere realizzato e condotto all’interno della mente; un attributo del Dhamma.

** *bodhisatta*. Un essere che si impegna per raggiungere il Risveglio.

di *aniccā-dukkhā-anattā*. Inizialmente, nascono, poi crescono e maturano cambiando in continuazione, finché alla fine muoiono come a ogni albero deve succedere. Allo stesso modo, le persone e gli animali nascono, crescono e cambiano durante la loro vita, finché alla fine muoiono. Gli innumerevoli cambiamenti che avvengono durante questa transizione dalla nascita alla morte mostrano la Via del Dhamma. Questo per dire che tutte le cose sono impermanenti, poiché la decadenza e la dissoluzione rappresentano le loro condizioni naturali.

Se abbiamo presenza mentale e comprensione, se studiamo con saggezza e consapevolezza, vedremo il Dhamma come una realtà. Così, vedremo come la gente nasce in continuazione, cambia e infine muore. Tutti sono soggetti al ciclo della nascita e della morte e, in ragione di questo, tutti nell'universo sono un unico essere. Perciò, vedere una sola persona in modo chiaro e distinto è come vedere tutte le persone del mondo. Alla stessa maniera, tutto è Dhamma. Non solo le cose che vediamo con i nostri occhi fisici, ma pure quelle che vediamo nella nostra mente. Un pensiero sorge, poi cambia e svanisce. È *nāma dhamma*, solo un'impressione mentale che sorge e svanisce. Questa è la natura reale della mente. Complessivamente, questa è la nobile verità del Dhamma. Se non si guarda e non si osserva in questo modo, non si vede realmente! Se non si vede realmente, non si ha la saggezza di ascoltare il Dhamma così come venne proclamato dal Buddha.

Dov'è il Buddha? Il Buddha è nel Dhamma.

Dov'è il Dhamma? Il Dhamma è nel Buddha. Proprio qui, ora!

Dov'è il Saṅgha? Il Saṅgha è nel Dhamma.

Il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha* esistono nella nostra mente, ma dobbiamo capirlo con chiarezza. Alcuni lo dicono solo con disinvoltura: « Oh! Il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha esistono nella mia mente. » Già questo rende la loro pratica non idonea, non appropriata. Non è perciò corretto dire che il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha si trovano nella mente prima che essa conosca il Dhamma.

* Si tratta della "Triplice Gemma", composta dal Buddha, dal Dhamma e dal Saṅgha (*tiratana*), ai quali tutti i buddhisti si rivolgono come a dei rifugi (*tisaraṇa*).

Riconducendo tutto a questo livello di Dhamma, giungeremo a conoscere che la Verità esiste nel mondo, e che per noi è perciò possibile praticare per realizzarla. Ad esempio, i *nāma dhamma* – sensazioni, pensieri, immaginazione e così via – sono tutti incerti. Dopo essere sorta, la collera cresce, cambia e alla fine scompare. Anche la felicità sorge, cresce, cambia e alla fine scompare. Sono vuote. Non sono alcuna “cosa”. Questo è sempre il percorso di tutti i fenomeni, sia mentali che materiali. Internamente ci sono questo corpo e questa mente. Esternamente ci sono alberi, piante e ogni genere di cose che mostrano questa legge universale dell’incertezza. Che si tratti di un albero, di una montagna o di un animale, è tutto Dhamma, qualsiasi cosa è Dhamma. Dov’è questo Dhamma? Parlando in modo semplice, quel che non è Dhamma non esiste. Dhamma è la natura. Questo è chiamato *saccadhamma*,* il Vero Dhamma. Chi vede la natura vede il Dhamma, chi vede il Dhamma vede la natura. Vedendo la natura si conosce il Dhamma. E allora a che serve tanto studio, se la realtà ultima della vita, in ogni suo momento, in ogni suo atto, è solo un ciclo senza fine di nascite e di morti? Se abbiamo presenza mentale e siamo chiaramente consapevoli in ogni postura – seduti, in piedi, camminando, distesi – la conoscenza di se stessi è allora pronta a nascere: conoscere la verità del Dhamma esistente proprio qui e ora.

Attualmente il Buddha, il vero Buddha, è ancora in vita, perché Egli è il Dhamma stesso, il *saccadhamma*. E il *saccadhamma*, ciò che consente di diventare Buddha, esiste ancora. Non è scappato da nessuna parte! Fa sorgere due Buddha, uno nel corpo e l’altro nella mente. « Il vero Dhamma – disse il Buddha ad Ānanda – può essere realizzato solo mediante la pratica. » Chiunque veda il Buddha, vede il Dhamma. Perché? Prima il Buddha non esisteva. Fu solo quando Siddhattha Gotama** realizzò il Dhamma che egli divenne il Buddha. Se lo spieghiamo in questo modo, allora Egli è uguale a noi. Se noi realizzeremo il Dhamma, saremo allora come il Buddha. Questo si chiama il Buddha nella mente o *nāma dhamma*.***

* *saccadhamma*. Verità Ultima.

** Siddhattha Gotama. Il nome proprio del Buddha storico; nei testi canonici più antichi si menziona il Buddha soltanto con il nome di Gotama.

*** *nāma*. fenomeno mentale.

Dobbiamo essere consapevoli di qualsiasi cosa facciamo, perché siamo gli eredi delle nostre buone e cattive azioni. Nel fare il bene maturiamo nel bene. Nel fare il male maturiamo nel male. Per sapere che è così, tutto quello che dovete fare è guardare nella vostra vita quotidiana. Siddhattha Gotama divenne illuminato per la realizzazione di questa Verità, e questo fece apparire nel mondo un Buddha. Allo stesso modo, chiunque pratici, tutti quelli che praticano per raggiungere questa Verità, anche loro diventeranno Buddha. Il Buddha perciò esiste ancora. Alcuni sono molto felici quando dicono: « Se il Buddha esiste ancora, allora posso praticare il Dhamma! » È così che dovrete vedere le cose.

Il Dhamma realizzato dal Buddha è il Dhamma che esiste nel mondo in modo permanente. Può essere paragonato a una falda d'acqua nel terreno. Quando una persona desidera scavare un pozzo, deve scavare abbastanza a fondo da raggiungere la falda. La falda d'acqua è già lì. Non crea l'acqua, la scopre solamente. Allo stesso modo il Buddha non inventò il Dhamma, non creò il Dhamma. Rivolse semplicemente quel che già c'era. Per mezzo della contemplazione il Buddha vide il Dhamma. Per questa ragione si dice che il Buddha fu illuminato, perché l'Illuminazione è conoscere il Dhamma. Il Dhamma è la Verità di questo mondo. Avendola vista, Siddhattha Gotama è detto "Il Buddha". Il Dhamma è ciò che consente ad altre persone di diventare un Buddha, "Colui che Conosce", che conosce il Dhamma.

Quegli esseri che hanno un buon comportamento e sono leali nei riguardi del Buddha-Dhamma non saranno mai a corto di virtù e di bontà. Con la comprensione, vedremo che veramente non siamo lontani dal Buddha, ma che sediamo faccia a faccia con Lui. Quando comprenderemo il Dhamma, in quel momento vedremo il Buddha. Chi pratica davvero, ascolterà il Buddha-Dhamma quale che sia la sua postura, se siede ai piedi di un albero o se è disteso. Non è una cosa alla quale pensare soltanto. Sorge dalla mente pura. Solo ricordare queste parole non è sufficiente, perché tutto dipende dal vedere il Dhamma stesso, solo da questo. Perciò dobbiamo essere determinati a praticare per essere in grado di vederlo, e così la nostra pratica sarà davvero completa. Seduti o in piedi, camminando o distesi, sentiremo il Dhamma del Buddha.

Per praticare il suo insegnamento, il Buddha ci insegnò a vivere in un luogo tranquillo affinché imparassimo il raccoglimento e a contenere i sensi dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua, del corpo e della mente. Questo è il fondamento della nostra pratica, dal momento che sono questi gli unici luoghi in cui tutte le cose sorgono. Così, ci raccogliamo e conteniamo questi sei sensi al fine di conoscere i fenomeni condizionati che lì sorgono. Tutto il bene e tutto il male sorgono attraverso questi sei sensi. Sono le facoltà predominanti del corpo. L'occhio predomina nel vedere, l'orecchio nel sentire, il naso nell'odorare, la lingua nell'assaporare, il corpo nel contatto con il caldo, il freddo, il duro e il morbido, e la mente nel sorgere delle impressioni mentali. Tutto quel che resta da fare è costruire la nostra pratica attorno a questi punti.

Praticare è facile, perché tutto quello che serve è già stato indicato dal Buddha. Lo si può paragonare al Buddha che pianta un frutteto e che ci invita a mangiarne i frutti. Non abbiamo bisogno di piantarne uno noi. Che si tratti di moralità, di meditazione o di saggezza non c'è bisogno di creare, sentenziare o speculare, perché tutto quello che abbiamo bisogno di fare è seguire quello che già esiste nell'insegnamento del Buddha. Siamo perciò degli esseri con molto merito, fortunati di aver ascoltato l'insegnamento del Buddha. Il frutteto esiste già, il frutto è già maturo. Tutto è già completo e perfetto. Manca solo che qualcuno mangi il frutto, qualcuno che abbia abbastanza fiducia per praticare! Dovremmo ritenere molto preziosi il nostro merito e la nostra fortuna. Dobbiamo solo guardarci attorno per vedere quanto sono numerosi gli esseri sfortunati. Ad esempio i cani, i maiali, i serpenti e altre creature ancora. Per loro non è possibile studiare il Dhamma, non è possibile conoscere il Dhamma, non è possibile praticare il Dhamma. Questi esseri posseduti dalla cattiva sorte stanno ricevendo la retribuzione del loro kamma. Quando non si ha la possibilità di studiare, di conoscere, di praticare il Dhamma, non si ha la possibilità di liberarsi dalla sofferenza.

In quanto esseri umani, non dovremmo essere privi di buone maniere e di disciplina, né permetterci di diventare vittime della cattiva sorte. Non siate vittime della cattiva sorte! Non privatevi della speranza di sviluppare la virtù e di raggiungere il Sentiero della Libertà, verso il Nibbāna.* Non pensate

*Nibbāna. La liberazione finale da ogni sofferenza, lo scopo della pratica buddhista.

di non avere alcuna speranza! Pensando in questo modo la cattiva sorte si impossesserà di noi, come avviene per gli altri esseri. Siamo creature giunte all'interno della sfera d'influsso del Buddha. Noi esseri umani abbiamo già sufficienti meriti e risorse. Se nel presente correggiamo e sviluppiamo la nostra comprensione, le nostre opinioni e la nostra conoscenza, tutto questo ci condurrà a comportarci e a praticare per vedere e conoscere il Dhamma in questa nostra vita di esseri umani. Siamo creature che dovremmo illuminarci al Dhamma, è per questo che siamo diverse dalle altre. Il Buddha insegnò che proprio in questo momento il Dhamma esiste di fronte a noi. Il Buddha siede di fronte a noi proprio qui e ora! Quale altro momento, quale altro luogo pensate di poter guardare?

Se non pensiamo rettamente, se non pratichiamo rettamente, torneremo a essere animali o creature infernali, oppure spiriti famelici o demoni.* Come sono queste condizioni? Basta che guardiate nella vostra mente. Quando sorge la collera, com'è? Eccola, guardate! Quando sorge l'illusione, com'è? Eccola, è proprio lì. Quando sorge l'avidità, com'è? Guardatela, è proprio lì! Se non riconosciamo e non comprendiamo con chiarezza questi stati mentali, la mente non è più quella di un essere umano. Tutti i fenomeni condizionati sono in divenire. Il divenire dà luogo alla nascita o all'esistenza, così come viene determinato dalle condizioni presenti. Così, noi diveniamo ed esistiamo in base al modo in cui ci condiziona la nostra mente.

*Secondo il pensiero buddhista, gli esseri nascono in una delle otto condizioni dell'esistenza a seconda del loro kamma. Esse includono tre condizioni paradisiache (nelle quali predomina la felicità), la condizione umana, e le suddette quattro condizioni dolorose o infernali (ove predomina la sofferenza). Il venerabile Ajahn Chah sottolinea continuamente che dovremmo vedere queste condizioni nella nostra stessa mente nel momento presente. Così, a seconda della condizione della mente, possiamo dire che in continuazione nasciamo in queste varie condizioni. Ad esempio, quando la mente è infiammata dall'ira, allora siamo caduti dalla condizione umana all'inferno proprio qui e ora.

I DUE VOLTI DELLA REALTÀ

Discorso tenuto al Wat Pah Pong durante il Ritiro delle Piogge del 1976 per un'assemblea di monaci dopo la recitazione del Pāṭimokkha, il codice di disciplina monastica.

Nella vita abbiamo due possibilità: indulgere al mondo o andare oltre il mondo. Il Buddha fu in grado di liberarsi dal mondo e, così, realizzò la Liberazione spirituale. Allo stesso modo, ci sono due generi di conoscenza: la conoscenza del regno mondano e la conoscenza del regno spirituale, o vera saggezza. Se non abbiamo ancora praticato e addestrato noi stessi, non importa quanta conoscenza abbiamo, è pur sempre una conoscenza mondana che, perciò, non può liberarci.

Pensateci e guardate davvero da vicino! Il Buddha disse che le cose del mondo girano attorno al mondo. Seguendo il mondo, la mente è intrappolata nel mondo, contamina se stessa qualsiasi cosa faccia, senza essere mai soddisfatta. La gente del mondo cerca sempre qualcosa, senza mai trovare abbastanza. In realtà, la conoscenza mondana è ignoranza. Non è conoscenza con chiara comprensione e, perciò, non c'è mai un punto d'arrivo definitivo. Gira intorno agli scopi mondani di accumulare cose, di ottenere uno status sociale, di cercare elogi e piacere. È un ammasso di illusioni che ci incastra.

Quando otteniamo qualcosa, c'è gelosia, preoccupazione ed egoismo. E quando ci sentiamo minacciati e non riusciamo a proteggere quel che abbiamo ottenuto, usiamo la mente per inventare ogni genere di congegni,

anche armi e perfino bombe nucleari solo per farci esplodere a vicenda. Perché tutti questi problemi, tutte queste difficoltà? Questa è la strada del mondo. Il Buddha disse che chi la segue gira intorno al mondo senza mai raggiungere la fine.

Venite a praticare per la Liberazione! Non è facile vivere secondo la vera saggezza, ma chiunque cerchi onestamente il Sentiero e il Frutto e aspiri al Nibbāna sarà in grado di perseverare e di sopportare. Sopportate di accontentarvi e di essere soddisfatti del poco. Mangiate poco, dormite poco, parlate poco e vivete nella moderazione. Facendo così si può porre fine alla mondanità. Fino a quando il seme della mondanità non sarà sradicato, saremo sempre turbati e confusi, ci troveremo all'interno di un ciclo senza fine. Continua a trascinarvi via perfino quando avete ricevuto l'ordinazione monastica. Crea i vostri modi di vedere, le vostre opinioni. Colora e adorna tutti i vostri pensieri. È così.

La gente non capisce! Dice che otterrà cose prodotte nel mondo. Ha sempre la speranza di portare a termine qualcosa. Proprio come un ministro del governo, ansioso di iniziare con la nuova amministrazione. Pensa di avere tutte le soluzioni, e così scarta ogni cosa della vecchia amministrazione, dicendo: « Attenzione! Farò a modo mio. » Questo è tutto quel che le persone fanno, spostano le cose da qui a là e da là a qui, senza concludere mai nulla. Ci provano, ma senza ottenere alcun risultato definitivo.

Non potrete mai fare qualcosa che piaccia a tutti. A uno piace un po', molto a un altro. C'è a chi piace corto e a chi piace lungo. Ad alcuni piace salato e ad altri piccante. Mettere tutti insieme e d'accordo non è possibile. Tutti noi vogliamo realizzare qualcosa nella vita, ma il mondo, con tutte le sue complessità, rende per lo più impossibile che si giunga a un vero compimento. Perfino il Buddha, nato con tutte le possibilità di un nobile principe non trovò completezza nella vita mondana.

LA TRAPPOLA DEI SENSI

Il Buddha parlò del desiderio e delle sei cose tramite le quali esso viene gratificato: vista, suoni, odori, sapori, sensazioni tattili e oggetti mentali. Tutto è pervaso dal desiderio e dalla brama per la felicità, per la sofferenza, per il bene, per il male e così via.

Vista ... Non c'è vista che possa eguagliare quella di una donna. Non è così? Una donna davvero attraente non vi fa venir voglia di guardare? Una donna con un corpo davvero attraente arriva camminando: swing, swang, swing, swang, swing, swang. Non potete fare a meno di guardare! E a proposito dei suoni? Non c'è suono che vi afferri più della voce di una donna. Vi trafugge il cuore! Lo stesso avviene con l'odore. La fragranza di una donna è la più seducente di tutte. Non c'è odore che possa eguagliare quello di una donna. Il sapore. Anche il sapore del cibo più delizioso non può essere paragonato a quello di una donna. Lo stesso avviene con il tatto. Quando accarezzate una donna siete storditi, intossicati, vi gira la testa.

Nell'antica India c'era un maestro di formule magiche che veniva da Taxila. Insegnava ai suoi discepoli tutto quel che sapeva di magie e incantesimi. Quando il discepolo era ben addestrato e pronto a fare da solo, prima che se ne andasse, l'ultima istruzione del maestro era questa: « Ti ho insegnato tutto quello che so di formule magiche, incantesimi e versi di protezione. Non devi temere creature né dai denti affilati né con corna e nemmeno con grandi zanne. Sarai protetto da tutte, posso assicurartelo. C'è una sola cosa contro la quale non posso assicurarti alcuna protezione: le attrattive di una donna.* Per questo non posso aiutarti. Non c'è incantesimo che possa proteggerti a tale riguardo, dovrai badare a te stesso. »

Gli oggetti mentali sorgono nella mente. Nascono dal desiderio: dal desiderio per oggetti preziosi, dal desiderio di essere ricchi, e in genere dall'inquietata ricerca di cose. Questo tipo di brama non è così profonda e forte, non è sufficiente a farvi avere mancati o a farvi perdere il controllo. È quando sorge il desiderio sessuale che perdete l'equilibrio e il controllo di voi stessi. Potreste dimenticarvi anche di chi vi ha cresciuto e allevato: i vostri genitori!

*Tradotto letteralmente: creature con corna soffici, ossia i seni, sul loro petto.

Il Buddha insegnò che gli oggetti dei sensi sono una trappola, la trappola di Māra.* Māra deve essere inteso come una cosa nociva. La trappola è qualcosa che ci lega, come un laccio. È la trappola di Māra, il laccio di un cacciatore, e il cacciatore è Māra. Quando gli animali finiscono nella trappola del cacciatore la situazione è difficile e dolorosa. Saldamente trattenuti dalla trappola, attendono il suo proprietario. Avete mai visto degli uccelli presi al laccio? Il laccio scatta e – tracchete! – l'uccello viene preso per il collo! Una corda bella salda lo tiene stretto. Ovunque l'uccello tenti di volare non riesce a fuggire. Vola di qua e vola di là, ma è tenuto stretto mentre attende il proprietario del laccio. Quando il cacciatore arriva, ecco qua: l'uccello è preda della paura, ma non c'è scampo!

La trappola della vista, dei suoni, degli odori, dei sapori, del tatto e degli oggetti mentali è uguale. Ci cattura e ci lega stretti. Se vi attaccate ai sensi, siete come un pesce preso all'amo. Quando arriva il pescatore potete dibattervi quanto volete, ma non riuscite a liberarvi. Nei fatti, non è che siete catturati come un pesce, è più come succede a una rana. Una rana ingoia l'amo, che le arriva fin nelle viscere, mentre un pesce viene preso per la bocca. La stessa cosa avviene a tutti quelli che sono attaccati ai sensi. Come un ubriaco il cui fegato è quasi distrutto, ma non sa mai quando ha bevuto abbastanza. Continua a indulgere e beve con noncuranza. È catturato e in seguito patirà per la malattia con le sue dolorose conseguenze.

Un uomo arriva camminando sulla strada. È molto assetato per il viaggio e brama di bere dell'acqua. Il proprietario dell'acqua gli dice: « Se vuoi, puoi bere quest'acqua. Il colore è limpido, non ha odore e il sapore è buono, ma se la bevi ti ammalerai. Devo dirtelo in anticipo, ti farà ammalare fino a farti morire o quasi. » L'assetato non ascolta. Ha sete, come succede a chi è stata vietata l'acqua per sette giorni dopo un intervento chirurgico: piange per avere dell'acqua! Per chi è assetato di piaceri sensoriali è la stessa cosa. Il Buddha insegnò che sono velenosi. Vista, suoni, odori, sapori, tatto e oggetti mentali sono velenosi, sono una trappola pericolosa. Però, l'uomo è assetato e non ascolta. A causa della sua sete è in lacrime, piange: « Datemi dell'acqua, non importa quanto saranno dolorose le conseguenze, lasciatemi

* *Māra*. Letteralmente, “Colui che fa morire”, divinità che cerca di indurre il Buddha e i meditanti alla distrazione.

bere! » Così ne beve un sorso e la manda giù, trovandola molto buona. Ne beve fino a essere pieno e s'ammala quasi fino a morirne. Non aveva ascoltato a causa del suo prepotente desiderio. Così succede a chi è catturato dai piaceri sensoriali. Beve quel che vede, i suoni, gli odori, i sapori, le sensazioni tattili e gli oggetti mentali. Sono tutti così deliziosi! Beve senza fermarsi e lì resta, saldamente bloccato fino al giorno della morte.

LA VIA DEL MONDO E LA LIBERAZIONE

Alcuni muoiono, altri muoiono quasi. È così per chi resta bloccato nelle vie del mondo. La saggezza mondana segue i sensi e gli oggetti dei sensi. Per quanto saggia voglia essere, una persona così è saggia solo in senso mondano. Non conta quanto attraente possa essere, è attraente solo in senso mondano. Per quanta felicità ci sia, è solo felicità in senso mondano. Non è la felicità della Liberazione. Tutto questo non vi libererà dal mondo.

Siamo venuti a praticare come monaci per penetrare la vera saggezza, per liberare noi stessi dall'attaccamento. Praticate per essere liberi dall'attaccamento! Investigate il corpo, investigate tutto intorno a voi, finché non ne avete abbastanza e siete stanchi di tutto, e allora subentrerà il distacco. Il distacco, ovviamente, non sorge con facilità perché non vedete ancora con chiarezza.

Arriviamo e riceviamo l'ordinazione monastica. Studiamo, leggiamo, pratichiamo, meditiamo. Decidiamo di rendere la nostra mente risoluta, ma è difficile a farsi. Decidiamo di fare una certa pratica, diciamo che praticheremo in questo modo. Passano solo uno o due giorni, forse solo poche ore, e lo dimentichiamo. Poi ce ne ricordiamo, cerchiamo di rendere di nuovo stabile la nostra mente, e pensiamo: « Questa volta lo farò bene! » Poco tempo dopo siamo di nuovo trasportati via da uno dei nostri sensi e tutto crolla di nuovo, e così dobbiamo ricominciare ancora una volta, da capo! È così. Come una diga mal costruita, la nostra pratica è debole. Non siamo ancora in grado di capire e di seguire una vera pratica. E va avanti così fino a quando arriviamo alla vera saggezza. Appena ci addentriamo nella Verità, siamo liberi da tutto. Resta solo la pace.

La nostra mente non è serena a causa delle nostre vecchie abitudini. Le abbiamo ereditate dalle nostre azioni passate ed esse ci seguono, ci piangono in continuazione. Combattiamo e cerchiamo una via d'uscita, ma ci legano e ci trascinano indietro. Queste abitudini non dimenticano i loro vecchi fondamenti. Sono aggrappate a tutte le vecchie cose che ci sono familiari e che usiamo, ammiriamo e consumiamo. Ecco come viviamo.

Il sesso maschile e quello femminile: le donne danno problemi agli uomini e gli uomini danno problemi alle donne. Sono opposti, ecco come stanno le cose. Se gli uomini vivono assieme agli uomini, non ci sono guai. Se le donne vivono assieme alle donne, non ci sono guai. Quando un uomo vede una donna, il suo cuore batte come il pestello nel mortaio per il riso: « deng, dang, deng, dang, deng, dang. » Che cos'è? Che cosa sono queste forze? Vi spingono e vi risucchiano. Nessuno capisce che c'è un prezzo da pagare! È la stessa cosa per tutto. Non importa quanto duramente proviate a liberarvi, fino a quando non vedrete il valore della Libertà e il dolore delle catene non sarete in grado di lasciar andare. La gente di solito pratica solo sopportando le difficoltà, osservando la disciplina, seguendo ciecamente la forma, ma non per giungere alla Libertà, alla Liberazione. Dovete comprendere l'importanza di lasciar andare i vostri desideri prima di poter davvero praticare. Solo allora è possibile praticare davvero.

Tutto quello che fate, lo dovete fare con chiarezza e consapevolezza. Quando vedrete con chiarezza, non ci sarà più alcun bisogno di sopportare o di forzare voi stessi. Avete delle difficoltà e siete gravati perché non avete tenuto conto di questo! La pace arriva quando le cose sono fatte con completezza a livello del corpo e della mente. Tutto quello che è lasciato incompiuto lascia un senso di scontentezza. Queste cose vi preoccupano ovunque andiate. Si vuole portare tutto a compimento, ma riuscirci è impossibile.

Un esempio. Ci sono dei commercianti che vengono regolarmente a trovarmi. Dicono: « Quando avrò pagato tutti i miei debiti e tutto sarà a posto, verrò a farmi ordinare monaco. » Parlano così, ma quand'è che finiranno di pagare e che tutto sarà a posto? Non c'è una fine. Pagano i loro debiti con un altro prestito, poi pagano anche quello e ne contraggono di nuovo un altro. Un commerciante pensa che quando si libererà dai debiti sarà felice, ma non c'è fine ai pagamenti. Questo è il modo in cui la mondanità ci inganna.

Giriamo sempre in tondo senza capire quanto sia difficile la situazione nella quale ci troviamo.

PRATICA COSTANTE

Nella nostra pratica guardiamo solo la mente, in modo diretto. Tutte le volte che la nostra pratica inizia ad allentarsi, lo vediamo e la rinsaldiamo. Poi, poco dopo, succede di nuovo. È così che la mente vi maltratta. Però, chi ha buona presenza mentale assume una posizione stabile e costantemente si rinsalda, tornando indietro, addestrandosi, praticando e coltivando se stesso. Chi ha scarsa consapevolezza va in pezzi, si allontana e va fuori strada in continuazione. Non è fortemente e saldamente radicato nella pratica. Così, è ripetutamente trascinato via dai suoi desideri mondani: qualcosa lo trascina di qua, qualcos'altro lo trascina di là. Vive seguendo i suoi capricci e i suoi desideri, senza porre mai fine a questo ciclo mondano.

Venire per ricevere l'ordinazione monastica non è così facile. Dovete prendere la decisione di rendere stabile la mente. Dovreste avere fiducia nella pratica, abbastanza fiducia da continuare a praticare fino a che non ne avete abbastanza sia di ciò che vi piace sia di ciò che non vi piace, e vedere in accordo con la Verità. Di solito si è insoddisfatti solo di quello che non ci piace, e se qualcosa ci piace non siamo pronti a rinunciare. Dovete stancarvi sia di ciò che vi piace sia di ciò che non vi piace, sia della vostra sofferenza sia della vostra felicità.

Non capite che proprio questa è l'essenza del Dhamma! Il Dhamma del Buddha è profondo e raffinato. Non è facile da comprendere. Se la vera saggezza non è ancora sorta, non potete comprenderlo. Non guardate in avanti e non guardate indietro. Quando sperimentate la felicità, pensate che ci sarà solo felicità. Tutte le volte che c'è sofferenza, pensate che ci sarà solo sofferenza. Non capite che ovunque c'è il grande, c'è il piccolo, e ovunque c'è il piccolo, c'è il grande. Non vedete in questo modo. Vedete solo un lato, e perciò non c'è fine. Per ogni cosa due sono i lati, dovete vederli entrambi. Allora, quando sorge la felicità, non vi perdetevi, e quando sorge la sofferenza, non vi perdetevi. Quando sorge la felicità, non dimenticate la sofferenza, perché capite che sono interdipendenti. Allo stesso modo, per tutti gli

esseri il cibo è benefico per il sostentamento del corpo. In realtà il cibo può però essere anche nocivo, ad esempio quando causa problemi allo stomaco. Quando vedete i vantaggi di qualcosa, dovete percepire anche gli svantaggi, e viceversa. Quando provate odio e avversione, dovete contemplare l'amore e la comprensione. In questo modo, sarete più equilibrati e la vostra mente diverrà più stabile.

LA BANDIERA E IL VENTO

Una volta ho letto un libro sullo zen. Nello zen, sapete, non si insegna con molte spiegazioni. Se ad esempio un monaco si addormenta durante la meditazione, arrivano con un bastone e – stack! – gli danno un colpo sulla schiena. Quando il discepolo che ha sbagliato riceve il colpo, mostra la sua gratitudine ringraziando il maestro. Nella pratica zen si insegna a essere grati a tutte le sensazioni che danno un'opportunità per lo sviluppo spirituale.

Un giorno dei monaci si riunirono per un incontro. Fuori dalla sala una bandiera sventolava al vento. Tra due monaci sorse una disputa sulla ragione per cui la bandiera stesse sventolando al vento. Uno sostenne che era a causa del vento, mentre l'altro argomentò che era a causa della bandiera. Così, per i loro modi di vedere limitati litigarono e non riuscirono a raggiungere alcun accordo. Avrebbero discusso in questo modo fino al giorno della morte. Il loro maestro ovviamente intervenne e disse: « Nessuno di voi ha ragione. Il corretto modo di vedere è che non c'è né la bandiera né il vento. »

Questa è la pratica, non avere nulla, non avere la bandiera e non avere il vento. Se c'è la bandiera, allora c'è il vento. Se c'è il vento, allora c'è la bandiera. Questo dovrete contemplarlo e rifletterci su a fondo, finché non vedete in accordo con la Verità. Se ci penserete bene, non resterà nulla. È vuoto, vacuo. Vuoto di bandiera e vuoto di vento. Nella grande vacuità non c'è bandiera e non c'è vento. Non c'è nascita, non c'è vecchiaia, non c'è malattia o morte. La nostra conoscenza convenzionale di bandiera e vento è solo un concetto. In realtà non c'è nulla. Questo è tutto! Ci sono solo vuote etichette, nient'altro.

Se pratichiamo in questo modo, arriveremo a vedere la completezza, e tutti i nostri problemi avranno fine. Nella grande vacuità il Re della Morte non vi

troverà mai. Per la vecchiaia, la malattia e la morte non c'è niente da inseguire. Quando vediamo e comprendiamo in accordo con la Verità, ossia con Retta Comprensione, allora lì c'è solamente questa grande vacuità. È qui che non c'è più “noi”, non c'è “loro”, non c'è alcun sé.

LA FORESTA DEI SENSI

Il mondo, con le sue strade che non finiscono mai, va sempre avanti. Se cerchiamo di capire tutto, questo ci condurrà solo al caos e alla confusione. Ovviamente, se contempliamo il mondo con chiarezza, sorgerà la vera saggezza. Il Buddha stesso era un esperto delle vie del mondo. A causa della sua ampia conoscenza mondana era molto abile a esercitare un influsso sugli altri e a guidarli. Mediante la trasformazione della sua saggezza mondana penetrò la saggezza sovramondana e la raggiunse, e ciò lo rese un essere davvero superiore.

Così, se lavoriamo con il suo insegnamento e rivolliamo verso l'interno la contemplazione, la nostra comprensione raggiunge un piano completamente nuovo. Quando vediamo un oggetto, non c'è alcun oggetto. Quando sentiamo un suono, non c'è alcun suono. Mentre annusiamo, possiamo dire che non c'è alcun odore. Tutti i sensi sono attivi, ma vuoti di alcunché di stabile. Sono solo le sensazioni a sorgere e svanire. Se comprendiamo in accordo con questa realtà, i sensi cessano di essere sostanziali. Sono solo sensazioni che vanno e vengono. In verità non c'è nessuna “cosa”. Se non c'è nessuna cosa, non c'è alcun “noi” e nessun “loro”. Se non c'è alcun “noi”, non c'è nulla che “ci” appartenga. È in questo modo che la sofferenza è estinta. Se non c'è nessuno a patire la sofferenza, chi è allora che soffre?

Quando la sofferenza sorge, ci attacchiamo alla sofferenza e perciò dobbiamo soffrire davvero. Nello stesso modo, quando sorge la felicità, ci attacchiamo alla felicità e di conseguenza sperimentiamo piacere. L'attaccamento a queste sensazioni fa sorgere il concetto del “sé” o “io”, e i pensieri di “noi” e “loro” si manifestano in continuazione. Bah! È proprio qui che tutto comincia e ci porta via in un ciclo senza fine. È per questo che siamo venuti a praticare la meditazione e a vivere secondo il Dhamma. Lasciamo le nostre case per venire a vivere nella foresta e assorbire la pace mentale che essa ci dà. Siamo

fuggiti per combattere con noi stessi, non per paura o per evadere. Però, chi viene a vivere nella foresta si attacca a questo modo di vivere, proprio come la gente che vive in città e si attacca alla città. Alcuni perdono la loro via nella foresta, altri la perdono in città.

Il Buddha lodò la vita nella foresta perché la solitudine fisica e mentale che ci offre è adatta alla pratica per la Liberazione. Ovviamente, Egli non voleva che diventassimo dipendenti dalla vita nella foresta o che restassimo bloccati nella pace e nella tranquillità. Siamo venuti a praticare affinché sorga la saggezza. Qui nella foresta possiamo piantare e coltivare i semi della saggezza. Vivendo nella confusione e nell'agitazione, per quei semi è difficile crescere, ma quando abbiamo imparato a vivere nella foresta possiamo tornare in città e combattere con essa e con tutti gli stimoli dei sensi che porta con sé. Imparare a vivere nella foresta significa consentire alla saggezza di crescere e svilupparsi. Questa saggezza la possiamo poi applicare indipendentemente da dove andiamo.

Quando i nostri sensi vengono stimolati ci agitano, ed essi diventano i nostri antagonisti. Diventano i nostri antagonisti perché veniamo ancora ingannati, non abbiamo la necessaria saggezza per entrare in rapporto con essi. In realtà i sensi sono i nostri maestri, ma a causa della nostra ignoranza non la vediamo in questo modo. Quando vivevamo in città non abbiamo mai pensato che i nostri sensi potessero insegnarci qualcosa. Finché la vera saggezza non si manifesta, continuiamo a vedere i sensi e i loro oggetti come nemici. Quando la vera saggezza sorge, i sensi non sono più i nostri nemici, ma la porta d'ingresso della visione profonda e della chiara comprensione.

Un buon esempio sono le galline selvatiche che vivono qui nella foresta. Tutti noi sappiamo quanta paura abbiano degli esseri umani. Però, siccome ho vissuto nella foresta, sono stato in grado sia di insegnare a loro sia di imparare da loro. Una volta ho cominciato a spargere del riso per farle mangiare. Inizialmente erano davvero spaventate e non si avvicinavano al riso. Dopo molto tempo si abituarono e cominciarono perfino ad aspettare che dessi loro il riso. Vedete, qui c'è qualcosa da imparare. All'inizio pensavano che nel riso si nascondesse un pericolo, che il riso fosse un loro nemico. In realtà non c'era alcun pericolo nel riso, ma non sapevano che il riso fosse cibo e

perciò avevano paura. Quando alla fine videro che non c'era nulla di cui aver paura, vennero e mangiarono senza alcun rischio.

Le galline imparano in questa maniera, naturalmente. Vivendo qui nella foresta noi impariamo in modo simile. In precedenza pensavamo che i nostri sensi fossero un problema e, siccome la nostra ignoranza non ce li faceva usare in modo appropriato, essi ci causavano un sacco di guai. Mediante l'esperienza della pratica ovviamente impariamo a vederli in accordo con la Verità. Impariamo a usarli proprio come le galline facevano uso del riso. Poi non li consideriamo più come contrapposti a noi, e i nostri problemi scompaiono. Quando pensiamo, investighiamo e comprendiamo in modo erroneo, queste cose ci appaiono come a noi contrapposte. Però, appena iniziamo a investigare propriamente, quel che sperimentiamo ci conduce alla saggezza e alla chiara comprensione, proprio come sono giunte alla comprensione quelle galline. In questo modo, possiamo dire che hanno praticato *vipassanā*. Conoscono in accordo con la verità, è la loro visione profonda.

Nella nostra pratica, i nostri sensi sono gli strumenti che, se usati rettamente, ci rendono in grado di illuminarci al Dhamma. È una cosa che tutti i meditanti dovrebbero contemplare. Quando non vediamo con chiarezza, siamo perpetuamente in conflitto. Perciò, mentre viviamo nella quiete della foresta, continuiamo a sviluppare sensazioni sottili e prepariamo il terreno per coltivare la saggezza. Non pensiate che sia sufficiente raggiungere un po' di pace mentale vivendo qui, nella quiete della foresta. Non accontentatevi di questo! Ricordate che dobbiamo coltivare i semi della saggezza e farli crescere. Quando la saggezza maturerà e cominceremo a comprendere in accordo con la Verità, non saremo più trascinati su e giù. Di solito, se abbiamo uno stato mentale piacevole, ci comportiamo in un modo. Se ne abbiamo uno spiacevole, ci comportiamo in un altro. Se ci piace qualcosa siamo su, ci dispiace qualcosa e siamo giù. In questo modo siamo ancora in conflitto con i nemici. Quando queste cose non si oppongono a noi, si stabilizzano e bilanciano. Non ci sono più su e giù o alti e bassi. Comprendiamo

le cose del mondo e sappiamo che è il modo in cui sono. Si tratta solo di “*dhamma* mondani”.*

I “*dhamma* mondani” si trasformano per diventare il “Sentiero”. I “*dhamma* mondani” hanno otto vie, il “Sentiero” ha otto vie.** Tutte le volte che i “*dhamma* mondani” esistono, ci deve essere anche il “Sentiero”. Quando viviamo con chiarezza, tutte le nostre esperienze mondane diventano pratica del “Nobile Ottuplice Sentiero”. Senza chiarezza, i “*dhamma* mondani” predominano e siamo distolti dal “Sentiero”. Quando sorge la Retta Comprensione, la liberazione dalla sofferenza sta proprio qui, davanti a noi. Non troverete la Liberazione correndo qui e là guardando altrove! Perciò, non siate frettolosi e non cercate di forzare o accelerare la vostra pratica. Fate la vostra meditazione con gentilezza e gradualmente, passo dopo passo. Per quanto concerne la serenità, se volete essere sereni, accettate di volerlo essere. Se la serenità non arriva, accettate anche questo. Questa è la natura della mente. Dovete trovare la pratica giusta per voi e attenervi a essa con perseveranza.

La saggezza forse non sorge! A proposito della mia pratica, ero solito pensare che quando la saggezza non c’era, potevo forzarmi ad averla. Però non funzionava, le cose restavano uguali. Dopo attenta riflessione, vidi che non si possono contemplare le cose che non abbiamo. Qual è allora la miglior cosa da fare? È meglio limitarsi a praticare con equanimità. Se non c’è nulla che ci causa problemi, non c’è nulla cui porre rimedio. Se non c’è problema, non dobbiamo cercare una soluzione. Quando c’è un problema, è allora che dovete risolverlo, proprio lì. Non c’è bisogno di andare a cercare nulla di speciale, vivete in modo normale, ma conoscete la vostra mente! Vivete con consapevolezza, comprendendo chiaramente. Siate attenti e accorti! Se non c’è nulla, va bene. Quando qualcosa sorge, allora investigate e contemplate.

* *dhamma* mondani. Le otto condizioni mondane di guadagno e perdita, lode e biasimo, felicità e sofferenza, fama e discredito.

** Nel *Glossario*, p. 776, si veda la voce Nobile Ottuplice Sentiero.

ANDARE AL CENTRO

Provate a osservare un ragno. Un ragno tesse la sua tela in ogni recesso adatto, e poi sta al centro, immobile e silenzioso. Più tardi, arriva una mosca e atterra sulla tela. Non appena tocca e scuote la tela – buppete! – il ragno si avventa e la avvolge col filo. La mette da parte e torna di nuovo a raccogliersi silenziosamente al centro della tela. In questo modo, osservare un ragno può far sorgere la saggezza. I nostri sei sensi hanno la mente al centro, attorniata dall'occhio, dall'orecchio, dal naso, dalla lingua e dal corpo. Quando uno dei sensi viene stimolato, ad esempio una forma contatta l'occhio, essa raggiunge e scuote la mente. La mente è ciò che conosce, che conosce la forma. Solo questo è sufficiente per far sorgere la saggezza. È semplice.

Come un ragno nella sua tela, dovremmo vivere attenendoci a noi stessi. Appena il ragno sente che un insetto è entrato in contatto con la tela, lo afferra velocemente, lo lega e torna al centro. Non è diverso dalla nostra mente. “Arrivare al centro” significa vivere consapevolmente con chiara comprensione, sempre attenti e facendo ogni cosa con esattezza e precisione: questo è il nostro centro. Per noi non c'è davvero molto da fare, viviamo solo così, in modo accurato. Però, questo non significa che viviamo distratti, pensando: « Non c'è bisogno di fare la meditazione seduta o camminata! » E dimenticare così tutto la nostra pratica. Non possiamo essere distratti! Dobbiamo restare attenti proprio come il ragno che attende per ghermire gli insetti, il suo cibo.

Questo è tutto quello che dobbiamo conoscere: ci mettiamo a sedere e contempliamo quel ragno. Basta solo questo e la saggezza può sorgere spontaneamente. La nostra mente può essere paragonata al ragno, i nostri stati e impressioni mentali possono essere paragonati ai vari insetti. Questo è tutto quel che c'è da fare! I sensi avvolgono la mente e costantemente la stimolano. Quando uno di essi entra in contatto con qualcosa, all'istante quella cosa raggiunge la mente. La mente la investiga ed esamina con accuratezza, dopo di che torna al centro. È così che dimoriamo: attenti, agendo con precisione e sempre consapevoli, comprendendo con saggezza. Solo questo, e la nostra pratica è completa. Questo è un punto davvero importante! Non è che dobbiamo praticare la meditazione seduta giorno e notte o la meditazione camminata per tutto il giorno e per tutta la notte. Se questo è il nostro modo

di intendere la pratica, allora ce la rendiamo difficile da soli. Dovremmo fare quel che possiamo, a seconda della nostra forza e della nostra energia, facendo uso delle nostre capacità fisiche nella giusta misura.

È davvero importante conoscere bene la mente e gli altri sensi. Conoscere come arrivano e come se ne vanno, come sorgono e come svaniscono. Comprendetelo con accuratezza! Nel linguaggio del Dhamma possiamo anche dire che come il ragno cattura i vari insetti, la mente lega i sensi con *aniccā-dukkha-anattā* (impermanentza, insoddisfazione, non-sé). Dove possono andare? Li consideriamo come cibo, queste cose le mettiamo da parte come nostro nutrimento.* È abbastanza. Non c'è altro da fare, questo è sufficiente! È il nutrimento della nostra mente, il nutrimento di chi è consapevole e comprende.

Se sapete che queste cose sono impermanenti, che sono legate alla sofferenza e che nessuna di esse è identificabile con voi stessi, seguirle significherebbe essere folli! Se non vedete con chiarezza in questo modo, allora dovete soffrire. Quando osservate per bene, vedete queste cose come davvero impermanenti e, benché possa sembrare che valga la pena di seguirle, in realtà non è così. Perché le volete, se la loro natura è dolore e sofferenza? Non sono nostre, non c'è alcun sé, non c'è nulla che ci appartenga. Allora perché le andate a cercare? Tutti i problemi finiscono proprio qui. Altrimenti dove riuscirete mai a farli finire?

Basta dare una bella occhiata al ragno e poi rivolgerla verso l'interno, applicandola a se stessi. Vedrete che tutto è uguale. Quando la mente ha visto *aniccā-dukkha-anattā*, essa lascia andare e si rilassa. Non si attacca più alla sofferenza o alla felicità. Questo è il nutrimento per la mente di chi pratica e davvero addestra se stesso. Questo è tutto, è così semplice! Non dovete andare a cercare da nessuna parte! Così, non importa cosa stiate facendo, siete lì, non c'è bisogno di un sacco di confusione e di problemi. In questo modo l'impulso e l'energia della vostra pratica cresceranno e matureranno in continuazione.

*Nutrimento per la contemplazione, per alimentare la saggezza.

UNA VIA D'USCITA

Questa spinta della pratica ci conduce verso la libertà dal ciclo di nascita e morte. Non siamo ancora sfuggiti a questo ciclo perché continuiamo a insistere con la brama e con il desiderio. Non commettiamo atti malsani o immorali, ma comportarsi così significa solo che stiamo vivendo in accordo con il Dhamma della moralità. Come quando, ad esempio, nei canti si chiede che tutti gli esseri non siano separati da ciò che amano e a cui sono affezionati. Se ci pensate, è proprio infantile. È la via della gente che ancora non riesce a lasciar andare. Questa è la natura del desiderio degli esseri umani. Desiderio che le cose siano diverse da quello che sono. Desiderio per la longevità, con la speranza che non ci siano morte e malattia. Così le persone sperano e desiderano. Quando dite alla gente che ogni desiderio non realizzato causa sofferenza, gli date un colpo in testa. Che possono dire? Niente, perché è la verità! State indicando proprio i loro desideri.

Quando parliamo di desideri, sappiamo che ognuno ne ha e che vuole realizzarli, ma nessuno vuole fermarsi, nessuno vuole realmente una via d'uscita. La nostra pratica deve perciò essere affinata pazientemente. Coloro che praticano con saldezza, senza deviare o essere indolenti, che hanno modi gentili e contenuti, e perseverano sempre con costanza, conosceranno la Verità. Non importa cosa sorgerà, resteranno saldi e incrollabili.

L'ADDESTRAMENTO DEL CUORE

Discorso offerto nel marzo del 1977 a un gruppo di monaci occidentali provenienti dal Wat Bovornives di Bangkok.

Ai tempi di Ajahn Mun^{*} e di Ajahn Sao^{**} la vita era molto più semplice, molto meno complicata di oggi. Allora i monaci avevano pochi doveri e dovevano compiere poche cerimonie. Vivevano nella foresta, senza fissa dimora. Potevano dedicarsi completamente alla pratica della meditazione. Raramente si vedevano le cose lussuose che oggi sono una normalità, è che semplicemente non c'erano. Si dovevano fare tazze e sputacchiere con il bambù, e i laici venivano di rado a fare visita. Non si voleva e non ci si attendeva molto, e si era contenti di quel che si aveva. Si poteva vivere e respirare la meditazione!

I monaci pativano molte privazioni vivendo in questo modo. Se qualcuno prendeva la malaria e chiedeva delle medicine, l'insegnante diceva: « Non

^{*} Ajahn Mun. Probabilmente fu il più rispettato e influente maestro di meditazione del secolo scorso in Thailandia. Sotto la sua guida l'ascetica Tradizione Thailandese della Foresta (*dhutaṅga kammaṭṭhāna*) divenne veramente importante nella rinascita della pratica della meditazione buddhista. La maggioranza dei grandi maestri di meditazione della Thailandia di recente deceduti o ancora viventi sono stati diretti discepoli del venerabile Ajahn Mun oppure furono profondamente influenzati dal suo insegnamento. Egli morì nel novembre del 1949. Nella traduzione si è scelto di lasciare "Mun", come di solito si rinviene nei testi inglesi. Si avverte il lettore italiano che, però, l'esatta pronuncia thailandese è "Màn".

^{**} Ajahn Sao. Anch'egli fu un monaco altamente rispettato della Tradizione Thailandese della Foresta, che si pensa fosse un *arabant*; fu il maestro di Ajahn Mun.

hai bisogno di medicine! Continua a praticare. » D'altra parte, è che non c'erano tutti i medicinali che sono ora disponibili. Tutto quello che si aveva erano erbe e radici che crescevano nella foresta. L'ambiente richiedeva che i monaci avessero grande pazienza e sopportazione. Non ci si preoccupava per piccoli problemi di salute. Oggi basta un po' di dolore che si va in ospedale!

A volte si doveva camminare da dieci a dodici chilometri per la questua. Si partiva appena faceva giorno e si tornava forse intorno alle dieci o alle undici. Comunque non si otteneva molto, forse un po' di riso glutinoso, del sale o qualche peperoncino. Non importava se si aveva o non si aveva qualcosa da mangiare con il riso. Così era. Nessuno osava lamentarsi per la fame o per la stanchezza. I monaci non erano inclini a lamentarsi, ma imparavano a prendersi cura di se stessi. Con numerosi pericoli che stavano in agguato nei dintorni, praticavano nella foresta con pazienza e sopportazione. Molti animali selvaggi e feroci vivevano nella giungla e, per il monaco che dimorava nella foresta, le pratiche ascetiche *dhutaṅga* prevedevano molte durezza per il corpo e per la mente. Allora la pazienza e la sopportazione dei monaci erano eccellenti, perché erano le circostanze a obbligarli a essere così.

Oggi giorno le circostanze ci spingono invece nella direzione opposta. Anticamente si doveva viaggiare a piedi. Poi arrivò il carro trainato dai buoi e, infine, l'automobile. Le aspirazioni e le ambizioni crebbero, così che se al giorno d'oggi una macchina non ha l'aria condizionata non ci si vuole nemmeno stare seduti dentro. È impossibile viaggiare se non c'è l'aria condizionata! Le virtù della pazienza e della sopportazione stanno diventando sempre più deboli. I criteri per la meditazione e per la pratica si sono rilassati e la situazione peggiora sempre più, fino al punto che di questi tempi troviamo meditanti ai quali piace seguire le loro opinioni e i loro desideri. Quando la gente anziana parla dei tempi passati, è come ascoltare un mito o una leggenda. Si ascolta con indifferenza, e non si capisce. Non sono cose toccanti!

Per quanto ci riguarda, secondo l'antica tradizione monastica un monaco dovrebbe trascorrere almeno cinque anni con il suo insegnante. Certi giorni non si dovrebbe parlare con nessuno. Non consentite a voi stessi di parlare molto. Non leggete libri! Leggete il vostro cuore, invece. Prendiamo ad esempio il Wat Pah Pong. Molti laureati vengono per l'ordinazione

monastica. Cerco di impedire che trascorran il loro tempo leggendo libri sul Dhamma, perché queste persone leggono sempre. Hanno tante opportunità di leggere libri, ma rare sono le opportunità di leggere i loro cuori. Perciò, quando vengono per essere ordinati temporaneamente monaci per tre mesi secondo l'usanza thailandese, cerchiamo di far sì che chiudano i loro libri e manuali. Durante il periodo di ordinazione monastica hanno questa splendida opportunità di leggere il loro cuore.

Ascoltare il proprio cuore è davvero molto interessante. Questo cuore non addestrato corre di qua e di là, seguendo senza freni le sue abitudini. Salta avanti e indietro in modo eccitato e casuale, perché non è mai stato addestrato. Addestrate il vostro cuore! La meditazione buddhista riguarda il cuore, sviluppare il cuore, o mente, sviluppare la vostra mente. È una cosa molto, molto importante. La priorità va a questo addestramento del cuore. Il buddhismo è la religione del cuore. Tutto qui! Chi pratica per sviluppare il cuore è uno che pratica il buddhismo.

Questo nostro cuore vive in una gabbia, e per di più in questa gabbia c'è una tigre furiosa. Se questo nostro cuore capriccioso non ottiene quel che vuole, crea problemi. Dovete disciplinarlo con la meditazione, con il *samādhi*. Questo si chiama “addestrare il cuore”. All'inizio, il fondamento della pratica è impiantare *sīla*, la disciplina morale. *Sīla* è l'addestramento del corpo e della parola. Quando non consentite a voi stessi di fare ciò che volete c'è attrito, da questo derivano conflitto e confusione.

Mangiate poco! Dormite poco! Quali che siano le vostre abitudini mondane, riducetele, andate contro il loro potere. Non fate solo quel che vi piace, non indulgete ai vostri pensieri. Bloccate questa schiavitù. Dovete costantemente andare contro la corrente dell'ignoranza. Questa si chiama “disciplina”. Quando disciplinate il vostro cuore, esso manifesta insoddisfazione e inizia a combattere. Si sente limitato e oppresso. Quando al cuore s'impedisce di fare quel che vuole, inizia a vagare e a combattere. La sofferenza, *dukkha*,* ci diventa palese.

* *dukkha*. “Dis-agio”, “difficile da sopportare”, insoddisfazione, sofferenza, insicurezza, instabilità, tensione.

Questo *dukkha*, questa sofferenza, è la prima della Quattro Nobili Verità. La maggior parte della gente vuole fuggire da essa. Non vuole avere alcun genere di sofferenza, non ne vuole affatto. In realtà, questa sofferenza è ciò che ci porta alla saggezza, ci fa contemplare *dukkha*. La felicità, *sukha*,* tende a chiuderci occhi e orecchi. Non ci consente di sviluppare la pazienza. L'agio e la felicità ci rendono distratti. Di queste due contaminazioni, la più facile da vedere è *dukkha*. Per questo dobbiamo far affiorare la sofferenza, per porre fine alla nostra sofferenza. Prima di conoscere come praticare la meditazione, dobbiamo conoscere che cos'è *dukkha*.

All'inizio dovete addestrare il vostro cuore in questo modo. Può darsi che non comprendiate che cosa sta succedendo o che senso possa avere, ma quando l'insegnante vi dice di fare qualcosa, dovete farlo. Svilupperete le virtù della pazienza e della sopportazione. Qualsiasi cosa succeda, sopportate, perché è così. Ad esempio, quando iniziate a praticare il *samādhi* volete la pace e la tranquillità. Ma non ne avete. Non ne avete perché non avete mai praticato in questo modo. Il vostro cuore dice: « Siederò fino a quando otterrò la tranquillità. » Però, quando la tranquillità non sorge, soffrite. E quando c'è sofferenza, vi alzate e scappate via! Praticare in questo modo non può chiamarsi “sviluppare il cuore”. Si chiama “desertare”.

Invece di indulgere ai vostri umori, addestrate voi stessi con il Dhamma del Buddha. Che vi sentiate pigri o diligenti, continuate a praticare e basta. Non pensate che questa è la strada migliore? L'altra strada, la strada che consiste nel seguire i vostri umori, non raggiungerà mai il Dhamma. Se praticate il Dhamma, allora quale che sia il vostro stato mentale continuate a praticare, praticate costantemente. L'altra strada, quella dell'auto-indulgenza, non è la via del Buddha. Se seguiamo le nostre opinioni a proposito della pratica, le nostre opinioni a proposito del Dhamma, non potremo mai vedere con chiarezza che cosa è giusto e che cosa è sbagliato. Non conosceremo il nostro cuore. Non conosceremo noi stessi.

Se indulgete nel seguire le vostre opinioni e cercate di praticare di conseguenza, inizierete a pensare e a dubitare molto. Penserete: « Non ho molti meriti. Non sono fortunato. Ho praticato meditazione per anni e non

* *sukha*. Piacere, benessere, soddisfazione, felicità.

sono ancora illuminato. Non ho ancora visto il Dhamma. » Praticare con questo atteggiamento non può definirsi “sviluppare il cuore”. Si chiama “sviluppare il disastro”. Se ora vi state comportando in questo modo, se siete dei meditanti che ancora non conoscono, che non vedono, se non avete ancora rinnovato voi stessi è perché state praticando in modo sbagliato. Non avete seguito gli insegnamenti del Buddha. Il Buddha insegnava in questo modo: « Ānanda, pratica molto! Sviluppa con costanza la tua pratica! Allora tutti i tuoi dubbi, tutte le tue incertezze svaniranno. » Questi dubbi non svaniranno mai attraverso il pensiero, né attraverso teorie, né attraverso speculazioni, né attraverso discussioni. I dubbi non scompariranno nemmeno non facendo nulla. Tutte le contaminazioni svaniranno attraverso lo sviluppo del cuore, solo attraverso la retta pratica.

La Via per sviluppare il cuore insegnataci dal Buddha è l'esatto opposto della via del mondo, perché i suoi insegnamenti provengono da un cuore puro. Un cuore puro, indipendente dalle contaminazioni, è la Via del Buddha e dei suoi discepoli. Se praticate il Dhamma, dovete piegare il vostro cuore al Dhamma. Non dovete far sì che il Dhamma si pieghi a voi. Quando percorrete questa Via, sorge la sofferenza. Non c'è una sola persona che può sfuggire a questa sofferenza. Perciò, quando iniziate la vostra pratica la sofferenza è proprio lì.

I doveri dei meditanti consistono nello sviluppo della consapevolezza, del raccoglimento e dell'appagamento. Sono queste le cose che ci fermano. Fermano le abitudini del cuore di chi non s'è mai addestrato. Perché dovremmo prenderci il fastidio di farlo? Se non vi importa di addestrare il cuore, esso resterà selvaggio, seguirà le vie della natura. È possibile addestrare quella natura, in modo che possa essere usata vantaggiosamente. Un esempio, gli alberi. Se lasciassimo gli alberi nel loro stato naturale, non saremmo mai in grado di costruire una casa con essi. Non potremmo fabbricare delle assi o nulla che possa essere utile per costruire una casa. Se un carpentiere intendesse costruire una casa, cercherebbe alberi come questi. Prenderebbe questo materiale grezzo e lo userebbe vantaggiosamente. In breve tempo riuscirebbe a costruire una casa. La meditazione e lo sviluppo del cuore sono simili. Dovete prendere questo cuore non addestrato come prendereste un albero nella sua condizione naturale in una foresta, e addestrare questo

cuore naturale così da renderlo più affinato, più consapevole di se stesso e più sensibile. Tutto è nella sua condizione naturale. Quando comprendiamo la natura, possiamo cambiarla, possiamo distaccarcene, possiamo lasciarla andare. Allora non soffriremo più.

La natura del nostro cuore è tale che tutte le volte che esso si attacca e si aggrappa, c'è agitazione e confusione. Prima vaga di qua, poi vaga di là. Quando si riesce a osservare questa agitazione, si può pensare che sia impossibile addestrare il cuore e, di conseguenza, soffriamo. Non comprendiamo che questo è il modo il cui il cuore è. Ci può essere un movimento di pensieri e di sensazioni anche se stiamo praticando, se stiamo cercando di raggiungere la pace. È così. Quando avremo contemplato molte volte la natura del cuore, giungeremo a capire che questo cuore è solo così com'è, e che non può essere altrimenti. Conosceremo che le vie del cuore sono solo quel che sono. È la sua natura. Se lo vediamo con chiarezza, possiamo allora distaccarci da pensieri e sensazioni. E, dicendo continuamente a noi stessi « è solo così com'è », non abbiamo null'altro da aggiungere. Quando il cuore comprende davvero, lascia andare tutto. Pensieri e sensazioni saranno ancora lì, ma quegli stessi pensieri e quelle stesse sensazioni saranno privi di potere.

È come un bimbo al quale piace giocare e saltellare in una maniera che ci infastidisce, tanto che vorremmo rimproverarlo o sculacciarlo. Dovremmo capire che è naturale per un bimbo comportarsi così. Allora lasciamo andare e gli consentiamo di giocare come vuole. Così i nostri problemi sono finiti. Com'è che sono finiti? Perché accettiamo il modo di essere dei bambini. La nostra prospettiva cambia e accettiamo la vera natura delle cose. Lasciamo andare, e il nostro cuore diventa più sereno. Abbiamo “Retta Comprensione”. Con l'errata comprensione, anche se vivessimo in una profonda e buia caverna oppure su in alto, per aria, sarebbe un caos. Il cuore può essere in pace solo quando c'è “Retta Comprensione”. Allora non ci sono più enigmi da risolvere, né sorgono problemi. È così. Vi staccate. Lasciate andare. Tutte le volte che c'è una qualsiasi sensazione di attaccamento, ce ne distacciamo, perché sappiamo che proprio quella sensazione è solo così com'è. Non è arrivata da noi proprio per darci fastidio. Potremmo pensare che invece è arrivata per questa ragione, ma in verità è solamente così com'è. Se cominciamo a pensarci e a prenderla in maggiore considerazione, anche

questo è solamente così com'è. Se lasciamo andare, allora la forma è solo forma, il suono è solo suono, l'odore è solo odore, il sapore è solo sapore, il tatto è solo tatto e la mente è solo mente.

È come l'acqua e l'olio. Se li mettete insieme dentro una bottiglia, a causa della loro differente natura non si mischiano. L'olio e l'acqua sono diversi allo stesso modo in cui sono diversi un saggio e un ignorante. Il Buddha viveva con forma, suono, odore, sapore, tatto e pensiero. Era un *arabant*^{*} e s'era perciò distolto da queste cose, non era più rivolto verso di esse. Si distolse e si distaccò poco a poco, allorché comprese che il cuore è solo il cuore e che il pensiero è solo il pensiero. Non li confondeva e non li mescolava. Il cuore è solo il cuore. Pensieri e sensazioni sono solo pensieri e sensazioni. Lasciate che le cose siano così come sono! Lasciate che la forma sia solo forma, lasciate che il suono sia solo suono, lasciate che il pensiero sia solo pensiero. Perché dovremmo preoccuparci di attaccarci a essi? Se pensiamo e sentiamo in questo modo, allora c'è distacco, separazione. I nostri pensieri e le nostre sensazioni staranno da una parte e il nostro cuore starà dall'altra. Proprio come l'olio e l'acqua: sono nella stessa bottiglia ma sono separati.

Il Buddha e i suoi discepoli illuminati vivevano con persone ordinarie, non illuminate. Non solo vivevano con queste persone, ma insegnavano a questi esseri ordinari, non illuminati e ignoranti come diventare nobili, illuminati e saggi. Potevano farlo perché sapevano come praticare. Sapevano, proprio come vi ho spiegato, che è una questione di cuore.

Perciò, quale che sia il livello della vostra pratica di meditazione, non impegnatevi a metterla in dubbio. Se andiamo via di casa per ricevere l'ordinazione monastica, non andiamo via per perderci nelle illusioni e neanche per vigliaccheria o per paura. Andiamo via per addestrare noi stessi, per avere padronanza di noi stessi. Se abbiamo questo genere di comprensione, allora possiamo seguire il Dhamma. Il Dhamma diventerà sempre più chiaro. Chi comprende il Dhamma comprende se stesso, e chi comprende se stesso comprende il Dhamma. Oggigiorno solo sterili resti di Dhamma sono entrati a far parte delle istituzioni. In realtà, il Dhamma è ovunque. Non

^{*} *arabant*. Letteralmente, un "Meritevole"; una persona la cui mente è libera dalle contaminazioni (*kilesa*). È anche un titolo del Buddha e il livello più alto dei suoi Nobili Discepoli.

c'è bisogno di scappare in nessun altro posto. Fuggite invece mediante la saggezza. Fuggite mediante l'intelligenza. Fuggite mediante l'abilità, non mediante l'ignoranza. Se volete la pace, allora lasciate che sia la pace della saggezza. È abbastanza!

Ogni volta che vediamo il Dhamma c'è la Retta Via, il Retto Sentiero. Le contaminazioni sono solo contaminazioni, il cuore è solo il cuore. Ogni volta che ci distacciamo e ci separiamo, così che restano solo queste cose come realmente sono, allora esse sono per noi solo oggetti. Quando siamo sul Retto Sentiero, siamo impeccabili. Quando siamo impeccabili, c'è sempre apertura e libertà. Il Buddha disse: « Monaci, ascoltate. Non dovete attaccarvi a nessun *dhamma*. » Cosa sono questi *dhamma*?* Sono ogni cosa. Non c'è nulla che non sia *dhamma*. Amore e odio sono *dhamma*, felicità e sofferenza sono *dhamma*, piacere e dispiacere sono *dhamma*. Tutte queste cose, non importa quanto poco significative possano essere, sono *dhamma*. Quando pratichiamo il Dhamma, quando comprendiamo, allora possiamo lasciar andare. È così possibile ottemperare all'insegnamento del Buddha che afferma di non attaccarsi a nessun *dhamma*.

Tutti i fenomeni condizionati che nascono nel nostro cuore, tutti i fenomeni condizionati della nostra mente, tutti i fenomeni condizionati del nostro corpo sono sempre in cambiamento. Il Buddha insegnò a non attaccarsi a nessuno di essi. Insegnò ai suoi discepoli a praticare per staccarsi da tutti i fenomeni condizionati, e non a praticare per ottenere qualcosa. Se seguiamo gli insegnamenti del Buddha, siamo nel giusto. Siamo nel giusto ma è anche un problema. Non è che gli insegnamenti siano problematici, sono le nostre contaminazioni a esserlo. Le contaminazioni mal comprese ci ostruiscono e ci causano problemi. Non c'è nulla di realmente problematico nel seguire l'insegnamento del Buddha. Possiamo infatti dire che attaccarsi al Sentiero del Buddha non reca sofferenza, perché il Sentiero consiste semplicemente nel "lasciar andare" ogni *dhamma*! Il Buddha insegnò che la pratica del "lasciar andare" è lo scopo principale della pratica buddhista della

* *dhamma*. È un termine difficilmente traducibile e con un notevole numero di significati. Indica sia la dottrina del Buddha, la realtà delle cose, l'ordine che governa l'universo, la legge morale; sia, in senso tecnico e con la lettera minuscola, il fenomeno tanto fisico quanto mentale, oppure solo lo stato mentale, l'oggetto mentale, la caratteristica o la qualità.

meditazione. Non trascinatevi dietro nulla! Staccatevi! Se vedete la bontà, lasciatela andare. Se vedete la rettitudine, lasciatela andare. Queste parole, “lasciar andare”, non significano che non dobbiamo praticare. Significano che dobbiamo praticare seguendo il metodo del “lasciar andare”.

Il Buddha ci insegnò a contemplare tutti i *dhamma*, a sviluppare il Sentiero attraverso la contemplazione del nostro corpo e del nostro cuore. Il Dhamma non è da nessun'altra parte. È proprio qui! Non in qualche luogo lontano. È qui, proprio in questo nostro corpo e in questo nostro cuore. Un meditante deve perciò praticare con energia. Rendete il cuore più grande e più luminoso. Rendetelo libero e indipendente. Dopo aver fatto una buona azione, non portatevela dietro nel vostro cuore, lasciatela andare. Dopo esservi astenuti dal compiere una cattiva azione, lasciate andare. Il Buddha ci insegnò a vivere nell'immediatezza del presente, nel qui e ora. Non perdetevi nel passato o nel futuro.

L'insegnamento che la gente meno comprende e che più è in conflitto con le loro opinioni è quello del “lasciar andare”, o del “lavorare con una mente vuota”. Questo modo di parlare si chiama “linguaggio del Dhamma”. Quando lo concepiamo in termini mondani, diventiamo confusi e pensiamo di poter fare tutto quel che vogliamo. Può essere interpretato in questo modo, ma il suo vero significato è più vicino a questo esempio: è come se stessi trasportando una pietra pesante. Dopo un po' iniziamo a sentirne il peso, ma non sappiamo come lasciar andare. Così sopportiamo per tutto il tempo questo grande peso. Se qualcuno ci dice di gettarla via, rispondiamo: « Se la getto via, non mi resterà nulla! » Quando ci elencano tutti i benefici provenienti dal gettarla via, non ci crediamo e continuiamo a pensare: « Se la getto via, non avrò nulla! » Proseguiamo e trasportiamo questa pesante pietra, finché diventiamo talmente deboli ed esausti da non riuscire più a sopportarne il peso. È allora che la gettiamo.

Dopo averla gettata, sperimentiamo improvvisamente i benefici del lasciar andare. Ci sentiamo subito meglio e più leggeri, e sappiamo da noi stessi quanto sia pesante portare una pietra. Non sarebbe stato possibile conoscere i benefici del lasciar andare prima di averlo fatto. Così, se qualcuno dicesse di lasciar andare, un essere non illuminato non ne capirebbe la ragione. Continuerebbe solo ciecamente a tenersi stretta la pietra e rifiuterebbe di

lasciar andare fino a quando essa non diventa tanto pesante che lasciarla andare è l'unica possibilità. Allora potrebbe sentire da sé la leggerezza e il sollievo, e perciò conoscerebbe da sé i benefici del lasciar andare. In seguito potremo cominciare di nuovo a trasportare pesi ma, conoscendone il risultato, li lasceremo andare con maggior facilità. Comprendere che è inutile trasportare pesi e che il lasciar andare reca benessere e leggerezza è un esempio del conoscere se stessi.

Il nostro orgoglio, il senso del sé dal quale siamo dipendenti, è identico a quella pietra pesante. Come quella pietra, se pensiamo a lasciar andare la presunzione, temiamo che senza di essa non resterebbe nulla. Però, quando finalmente la lasciamo andare, comprendiamo da noi stessi l'agio e il benessere del non attaccamento. Nell'addestrare il cuore, non dovete attaccarvi né alla lode né al biasimo. Voler essere solo lodati e non voler essere biasimati è la via del mondo. La Via del Buddha è accettare la lode quando è appropriata e accettare il biasimo quando è appropriato. Ad esempio, quando si alleva un bambino è bene non rimproverarlo in continuazione. Alcuni sgridano troppo i bambini. Una persona saggia sa quando è il momento giusto di sgridare e quando è il momento giusto di lodare. Per il nostro cuore è la stessa cosa. Siate intelligenti nel conoscere il cuore. Siate abili nel prendervene cura. Allora sarete capaci di addestrarlo. E quando il cuore è abile, possiamo liberarci dalla nostra sofferenza. La sofferenza esiste proprio qui, nel nostro cuore. Complica e crea cose in continuazione, e rende pesante il cuore. Nasce qui, ed è qui che muore.

La via del cuore è così. A volte ci sono buoni pensieri, altre volte cattivi pensieri. Il cuore è ingannevole. Non fidatevi! Guardate invece direttamente le condizioni in cui il cuore si trova. Accettatele per quello che sono. Sono solo così come sono. Che siano buone, cattive, o quali che siano le sue condizioni, sono così come sono. Se non vi aggrappate a queste condizioni, non diventeranno nulla di più o nulla di meno di quel che già sono. Se ci aggrappiamo, saremo morsicati e soffriremo. Con la "Retta Visione"* c'è solo la pace. Il *samādhī* è nato e la saggezza prende il sopravvento. Ovunque

*Retta Visione (*sammā-ditt̃hi*). La Retta Visione è il primo fattore del Nobile Ottuplice Sentiero.

possiate sedere o giacere, c'è la pace. C'è pace ovunque, non conta dove andate.

Così, oggi avete portato qui i vostri discepoli ad ascoltare il Dhamma. Potreste comprenderne un po' e un altro po' forse no. Affinché possiate capire con maggior facilità, ho parlato della pratica della meditazione. Sia che pensiate che quel che ho detto è giusto sia che pensiate il contrario, dovrete prenderlo e contemplarlo. Io stesso, come insegnante, mi sono trovato in una difficile situazione di questo genere. Anch'io ho desiderato ascoltare discorsi di Dhamma perché, ovunque sia andato, ho offerto insegnamenti agli altri ma non ho mai avuto l'opportunità di ascoltare. Così, questa volta siete voi ad apprezzare l'ascolto di un discorso da un insegnante. Il tempo passa così veloce quando si è seduti e si ascolta tranquillamente. Siete affamati di Dhamma, per questa ragione volete ascoltare davvero. All'inizio offrire insegnamenti agli altri è un piacere, ma dopo un po' il piacere se ne va. Ci si sente annoiati e stanchi. Allora arriva il desiderio di ascoltare. Quando si ascolta un discorso da un insegnante, si è molto ispirati e si comprende con facilità. Quando si diventa anziani e c'è fame di Dhamma, il sapore è particolarmente delizioso. Se insegnate agli altri, siete per loro un esempio, siete un modello per gli altri *bhikkhu*. Siete un esempio per i vostri discepoli. Siete un esempio per tutti, perciò non dimenticatevi di voi stessi. Però, non dovete neanche pensare a voi stessi. Se sorge un pensiero di questo genere, sbarazzatevi. Se fate così, allora siete una persona che conosce se stessa.

Ci sono mille modi di praticare il Dhamma. Non c'è fine alle cose che si possono dire sulla meditazione. Sono talmente tante da poterci far dubitare. I dubbi continuate a spazzarli via, fino a quando non ce ne sono più! Quando abbiamo questa Retta Comprensione, non importa dove sediamo o camminiamo, c'è solo pace e benessere. Quale che sia il posto in cui si fa meditazione, proprio quello è il posto in cui portate la vostra consapevolezza. Non pensiate che si medita solo quando si è seduti o si cammina. In tutto e ovunque si trova la nostra pratica. C'è sempre consapevolezza. C'è sempre presenza mentale. Possiamo sempre vedere nella mente e nel corpo la nascita e la morte, ma non consentiamo che ingombrino il nostro cuore. Lasciate andare continuamente. Se arriva l'amore, lasciate che torni alla sua casa. Se arriva l'avidità, lasciate che torni a casa. Se arriva la rabbia, lasciate che torni a

casa. Seguitele! Dove vivono? Accompagnatele lì. Non trattenete nulla. Se praticate in questo modo siete come una casa vuota. Oppure, per spiegarla in un altro modo, questo è un cuore vuoto, un cuore vuoto e libero da ogni malvagità. Possiamo chiamarlo “cuore vuoto”, ma non è vuoto come se lì non ci fosse nulla, è vuoto di malvagità ma pieno di saggezza. Allora qualsiasi cosa farete, la farete con saggezza. Penserete con saggezza. Mangerete con saggezza. Ci sarà solo saggezza.

Questo è l’insegnamento di oggi, ve lo offro. L’ho registrato su un nastro. Se ascoltare il Dhamma reca pace ai vostri cuori, va abbastanza bene. Non avete bisogno di ricordare nulla. Qualcuno potrà non crederci. Se rendete i vostri cuori sereni e ascoltate solamente, lasciando che le parole scorrano ma contemplando in continuazione, allora siamo come un registratore. Quando dopo un po’ di tempo lo accendiamo, è tutto lì. Non abbiate timore che non ci sia nulla. Non appena accenderete il vostro registratore, sarà tutto lì. Questo insegnamento desidero offrirlo a ogni *bhikkhu*, e a tutti. Alcuni di voi forse conoscono il thailandese solo un po’, ma non importa. Che possiate imparare la lingua del Dhamma. È abbastanza!

DOVE L'ONDA FINISCE

Estratti da una conversazione tra Ajahn Chah e un laico buddhista.

Domanda. Ci sono dei periodi in cui al nostro cuore succede di essere riassorbito dalle cose, ed esso si macchia e si offusca anche se siamo ancora consapevoli di noi stessi. Come quando, ad esempio, affiorano alcune forme di avidità, di odio o di illusione. Benché sappiamo che queste sono cose riprovevoli, non siamo in grado di evitare che sorgano. Si può dire che, benché siamo consapevoli di esse, ciò rappresenta la base per un attaccamento e un aggrapparsi maggiori che forse ci fa tornare indietro rispetto al punto dal quale siamo partiti?

Risposta. Proprio così! Si deve continuare a conoscerle in quel punto, questo è il metodo della pratica.

D. Voglio dire che ne siamo consapevoli e, contemporaneamente, proviamo repulsione per esse, ma siccome non abbiamo l'abilità di resistere, non fanno altro che continuare a sorgere.

R. Quando succede questo, fare qualcosa è già al di là delle nostre capacità. A quel punto ci si deve ricomporre e continuare a contemplare. Non rinunciare immediatamente. Quando si vede che sorgono delle cose in quel modo, si ha la tendenza ad agitarsi o a provare rimorso, ma è possibile dire che sono incerte e soggette al cambiamento. Quel che succede è che si vede che si tratta di cose sbagliate, ma non si è ancora pronti o non si è in grado di affrontarle. È come se fossero entità indipendenti, sono le restanti tendenze

del kamma che stanno ancora creando e condizionando lo stato del cuore. Non si vuole consentire al cuore di essere così, ma il cuore si comporta così e ciò indica che la conoscenza e la consapevolezza non sono ancora né sufficienti né abbastanza veloci per tenere il passo con le cose.

Si deve praticare e sviluppare la consapevolezza quanto più si può, al fine di farla aumentare e diventare più penetrante. Non ha importanza se il cuore in qualche modo si è macchiato o sporcato, si dovrebbe contemplare l'impermanenza e l'incertezza di qualsiasi cosa sorga. Mantenendo questa contemplazione ogni volta che sorge qualcosa, dopo un po' di tempo si vedrà la natura impermanente insita in tutti gli oggetti sensoriali e in tutti gli stati mentali. Siccome li si vede in questo modo, gradualmente essi perdono la loro importanza, e l'attaccamento e l'aggrapparsi a quella macchia del cuore continuerà a diminuire. Ogni volta che sorge la sofferenza, si sarà in grado di lavorarci sopra e di ricomporsi, ma non si dovrebbe rinunciare a questo lavoro o metterlo da parte. Si dovrebbe continuare sia a sforzarsi in modo costante sia a cercare di rendere la consapevolezza sufficientemente veloce per restare in contatto con il cambiamento delle condizioni mentali. Si potrebbe dire che fino a quel momento lo sviluppo del Sentiero manca ancora di sufficiente energia per vincere le contaminazioni mentali. Il cuore si offusca tutte le volte che sorge la sofferenza, ma bisogna continuare a sviluppare questa conoscenza e questa comprensione del cuore offuscato. È su questo che si deve riflettere.

Bisogna davvero prendere questo cuore offuscato e contemplare ripetutamente che sofferenza e scontentezza non sono cose sicure. Sono cose fondamentalmente impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. Focalizzando queste Tre Caratteristiche, avendone fatta esperienza in precedenza, tutte le volte che queste condizioni di sofferenza sorgono, le si conoscerà in modo diretto. Gradualmente, un po' alla volta, la pratica dovrebbe guadagnare slancio e, con il passare del tempo, qualsiasi oggetto dei sensi o stato mentale che si troverà a sorgere perderà valore. Il cuore li conoscerà per quello che sono e, di conseguenza, li lascerà andare. Il Sentiero sarà maturato interiormente quando, dopo aver raggiunto il punto in cui si è in grado di conoscere le cose e di lasciarle andare con facilità, si avrà l'abilità di esercitare pressione sulle contaminazioni velocemente. Da allora in poi ci sarà solo il sorgere

e lo svanire, come le onde che s'infrangono sulla riva del mare. Quando un'onda arriva e raggiunge la battigia, si disintegra e svanisce. Arriva un'altra onda, e succede di nuovo: l'onda non va oltre il limite della battigia. Allo stesso modo, nulla sarà in grado di oltrepassare i limiti fissati dalla nostra consapevolezza.

Questo è il luogo in cui si incontreranno l'impermanenza, l'insoddisfazione e il non-sé, e si giungerà a comprendere. È qui che le cose svaniscono. Le Tre Caratteristiche dell'impermanenza, dell'insoddisfazione e del non-sé sono uguali alla riva del mare, e a tutti gli oggetti dei sensi e stati mentali che sperimentiamo succede la stessa cosa che avviene alle onde. La felicità è incerta, è già sorta molte volte in precedenza. La sofferenza è incerta, è già sorta molte volte in precedenza. È così che sono. Nel cuore si saprà che è così che sono, sono solo "così come sono". Il cuore sperimenterà tali condizioni in questa maniera ed esse continueranno progressivamente a perdere valore e importanza. Questo significa parlare delle Tre Caratteristiche del cuore, del modo in cui esso è. È così per tutti, anche per il Buddha e per i suoi discepoli era così.

Quando la pratica del Sentiero matura, diventa automatica e non dipende più da alcunché di esteriore. Quando sorge una contaminazione, si è immediatamente consapevoli di essa e, di conseguenza, si è in grado di contrastarla. Ovviamente, la fase in cui il Sentiero non è ancora abbastanza maturo né sufficientemente veloce per vincere le contaminazioni deve essere sperimentata da tutti. È inevitabile. Però, è a quel punto che si deve riflettere abilmente. Non andate a investigare altrove né cercate di risolvere il problema in qualche altro posto. La cura sta proprio lì. Applicate la cura nel posto in cui le cose sorgono e svaniscono. La felicità sorge e poi svanisce, vero? La sofferenza sorge e poi svanisce, vero? Si sarà continuamente in grado di vedere il processo del sorgere e dello svanire, e di vedere nel cuore quello che è bene e quello che è male. Questi sono fenomeni che esistono e che fanno parte della natura. Non attaccatevi con forza a essi, né create alcunché partendo da essi.

Se si ha questo genere di consapevolezza, anche se si entrerà in contatto con le cose, non ci sarà alcun rumore. In altre parole, si vedrà il sorgere e lo svanire dei fenomeni in modo veramente naturale e normale. Si vedranno solo le

cose sorgere e poi svanire. Si comprenderà il processo del sorgere e dello svanire alla luce dell'impermanenza, dell'insoddisfazione e del non-sé. La natura del Dhamma è così. Quando si possono vedere le cose per "quello che sono", allora restano "quello che sono". Non ci sarà alcun attaccarsi o aggrapparsi. L'attaccamento sparirà appena si diverrà consapevoli di esso. Ci saranno solo sorgere e svanire, e questa è la serenità. È serenità non perché non si sente nulla. Si sente, ma se ne comprende la natura e non ci si attacca né ci si aggrappa a nulla. Questo è ciò che s'intende per serenità: il cuore fa ancora esperienza degli oggetti dei sensi, ma non li segue né ne viene catturato. Si realizza una separazione tra gli oggetti dei sensi e le contaminazioni. Quando il cuore entra in contatto con un oggetto dei sensi e c'è una reazione emotiva di piacere, ciò fa nascere la contaminazione. Se però si comprende il processo del sorgere e dello svanire, non c'è nulla che possa veramente sorgere. Finirà lì.

D. C'è necessità di praticare e di ottenere il *samādhi* prima di poter contemplare il Dhamma?

R. Si può dire che è giusto da un punto di vista, ma se si parla facendo riferimento alla pratica, allora deve venire prima *paññā*.^{*} Seguendo però lo schema convenzionale, ci devono essere *sīla*, *samādhi* e poi *paññā*. Se si sta davvero praticando il Dhamma, *paññā* viene per prima. Se fin dall'inizio c'è *paññā*, ciò significa che si conosce quello che è giusto e quello che è sbagliato, e che si conosce il cuore calmo e il cuore turbato e agitato. Parlando sulla base delle Scritture, si deve dire che la pratica del contenimento e della compostezza fanno sorgere un senso di vergogna e di timore per ogni azione sbagliata che possa potenzialmente trovarsi a sorgere. Una volta che il timore di quello che sbagliato si è insediato, e non si agisce né ci si comporta erroneamente, quello che è sbagliato non sarà presente nel praticante. Quando in lui non c'è più nulla di sbagliato, ciò genera le condizioni dalle quali sorgerà la calma. Questa calma rappresenta il fondamento dal quale col passare del tempo il *samādhi* crescerà e si svilupperà.

Quando il cuore è calmo, la conoscenza e la comprensione che sorgono da questa calma sono chiamate *vipassanā*. Significa che di momento in

^{*} *paññā*. Saggezza, discernimento, visione profonda.

momento c'è una conoscenza che è in accordo con la Verità, e all'interno di tutto questo sono presenti differenti fattori. Se uno dovesse scriverli su un pezzo di carta, scriverebbe *sīla*, *samādhi* e *paññā*. Parlandone, possono essere messi insieme e si può dire che questi tre *dhamma* formano un'unità, che sono inseparabili. Però, qualora se ne debba parlare come di fattori differenti, sarebbe più corretto dire *sīla*, *samādhi* e *paññā*.

Ovviamente, quando si agisce in modo non salutare, al cuore è impossibile calmarsi. È perciò più esatto vederli in uno sviluppo congiunto, e sarebbe giusto dire che questo è il modo in cui il cuore diviene calmo. La pratica del *samādhi* implica la preservazione di *sīla*, che include la sorveglianza sulla sfera delle azioni del corpo e della parola, per non fare nulla di non salutare che possa condurre al rimorso o alla sofferenza. Ciò costituisce il fondamento per la pratica della calma, e quando si è fondati nella calma, questo costituisce a sua volta un fondamento che sostiene il sorgere di *paññā*. Nell'insegnamento formale si enfatizza l'importanza di *sīla*. La pratica dovrebbe essere bella all'inizio, bella nel mezzo e bella alla fine: *ādīkalyāṇa*, *majjhekalyāṇa*, *pariyosānakalyāṇa*. Ecco com'è. Hai mai praticato il *samādhi*?

D. Sto ancora imparando. Il giorno dopo essere andato a trovare Tan Ajahn al Wat Keuan, mia zia mi ha portato un libro che conteneva alcuni tuoi insegnamenti. Quella mattina ho cominciato a leggere dei passi che contenevano domande e risposte a vari problemi. In essi dicevi che per il cuore la cosa più importante è sorvegliare e osservare il processo di causa ed effetto che ha luogo al suo interno. Solo osservare e mantenere la conoscenza delle varie cose che affiorano.

Nel pomeriggio stavo praticando la meditazione e durante la seduta fu come se il mio corpo fosse scomparso. Non ero in grado di sentire le mani e le gambe, e non c'erano sensazioni corporee. Sapevo che il corpo era ancora là, ma non potevo sentirlo. La sera ho avuto l'opportunità di andare a rendere omaggio a Tan Ajahn Tate e gli ho descritto in dettaglio la mia esperienza. Disse che queste sono le caratteristiche del cuore quando si unifica nel *samādhi*, e che avrei dovuto continuare a praticare. Quest'esperienza l'ho fatta una volta sola. In occasioni successive mi è capitato di non essere talvolta in grado di sentire solo alcune parti del corpo, ad esempio le mani,

mentre altrove c'erano ancora sensazioni. Durante la pratica, a volte mi domando se stare solo seduti e consentire al cuore di lasciar andare tutto sia il giusto modo di praticare. Forse dovrei pensare, e dedicarmi a problemi vari, oppure a mie questioni irrisolte riguardanti il Dhamma.

R. Non è necessario continuare a esaminare o aggiungere altre cose in questa fase. È a questo che Tan Ajahn Tate si riferiva. Non si deve ribadire quel che già c'è o aggiungervi altro. Quando quel particolare genere di conoscenza è presente, significa che il cuore è calmo, ed è quello stato di calma che deve essere osservato. Qualsiasi sensazione si abbia, che si provi come se ci fosse un corpo, un sé o no, non è questo il punto. Dovrebbe essere tutto accolto all'interno della consapevolezza. Questi fenomeni condizionati indicano che il cuore è calmo e che si è unificato nel *samādhi*.

Quando il cuore si è unificato per un lungo periodo, in alcune occasioni c'è un cambiamento nelle condizioni, e ci si ritrae da questa unificazione. Questo stato è chiamato *appanā samādhi* (assorbimento meditativo) e, dopo esserci entrato, il cuore si ritrae da esso. Infatti, sebbene non sia scorretto dire che il cuore si ritrae, in realtà non si ritrae. Un altro modo di dirlo è che si capovolge all'indietro, o che cambia, ma l'espressione usata dalla maggior parte dei maestri è che, quando il cuore ha raggiunto lo stato di calma, si ritrae. La gente resta ovviamente intrappolata in discussioni sulle parole impiegate. Ciò può indurre difficoltà e ci si potrebbe iniziare a chiedere: « Come diavolo può ritrarsi? Questa faccenda del ritrarsi mi confonde solo! » Tutto questo può condurre a molte sciocchezze e fraintendimenti, solo a causa delle parole.

Quel che è necessario capire è che la via della pratica consiste nell'osservare queste condizioni con *sati-sampajañña*.^{*} In accordo con la caratteristica dell'impermanenza, il cuore tornerà indietro e si ritirerà al livello dell'*upacāra samādhi*.^{**} Se si ritrae a questo livello, si può ottenere una certa qual conoscenza e comprensione, perché a un livello più profondo non c'è cono-

^{*} *sampajañña*. “Chiara comprensione”, consapevolezza di sé, autorammemorazione, attenzione, consapevolezza, presenza mentale, comprensione profonda.

^{**} *upacāra samādhi*. “Concentrazione di accesso”; un livello di concentrazione precedente i *jhāna*.

scenza e comprensione. Se a questo punto c'è conoscenza e comprensione, somiglierà al pensiero, a *saṅkhāra*.*

È come quando due persone sono in conversazione e discutono assieme di Dhamma. Ci si può rammaricare del fatto che il loro cuore non sia veramente sereno, ma nei fatti il dialogo ha luogo all'interno dei confini della calma e della moderazione che ha sviluppato. Queste sono le caratteristiche del cuore quando si è ritirato al livello di *upacāra*: ci sarà l'abilità di conoscere e comprendere varie cose.

Il cuore resterà in questo stato per un certo tempo e poi si rivolgerà di nuovo all'interno. In altre parole, si volgerà e tornerà indietro in uno stato di calma più profondo di quello di prima. Oppure, è anche possibile che raggiunga livelli più puri e calmi di energia concentrata rispetto a quelli sperimentati in precedenza. Se raggiunge questo livello di concentrazione, si dovrebbe solamente notare il dato di fatto e continuare a osservare, fino a quando il cuore si ritrae di nuovo. Quando l'avrà fatto, sarà possibile sviluppare conoscenza e comprensione al sorgere di problemi di vario genere. È a questo punto che dovrebbero essere investigati ed esaminati i differenti argomenti e le varie questioni che riguardano il cuore, per comprenderli a fondo. Quando avremo terminato con questi problemi, il cuore si sposterà di nuovo all'interno, verso un più profondo livello di concentrazione. Il cuore resterà lì e maturerà, libero da ogni altro lavoro e conflitto esterno. Ci sarà solo conoscenza unificata e ciò preparerà e rafforzerà la consapevolezza fino a quando giungerà il momento di riemergere.

Queste condizioni di entrare e uscire appariranno nel cuore durante la pratica, ma è una cosa di cui è difficile parlare. Non è nocivo o dannoso per la pratica. Dopo un certo periodo di tempo il cuore si ritrarrà e in quel posto inizierà il dialogo interiore, che prenderà la forma di *saṅkhāra*, di formazioni mentali che condizionano il cuore. Se non si sa che questa attività è *saṅkhāra*, si potrebbe pensare che è *paññā*, o che *paññā* sta sorgendo. Si deve comprendere che questa attività modella e condiziona il cuore, e la cosa più importante al riguardo è che essa è impermanente. Si deve continuamente mantenere il controllo, e non consentire al cuore di cominciare a seguire e

* *saṅkhāra*. Formazione, fenomeno condizionato.

a credere in tutte le varie creazioni e storie che inventa. Tutto questo è solo *saṅkhāra*, non diventa *paññā*.

Paññā si sviluppa quando si ascolta e si conosce il cuore, allorché il processo delle creazioni e dei condizionamenti porta il cuore stesso in varie direzioni. Allora esso riflette sull'instabilità e sull'incertezza del tutto. La comprensione dell'impermanenza delle creazioni sarà, a quel punto, la causa per poter lasciar andare le cose. Quando il cuore lascerà andare le cose e le deporrà, diverrà gradualmente sempre più sereno e stabile. Si deve continuare a entrare e a uscire dal *samādhi* in questo modo affinché sorga *paññā*. Si otterranno conoscenza e comprensione.

Vari generi di problemi e di difficoltà tendono a sorgere nel cuore quando si continua a praticare; però, quali che siano i problemi che il mondo o perfino l'universo fa affiorare, si sarà in grado di affrontarli tutti. La saggezza li seguirà e troverà le risposte per ogni questione e dubbio. Ovunque si mediti, qualsiasi problema affiori, qualsiasi cosa succeda, tutto sarà causa per il sorgere di *paññā*. Si tratta di un processo che avrà luogo da sé, libero da influssi esterni. È in questo modo che sorgerà *paññā*, ma quando ciò avverrà si dovrà fare attenzione a non ingannarsi, considerandola come *saṅkhāra*. Tutte le volte che si riflette sulle cose e le si vede come impermanenti e incerte, non ci si dovrebbe attaccare o aggrappare a esse in alcun modo. Se si continua a sviluppare questo stato mentale, allorché *paññā* sarà presente nel cuore, essa prenderà il posto del normale modo di pensare e di reagire, e il cuore diverrà più pieno e luminoso, al centro di tutto. Quando ciò avviene, si conoscono e si comprendono le cose come veramente sono, e il cuore sarà in grado di progredire con la meditazione in modo corretto, senza essere tratto in inganno. Così dovrebbe essere.

LA BATTAGLIA DEL DHAMMA

Estratti da un discorso offerto a monaci e novizi al Wat Pah Pong.

Combattete l'avidità, combattete l'avversione, combattete l'illusione. Questi sono i nemici. Nella pratica del buddhismo, il Sentiero del Buddha, combattiamo mediante il Dhamma con paziente tolleranza. Combattiamo resistendo ai nostri innumerevoli stati mentali.

Il Dhamma e il mondo sono correlati. Dove c'è il Dhamma c'è il mondo, dove c'è il mondo c'è il Dhamma. Dove ci sono le contaminazioni ci sono coloro che vincono le contaminazioni, combattiamo contro di esse. Questo si chiama combattere interiormente. Per combattere esteriormente la gente getta bombe o spara con i fucili. Vincono e sono vinti. Vincere gli altri è la via del mondo. Nella pratica del Dhamma non dobbiamo combattere gli altri, ma vincere la nostra stessa mente, resistendo pazientemente a tutti i nostri stati mentali.

Quando si tratta della pratica del Dhamma, non nutriamo rancori e inimicizie, ma nelle nostre azioni e nei nostri pensieri lasciamo andare tutte le forme di malanimo, liberandoci dalla gelosia, dall'avversione e dal risentimento. L'odio può essere superato solo non nutrendo risentimenti e rancori. Azioni nocive e vendette sono cose diverse, ma strettamente collegate. Le azioni, una volta compiute, sono terminate. Non c'è bisogno di rispondere con

vendette e ostilità. Questa è chiamata “azione” (kamma).^{*} “Vendetta” (*vera*) significa continuare ulteriormente quell’azione con pensieri del tipo: « Tu lo hai fatto a me e io lo faccio a te. » Queste cose non hanno fine. Ciò conduce alla continua ricerca di vendetta, e così l’odio non è mai abbandonato. Finché ci comportiamo in questo modo, la catena è ininterrotta, non c’è fine. Non importa dove andiamo, la faida continua.

Il supremo Maestro^{**} insegnò al mondo. Provò compassione per tutti gli esseri del mondo. Il mondo, però, continua ugualmente ad andare avanti così. Il saggio dovrebbe guardare dentro il mondo e scegliere le cose che davvero hanno valore. Il Buddha si addestrò nelle varie arti della guerra quando era un principe, ma vide che non erano veramente utili. Erano limitate al mondo, con le sue battaglie e aggressioni. Perciò, noi che abbiamo lasciato il mondo, abbiamo bisogno di addestrare noi stessi. Dobbiamo imparare a rinunciare a tutte le forme del male, a rinunciare a tutte quelle cose che sono causa di inimicizia. Conquistiamo noi stessi, non abbiamo bisogno di conquistare gli altri. Combattiamo, ma combattiamo solo le contaminazioni. Se c’è avidità, noi la combattiamo. Se c’è avversione, noi la combattiamo. Se c’è illusione, ci sforziamo di rinunciarvi. Questa è chiamata “battaglia del Dhamma”. Questa guerra del cuore è davvero difficile, è la cosa più difficile di tutte. Diventiamo monaci per contemplare tutto questo, per imparare l’arte di combattere l’avidità, l’avversione e l’illusione. Questa è la nostra responsabilità primaria. Questa è la battaglia interiore, combattere contro le contaminazioni. Sono però pochissime le persone che combattono in questo modo. La maggior parte della gente combatte contro altre cose, raramente combatte le contaminazioni, e di rado perfino le vede.

Il Buddha ci ha insegnato ad abbandonare tutte le forme del male e a coltivare le virtù. Questo è il Retto Sentiero. Insegnando in questo modo, è come se il Buddha ci prendesse e ci mettesse all’inizio del Sentiero. Raggiunto il Sentiero, percorrerlo o meno dipende da noi. Il lavoro del Buddha finisce lì. Egli indica la strada, quel che è giusto e quel che è sbagliato. È abbastanza, il resto dipende da noi. Dopo aver raggiunto il Sentiero non sappiamo ancora

^{*}kamma. Atto intenzionale compiuto per mezzo del corpo, della parola o della mente, il quale conduce sempre a un effetto (*kamma-vipāka*).

^{**}Il Buddha.

nulla, non abbiamo visto ancora nulla, è per questo che dobbiamo imparare. Per imparare dobbiamo essere pronti a sopportare alcune difficoltà, proprio come gli studenti del mondo. È abbastanza difficile acquisire la conoscenza e imparare il necessario per chi deve fare carriera. Devono resistere. Quando pensano in modo errato, provando avversione o pigrizia, devono sforzarsi di continuare prima per laurearsi e, poi, per avere un lavoro. La pratica di un monaco è simile. Se decidiamo di praticare e di contemplare, allora vedremo certamente la via.

Dit̥ṭhi-māna è una cosa nociva. *Dit̥ṭhi* significa “visione” o “opinione”. Tutte le forme di visione sono *dit̥ṭhi*: vedere il bene come male, vedere il male come bene, quale che sia il modo in cui vediamo le cose, il problema non sta qui. Il problema sta nell’attaccamento a questi modi di vedere, chiamato *māna*,* nell’aggrapparsi a questi punti di vista come se fossero la verità. Proprio a causa dell’attaccamento ciò conduce a girare in tondo dalla nascita fino alla morte, senza raggiungere mai un compimento. Perciò il Buddha ci esortò a lasciar andare i punti di vista.

Quando molte persone vivono insieme come facciamo noi qui, è ancora possibile praticare agevolmente se i modi di vedere sono in armonia. Però, anche solo due o tre monaci avrebbero difficoltà a vivere insieme se i loro punti di vista non fossero buoni o in armonia. Se siamo umili e lasciamo andare i nostri punti di vista, anche se siamo in molti arriviamo insieme nel luogo del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha.** Non è giusto dire che l’armonia non può esserci solo perché siamo in molti. Guardate un millepiedi. Un millepiedi ha molte zampe, vero? Guardandolo si potrebbe pensare che possa avere delle difficoltà a camminare, ma in realtà non è così. Ha un suo assetto e un suo ritmo. Nella nostra pratica è la stessa cosa.

Se pratichiamo come praticò il Nobile Saṅgha del Buddha, allora è facile. Cioè *supaṭipanno*, coloro che praticano bene; *ujupaṭipanno*, coloro che praticano rettamente; *nāyapaṭipanno*, coloro che praticano per trascendere la sofferenza; e *sāmīcipaṭipanno*, coloro che praticano propriamente. Sono queste quattro qualità che, allorché dimorano dentro di noi, ci rendono veri membri del Saṅgha. Anche se siamo centinaia o migliaia, non importa

* *māna*. Presunzione, orgoglio.

** *tiratana*. La “Triplice Gemma”, composta dal Buddha, dal Dhamma e dal Saṅgha.

quanti siamo, percorriamo tutti lo stesso Sentiero. Proveniamo da ambienti diversi, ma siamo uguali. I nostri punti di vista possono essere differenti, ma se pratichiamo correttamente non ci saranno attriti. Proprio come tutti i fiumi e tutti i corsi d'acqua che scorrono verso il mare, che appena entrano in mare hanno tutti lo stesso sapore e lo stesso colore. Con le persone è la stessa cosa. Quando entrano nella Corrente del Dhamma, è un solo Dhamma. Anche se provengono da luoghi diversi, si armonizzano, si fondono. Il pensiero che induce tutte le dispute e tutti i conflitti è *ditṭhi-māna*. Per questo il Buddha ci ha insegnato a lasciar andare i punti di vista. Al di là della rilevanza di questi punti di vista, non consentite a *māna* di attaccarsi a essi.

Il Buddha insegnò l'importanza di un'ininterrotta *sati*,^{*} la rammemorazione. Sia in piedi, mentre camminiamo, sia seduti o distesi, ovunque siamo, dovremmo avere questa capacità di rammemorazione. Quando abbiamo *sati* vediamo noi stessi, vediamo la nostra mente. Vediamo il “corpo nel corpo”, “la mente nella mente”. Se non abbiamo *sati* non conosciamo nulla, non siamo consapevoli di quello che sta succedendo. È per questo che *sati* è davvero importante. Con costante *sati* ascoltiamo sempre il Dhamma del Buddha. Ciò avviene perché “l'occhio che vede le forme” è Dhamma, “l'orecchio che ode i suoni” è Dhamma, “il corpo che prova sensazioni” è Dhamma. Quando delle impressioni sorgono nella mente, anche questo è Dhamma. Perciò, chi ha costante *sati* ascolta sempre l'insegnamento del Buddha. Il Dhamma è sempre lì. Perché? A causa di *sati*, perché siamo consapevoli. *Sati* è rammemorazione, *sati-sampajañña* è consapevolezza di sé. Questa consapevolezza è il vero *Buddho*, il Buddha.** Quando c'è *sati-sampajañña*, seguirà la comprensione. Sappiamo cosa sta succedendo. Quando l'occhio vede le forme, è opportuno che lo faccia o no? Quando l'orecchio ode un suono, è appropriato o no? È dannoso? È giusto? È sbagliato? E così via in questo modo con ogni cosa. Se comprendiamo ascoltiamo sempre il Dhamma.

* *sati*. Consapevolezza, presenza mentale, attenzione.

** *Buddha* (*Buddho*). Letteralmente, “Risvegliato”, “Illuminato”. Questa parola viene anche usata per la meditazione, recitando interiormente *Bud-* nel corso dell'inspirazione e *-dho* durante l'espiazione.

Cerchiamo allora tutti di capire che, proprio ora, stiamo imparando nel bel mezzo del Dhamma. Incontriamo il Dhamma sia che andiamo avanti sia che facciamo un passo indietro. È tutto Dhamma se abbiamo *sati*. Anche vedendo gli animali che corrono nella foresta possiamo riflettere, vedendo che tutti quegli animali sono uguali a noi. Scappano dalla sofferenza e inseguono la felicità, proprio come fa la gente. Evitano tutto ciò che a loro non piace. Hanno paura di morire, proprio come la gente. Se riflettiamo su questo, vediamo che tutti gli esseri del mondo, anche le persone, con le loro varie istintualità, sono uguali. Pensare in questo modo è chiamato *bhāvanā*,* vedere in accordo con la Verità, vedere che tutti gli esseri sono compagni nella vecchiaia, nella malattia e nella morte. Se veramente vediamo le cose così come sono, la nostra mente rinuncerà ad attaccarsi a esse. Per questo è stato detto che dobbiamo avere *sati*. Se abbiamo *sati* vedremo lo stato della nostra mente. Dobbiamo conoscere ogni nostro pensiero e ogni nostra sensazione. Questa conoscenza è chiamata *Buddho*, il Buddha, “Colui che Conosce”,** che conosce a fondo, che conosce con chiarezza e completamente. Quando la mente conosce completamente troviamo la retta pratica. Perciò il modo giusto di praticare è avere consapevolezza, *sati*. Se siete privi di *sati* per cinque minuti, siete pazzi per cinque minuti, distratti per cinque minuti. Tutte le volte che mancate di *sati* siete folli. Per questo *sati* è essenziale. Avere *sati* significa conoscere se stessi, conoscere le condizioni della vostra mente e la vostra vita. Questo è avere comprensione e discernimento, ascoltare sempre il Dhamma. Dopo aver smesso di sentire il discorso dell’insegnante, sentite ancora il Dhamma, perché il Dhamma è ovunque.

Per questa ragione tutti voi dovete assicurarvi di praticare ogni giorno. Che vi sentiate pigri o diligenti, praticate ugualmente. Non si pratica il Dhamma seguendo gli stati mentali. Se praticate seguendo i vostri umori allora non è Dhamma. Non fate differenza tra giorno e notte, tra mente serena e agitata, praticate e basta. È come un bambino che sta imparando a scrivere. All’inizio non scrive bene: segnacci grandi e lunghi, scarabocchi. Scrive come un bambino. Dopo un po’ la scrittura migliora grazie alla pratica. La pratica del Dhamma è così. All’inizio siete impacciati, a volte siete calmi e altre volte no,

* *bhāvanā*. Meditazione, sviluppo o coltivazione.

** Colui che Conosce. La qualità della presenza mentale, quella facoltà della mente che, se rettamente coltivata, conduce alla Liberazione.

non sapete davvero come stiano le cose. Alcuni si scoraggiano. Non battete la fiacca! Con la pratica dovete perseverare. Vivete con impegno, proprio come uno scolaro, che diventando più grande scriverà sempre meglio. La brutta scrittura cresce in bella scrittura, tutto grazie alla pratica dell'infanzia.

Così è la nostra pratica. Cercate di avere sempre rammemorazione: in piedi, camminando, seduti o distesi. Quando svolgiamo i nostri vari compiti per bene e con gentilezza, proviamo la pace della mente. Quando c'è la pace della mente nel nostro lavoro, è facile avere una meditazione serena. Si tengono per mano. Fate uno sforzo. Dovreste fare uno sforzo per seguire la pratica. Questo è l'addestramento.

COMPRENDERE IL VINAYA

*Discorso offerto ai monaci riuniti dopo la recitazione
del Pāṭimokkha al Wat Pah Pong durante il
Ritiro delle Piogge del 1980.*

Questa nostra pratica non è facile. Possiamo sapere alcune cose, ma c'è ancora molto che non sappiamo. Quando ad esempio ascoltiamo insegnamenti come “conosci il corpo, poi conosci il corpo nel corpo”, oppure “conosci la mente, poi conosci la mente nella mente”. Se queste cose non le abbiamo già praticate, quando le ascoltiamo possiamo sentirci sconcertati. Il Vinaya* è così. In passato ero un insegnante,** ma solo un “piccolo insegnante”. Perché dico un “piccolo insegnante”? Perché non praticavo. Insegnavo il Vinaya, ma non lo praticavo. È questo che io chiamo un piccolo insegnante, un insegnante scadente. Dico un “insegnante scadente” perché nella pratica ero manchevole. La mia pratica era per lo più molto lontana dalla teoria, come se non avessi imparato affatto il Vinaya.

Ci terrei a precisare che è praticamente impossibile conoscere il Vinaya completamente. E alcune cose, che le si conosca o no, sono pur sempre trasgressioni. Tuttavia si sottolinea che se non abbiamo ancora capito una qualche regola particolare dell'addestramento o dell'insegnamento, dobbiamo studiare quella regola con entusiasmo e rispetto. Se non sappiamo, dovremmo

*Vinaya. Il codice della disciplina monastica buddhista.

**In riferimento ai primi anni da monaco del venerabile Ajahn Chah, prima che egli cominciasse a praticare intensamente.

fare uno sforzo per imparare. Se non ci sforziamo, questa è di per sé una trasgressione. Ad esempio quando dubitate. Supponiamo che ci sia una donna e che, senza sapere se si tratta di una donna o di un uomo, la tocchiate.* Non ne siete sicuri, ma comunque andate avanti, e toccate. Già questo è sbagliato. Ero solito chiedermi perché fosse sbagliato, ma quando presi in considerazione la pratica compresi che un meditante deve avere *sati*, deve essere circospetto. Che si tratti di parlare, di toccare o di avere delle cose, egli deve prima valutare a fondo. In questo caso l'errore è che non c'è *sati* o che *sati* è insufficiente, oppure sta in una mancanza di preoccupazione al riguardo in quel momento.

Facciamo un altro esempio. Sono solo le undici del mattino, ma in quel momento il cielo è nuvoloso, non possiamo vedere il sole e non abbiamo l'orologio. Supponiamo che sia pomeriggio – pensiamo davvero che sia pomeriggio – e tuttavia andiamo avanti, e mangiamo qualcosa. Iniziamo a mangiare, le nuvole si fanno da parte e dalla posizione del sole vediamo che sono appena passate le undici. Si tratta comunque di una trasgressione.** Di solito mi chiedevo: « Eh? Non è ancora passato mezzogiorno, perché è una trasgressione? » Si commette una trasgressione per negligenza, per trascuratezza. C'è una mancanza di contenimento. Se c'è un dubbio e noi agiamo quando siamo in dubbio, è una trasgressione *dukkata**** solo per il fatto di aver agito in presenza del dubbio. Pensiamo che sia pomeriggio, mentre nei fatti non è così. L'azione di mangiare non è sbagliata in sé, ma qui c'è una trasgressione perché siamo distratti e neglienti. Se è davvero pomeriggio e pensiamo che lo sia, allora si tratta di una trasgressione più grave, *pācittiya*. Se agiamo quando siamo in dubbio, che l'azione sia sbagliata o meno, incorriamo comunque in una trasgressione. Se l'azione non è sbagliata in sé, la trasgressione è più lieve, se è sbagliata, si incorre allora in una trasgressione più grave. Per questo il Vinaya può risultare piuttosto sconcertante.

* La seconda trasgressione *saṅghādisesa* riguarda il toccare una donna con intenzioni lascive.

** In riferimento a *pācittiya*, trasgressione n. 36, mangiare al di fuori del tempo consentito, che è dall'alba a mezzogiorno.

*** *dukkata*. Trasgressione di “azione sbagliata”, il genere di trasgressione meno grave nel Vinaya, ove ne sono elencate un gran numero.

Una volta sono andato a far visita al venerabile Ajahn Mun. Allora avevo appena cominciato a praticare. Avevo letto il *Pubbasikkhā** ed ero in grado di comprenderlo piuttosto bene. Andai avanti a leggere il *Visuddhimagga*,** e i tre libri che lo compongono: il *Sīlaniddesa* (Libro sulla Moralità), il *Samādhiniddesa* (Libro sulla Concentrazione) e il *Paññāniddesa* (Libro sulla Saggezza). Pensavo che la testa mi stesse per esplodere! Dopo aver letto, ebbi la sensazione che praticare fosse al di là delle possibilità di un essere umano. Però, ragionai sul fatto che il Buddha non avrebbe insegnato una cosa impossibile da praticare. Non l'avrebbe insegnata né l'avrebbe proclamata, perché sarebbero state cose inutili per lui e per gli altri. Il *Sīlaniddesa* è estremamente meticoloso, il *Samādhiniddesa* lo è di più, e il *Paññāniddesa* di più ancora! Mi sedetti e pensai: « Bene, non posso andare più avanti. Non c'è una strada da percorrere. » Era come se fossi finito in un vicolo cieco.

In questa fase stavo combattendo con la mia pratica, ero bloccato. Avvenne che ebbi l'opportunità di andare a far visita al venerabile Ajahn Mun, e così gli chiesi: « Venerabile *ajahn*,*** che cosa devo fare? Ho appena iniziato a praticare, ma ancora non conosco la retta via. Ho moltissimi dubbi e non riesco a trovare un fondamento per la pratica. » Mi domandò: « Qual è il problema? » « Durante la mia pratica ho preso il *Visuddhimagga* e l'ho letto, ma mi pare impossibile metterlo in pratica. I contenuti del *Sīlaniddesa*, del *Samādhiniddesa* e del *Paññāniddesa* paiono essere del tutto impraticabili. Non penso che ci sia qualcuno al mondo che possa farlo, tanto è dettagliato e meticoloso. Memorizzare ogni regola mi sarebbe impossibile, è al di là delle mie forze. » Mi rispose così: « Venerabile, ci sono molte cose, è vero, ma in realtà è poco. Sarebbe difficile se dovessimo tener conto di ogni regola per l'addestramento presente nel *Sīlaniddesa*, è vero. In realtà, quel che chiamiamo *Sīlaniddesa* si è sviluppato dalla mente umana. Se addestriamo la mente ad avere un senso di vergogna e il timore per la trasgressione, allora

* *Pubbasikkhā Viññanā* (*Elementi di addestramento*). Un commentario thailandese al Dhamma-Vinaya basato sui Commentari in pāli.

** *Visuddhimagga* (*Il sentiero della purezza*). L'ampio commento di Buddhaghosa al Dhamma-Vinaya.

*** *ajahn* (in thailandese, อจฺจาณ). Il termine deriva da *ācariya*, in pāli, letteralmente “insegnante”; spesso viene utilizzato per un monaco o per una monaca con più di dieci anni di vita monastica.

saremo contenuti, saremo cauti ... Questo ci indurrà ad accontentarci di poco, ad avere pochi desideri, perché è impossibile badare a troppe cose. Quando ciò avverrà, la nostra *sati* diventerà più forte. Saremo sempre in grado di sostenere *sati*. Ovunque ci troveremo faremo uno sforzo meticoloso per mantenere *sati*. Si svilupperà la cautela. Di qualsiasi cosa tu possa dubitare, non parlare e non agire quando sei in dubbio. Se c'è qualcosa che non comprendi, chiedi all'insegnante. Cercare di praticare ogni regola dell'addestramento sarebbe certamente gravoso, ma dovremmo esaminare se siamo pronti o no ad ammettere i nostri errori. Li accettiamo? »

È un insegnamento molto importante. Se sappiamo come addestrare la nostra mente, non è necessario conoscere ogni singola regola. « Tutta questa roba che hai letto sorge dalla mente. Se non hai ancora addestrato la mente a essere sensibile e chiara, dubiterai sempre. Dovresti cercare di portare gli insegnamenti del Buddha dentro la mente. Che la tua mente sia composta. Qualsiasi dubbio sorga, rinunciaci e basta. Se non sai con certezza, allora non dire o non fare. Ad esempio, se ti chiedi: “È giusto o no?” – se non sei cioè davvero sicuro – allora non dirlo, non farlo, non mettere da parte il tuo contenimento. »

Mentre stavo lì seduto e ascoltavo, pensai che questo insegnamento era conforme agli otto modi di misurare il vero insegnamento del Buddha. Ogni insegnamento che diminuisca le contaminazioni, che conduca fuori dalla sofferenza, che parli di rinuncia (ai piaceri dei sensi) e di accontentarsi di poco, di umiltà e di disinteresse per il rango e lo status sociale, di distacco e solitudine, di sforzo diligente, e che conduca a sentirsi sollevati. Queste otto qualità caratterizzano il vero Dhamma-Vinaya, l'insegnamento del Buddha. Non lo è tutto quello che è in contraddizione con esse. Se siamo genuinamente sinceri avremo un senso di vergogna e timore per la trasgressione. Se sappiamo che nella nostra mente c'è il dubbio, non agiremo né parleremo. Il *Sīlaniddesa* è fatto di sole parole. Ad esempio, *hiri-ottappa** nei libri è una cosa, ma nella nostra mente è un'altra cosa. Studiando il Vinaya con il venerabile Ajahn Mun imparai molte cose. Mentre sedevo e ascoltavo, sorse la conoscenza.

* *hiri-ottappa*. Coscienza morale e timore di compiere cattive azioni.

Il Vinaya l'ho studiato in modo considerevole. Durante il Ritiro delle Piogge alcuni giorni studiavo dalle sei del pomeriggio fino all'alba. Lo comprendevo a sufficienza. Annotai in un taccuino che tenevo nella mia borsa tutti i fattori dell'*āpatti** elencati nel *Pubbāsikkhā*. Ci misi impegno davvero, ma in seguito, gradualmente, lasciai andare. Era troppo. Non sapendo cosa fosse essenziale e cosa no, prendevo tutto. Quando compresi più pienamente lasciai cadere ogni cosa perché era troppo pesante. Rivolsi la mia attenzione all'interno della mia mente e gradualmente mi staccai dai testi.

Quando insegno ai monaci, ovviamente la base è il *Pubbāsikkhā*. Per molti anni qui al Wat Pah Pong fui io stesso a leggerlo all'assemblea dei monaci. In quei giorni salivo sulla sedia del Dhamma e andavo avanti almeno fino alle undici o mezzanotte, qualche volta anche fino all'una o alle due del mattino. Erano interessati. E noi ci addestravamo. Dopo aver ascoltato la lettura del Vinaya avremmo preso in considerazione quel che avevamo ascoltato. Non si può comprendere il Vinaya solo ascoltandolo. Dopo aver ascoltato devi esaminarlo e scavarci dentro ulteriormente.

Benché abbia studiato queste cose per molti anni la mia conoscenza non è ancora completa, perché nei testi moltissime sono le ambiguità. Ora che è passato così tanto tempo da quando studiavo sui libri, il mio ricordo delle varie regole per l'addestramento si è un po' sbiadito, ma nella mia mente non vedo mancanze. C'è un criterio, qui dentro. Non ci sono dubbi, c'è comprensione. Ho messo da parte i libri e mi sono concentrato a sviluppare la mente. Non ho dubbi a proposito di nessuna regola. La mente ha stima della virtù, non osa fare nulla di sbagliato, sia in pubblico sia in privato. Non uccido animali, nemmeno quelli piccoli. Se qualcuno mi chiedesse di uccidere intenzionalmente una formica o una termite, di schiacciarla con la mano, ad esempio, non potrei farlo neanche se mi offerissero migliaia di baht.** Nemmeno una formica o una termite! La vita di una formica per me avrebbe più valore.

Può certamente succedere che io sia causa della morte di una formica, ad esempio quando avviene che un qualcosa mi si arrampica sulla gamba e io lo scanso via. Forse muore, ma quando guardo nella mia mente non

* *āpatti*. I vari generi di trasgressione di un monaco buddhista o di una monaca.

** Il bhat è la moneta thailandese.

c'è senso di colpa. Non c'è incertezza o dubbio. Perché? Perché non c'era alcuna intenzione. L'intenzione è l'essenza dell'addestramento morale: *cetanāhaṃ bhikkhave sīlaṃ vadāmi*. Guardando la cosa in questo modo, vedo che non ho ucciso intenzionalmente. A volte, mentre cammino, può capitare che io metta il piede su un insetto e lo uccida. In passato, prima che capissi veramente, soffrivo davvero per cose come questa. Pensavo di aver commesso una trasgressione. « E allora? Non c'era alcuna intenzione. » « Non c'era alcuna intenzione, ma non ho prestato sufficiente attenzione! » E andavo avanti così, affliggendomi e preoccupandomi. Per questa ragione il Vinaya è una cosa che può turbare i praticanti di Dhamma ma, in linea con quello che dicono gli insegnanti, che ha pure il suo valore: « Qualsiasi regola dell'addestramento che non conoscete ancora, dovrete impararla. Se non sapete, dovrete chiedere a coloro che sanno. » Lo sottolineano proprio.

Se non conosciamo le regole dell'addestramento, quando trasgrediamo non ne siamo consapevoli. Prendiamo come esempio un venerabile *Thera** del passato, Ajahn Pow del Wat Kow Wong Got nella provincia di Lopburi. Un giorno, un certo *Mahā*** uno dei suoi discepoli, stava seduto con lui quando alcune donne arrivarono e chiesero: « Luang Por!*** Desideriamo invitarti a venire con noi ad una escursione. Verrai? » Luang Por Pow non rispose. Il *Mahā* che stava seduto vicino a lui pensò che il venerabile Ajahn Pow non avesse sentito, e così gli disse: « Luang Por, Luang Por! Non hai sentito! Queste donne ti hanno invitato a una gita. » « Ho sentito », rispose. Le donne chiesero nuovamente: « Luang Por, verrai o no? » Restò seduto lì senza dire nulla, e così l'invito rimase senza risposta. Quando se ne furono andate, il *Mahā* disse: « Luang Por, perché non hai risposto a quelle donne? » Rispose: « Oh, nonosci questa regola? Erano tutte donne. Se delle donne t'invitano a viaggiare con loro non dovresti acconsentire. Se loro organizzano tutto per conto loro, va bene. Se voglio posso andare, perché non ho preso parte ai preparativi. » Il *Mahā* rimase seduto e pensò: « Ho fatto proprio una figuraccia. » Il Vinaya afferma che organizzare e

* *thera*. Letteralmente “anziano”; chi è monaco da almeno dieci anni.

** *Mahā*. Titolo acquisito da un *bhikkhu* dopo aver sostenuto determinati esami in lingua pāli.

*** Luang Por (in thailandese หลวงพ่อ). “Venerabile padre”; è un'espressione che i thailandesi utilizzano per rivolgersi ai monaci anziani.

poi viaggiare insieme con delle donne, anche se non si è in coppia, è una trasgressione *pācittiya*.

Facciamo un altro esempio. Dei laici portarono del denaro su un vassoio per offrirlo al venerabile Ajahn Pow. Egli distese il suo panno per ricevere le offerte,* tenendolo per un capo. Però quando ebbe davanti il vassoio, ritrasse le mani dal panno. Poi, semplicemente, lasciò il denaro là dov'era. Sapeva che era là, ma non gli interessava. Si alzò e se ne andò via perché nel Vinaya si dice che se non si acconsente a ricevere del denaro, non è necessario proibire ai laici di offrirlo. Se lo avesse desiderato, avrebbe dovuto dire: « Capofamiglia, questo non è consentito a un monaco. » Avrebbe dovuto dirlo. Se lo desideri, devi proibire di offrire ciò che non è consentito. Ovviamente, se davvero non lo desideri, non è necessario. Basta lasciarlo là e andarsene. Benché l'*ajahn* e i suoi discepoli avessero vissuto assieme per molti anni, alcuni di loro ancora non comprendevano la pratica di Ajahn Pow. Si tratta di una situazione pessima. Per quanto mi concerne, ho osservato e contemplato molti dei punti più sottili della pratica di Ajahn Pow.

Il Vinaya può perfino indurre alcuni a lasciare l'abito monastico. Quando lo studiano sorgono i dubbi. Questo mi riporta indietro nel tempo ... « La mia ordinazione monastica, era stata condotta nel modo giusto? ** Il mio precettore era puro? Nessuno dei monaci presenti alla mia ordinazione sapeva qualcosa del Vinaya. Erano seduti alla giusta distanza? I canti erano corretti? » I dubbi continuavano ad arrivare. « La sala nella quale ho ricevuto l'ordinazione era adatta? Era così piccola ... » Si dubita di tutto, e così si va a finire nell'inferno. Perciò, fino a quando non si sa come dare un fondamento alla propria mente è davvero difficile. Bisogna essere davvero composti, non ci si può semplicemente gettare nelle cose. Però, essere composti fino al punto di non preoccuparsi di guardare nelle cose è ugualmente sbagliato. Poiché vedevo molte mancanze nella mia pratica e in

* Un "panno per ricevere le offerte" è utilizzato dai monaci thailandesi per ricevere cose dalle donne, dalle quali non possono riceverle direttamente. Il venerabile Ajahn Pow allontanò le mani dal panno per ricevere le offerte per indicare che lui in realtà non stava ricevendo il denaro.

** Le regole che governano l'ordinazione monastica sono molto precise e dettagliate, e la mancata aderenza a esse può invalidarla.

quella di alcuni dei miei insegnanti ero così confuso che quasi lasciai l'abito monastico. Ero in fiamme e, a causa di questi dubbi, non riuscivo a dormire.

Più dubitavo, più meditavo, più praticavo. Tutte le volte che sorgeva un dubbio, praticavo proprio a quel proposito. Sorse la saggezza. Le cose cominciarono a cambiare. È difficile descrivere il cambiamento che ebbe luogo. La mente cambiò, finché non ebbi più dubbi. Non so come cambiò. Se dovessi dirlo a qualcuno, probabilmente non capirebbe. Perciò riflettei sull'insegnamento *Paccatam veditabbo viññūhi*: « il saggio deve conoscere da sé ». Deve trattarsi di una conoscenza che sorge attraverso l'esperienza diretta. Studiare il Dhamma-Vinaya è certamente giusto, ma lo studio da solo è insufficiente. Se ti cali davvero nella pratica, inizi a dubitare di tutto. Prima d'iniziare a praticare non ero interessato alle trasgressioni minori, ma quando cominciai a farlo anche le trasgressioni *dukkata* divennero importanti al pari delle trasgressioni *pārājika*.^{*} Prima le trasgressioni *dukkata* sembravano essere nulla, solo delle sciocchezze. Così le consideravo. La sera puoi confessarle e hai sistemato le cose. Poi puoi commetterle di nuovo. Questo genere di confessione è impura, perché non ti fermi, non decidi di cambiare. Non c'è contenimento, continui semplicemente a fare quello che facevi. Non c'è percezione della verità, non c'è lasciar andare.

Nei termini della Realtà Ultima, non è proprio necessario attraversare la procedura di confessare le trasgressioni. Se vediamo che la nostra mente è pura e che non c'è traccia di dubbio, allora quelle trasgressioni terminano proprio lì. Non siamo puri se ancora dubitiamo, se ancora esitiamo. Non siamo ancora davvero puri e così non possiamo lasciar andare. Non vediamo noi stessi, questo è il punto. Questo nostro Vinaya è come un recinto che ci protegge dagli errori, ed è per questa ragione che dobbiamo essere scrupolosi al riguardo. Se non vedete il reale valore del Vinaya da voi stessi, le cose si fanno difficili.

Molti anni prima di venire al Wat Pah Pong decisi di rinunciare al denaro. Ci avevo pensato per gran parte del tempo, durante un Ritiro delle Piogge. Alla fine presi il mio portafoglio e andai da un certo *Mahā* che allora viveva con me, e lo posai a terra di fronte a lui. « Ecco *Mahā*, prendi questo denaro.

^{*} *pārājika*. Si tratta delle trasgressioni di "sconfitta", che sono quattro; si tratta delle trasgressioni più gravi, che comportano l'espulsione dal Saṅgha.

Da oggi in poi, come monaco non accetterò né possiederò del denaro. Mi sei testimone. » « Tienilo, venerabile, può esserti utile per i tuoi studi. » Il venerabile *Mahā* non era molto incline a prendere il denaro, era imbarazzato. « Perché vuoi liberarti di tutto questo denaro? » « Non devi preoccuparti per me. Ho preso la mia decisione. Ho deciso questa notte. » Dal giorno in cui prese quel denaro fu come se qualcuno avesse scavato un fossato tra noi. Non fummo più in grado di capirci. Per quel giorno egli mi è ancora testimone. Da allora non ho più fatto uso di denaro né sono stato coinvolto in acquisti o vendite. Mi sono contenuto in ogni modo al riguardo del denaro. Ero sempre guardingo per evitare di sbagliare, sebbene non avessi fatto mai nulla d'errato. Interiormente sostenevo la pratica meditativa. Non avevo più bisogno di ricchezze, le consideravo come un veleno. Se si dà del veleno a un essere umano, oppure a un cane o a un qualsiasi altro essere vivente, esso invariabilmente causa la morte o induce sofferenza. Se le cose le vediamo con chiarezza in questo modo, staremo costantemente in guardia per non prendere quel “veleno”. Se lo vediamo con chiarezza come nocivo, non è difficile rinunciare.

Per quanto concerne il cibo e i pasti offerti, se avevo dubbi non li accettavo. Non importava quanto il cibo potesse essere delizioso o raffinato, non lo mangiavo. Prendiamo ad esempio il pesce crudo marinato. Supponi di vivere nella foresta, di andare a fare il giro per la questua e di ricevere solo riso bianco e qualche pesce marinato avvolto nelle foglie. Quando torni nel luogo in cui dimori, apri il pacchetto di foglie e vedi che si tratta di pesce marinato.* Gettalo via e basta! Piuttosto che trasgredire i precetti, è meglio mangiare solo riso bianco. Deve essere così prima che tu possa dire di avere davvero capito, e allora il Vinaya diventa più semplice.

Se altri monaci volevano darmi dei generi di prima necessità, come la ciotola per la questua, il rasoio o qualsiasi altra cosa, non accettavo, a meno che non li conoscessi come compagni di pratica con un livello di osservanza del Vinaya simile al mio. Perché no? Come fai a fidarti di qualcuno che non ha contenimento? Può fare cose di ogni genere. I monaci privi di contenimento non comprendono il valore del Vinaya, ed è perciò possibile che abbiano

* Il Vinaya proibisce ai *bhikkhu* di mangiare carne o pesce crudi.

ottenuto quelle cose in modi impropri. Ecco quanto ero scrupoloso. Il risultato fu che alcuni miei compagni monaci mi guardavano di traverso. « Non socializza, non si mescola con gli altri ... » Restavo impassibile. Pensavo: « È certo che potremo mischiarci quando moriremo ... Quando si tratta della morte siamo tutti nella stessa barca. » Vivevo sopportando. Ero uno che parlava poco. Se gli altri criticavano la mia pratica restavo impassibile. Perché? Perché anche se avessi spiegato non mi avrebbero capito. Non sapevano nulla della pratica. Come quelle volte che venivo invitato a una cerimonia funebre e qualcuno diceva: « Non dargli retta! Metti il denaro nella sua borsa senza dirgli nulla, non farglielo sapere. »^{*} Rispondevo così: « Ehi! Pensate che sia morto o qualcosa del genere? Già lo sapete, solo perché alcuni chiamano l'alcol profumo, questo non è sufficiente a farlo diventare profumo. Voi, gente, quando però volete bere alcol lo chiamate profumo, e andate avanti a bere. Dovete essere pazzi! »

Allora il Vinaya può essere difficile. Dovete accontentarvi di poco, dovete essere distaccati. Dovete vedere, e vedere rettamente. Una volta, mentre viaggiavo e stavo attraversando Saraburi, il mio gruppo andò a stare per un po' in un villaggio nei pressi di un tempio. L'abate aveva lo stesso mio grado di anzianità monastica. Al mattino andavamo tutti insieme a fare il giro per la questua, e poi tornavamo in monastero e deponiamo le nostre ciotole. I laici portavano piatti di cibo nella sala e li poggiavano. I monaci li prendevano, li scoprivano e li allineavano affinché fossero formalmente offerti. Dalla parte opposta, un monaco metteva la sua mano sul piatto. E questo era tutto! Dopo di che i monaci li portavano agli altri e distribuivano il cibo per il pasto. Erano cinque i monaci che allora viaggiavano insieme a me, ma nessuno di noi toccò quel cibo. Nel giro per la questua avevamo ricevuto solo riso bianco, e così sedemmo assieme a loro e mangiammo unicamente riso bianco. Nessuno di noi avrebbe osato prendere il cibo da quei piatti. Le cose andarono avanti in questo modo per alcuni giorni, fino a quando iniziai ad avere la sensazione che l'abate fosse turbato per il nostro

^{*} Sebbene per i monaci costituisca una trasgressione accettare del denaro, molti lo fanno. Alcuni possono accettarlo facendo intendere di no, un fatto che probabilmente ci consente in questo caso di capire come i laici considerassero il rifiuto del venerabile Ajahn Chah nei riguardi del denaro. Credevano che egli lo avrebbe accettato se non glielo offrivano apertamente, facendolo semplicemente scivolare nella borsa.

comportamento. Forse uno dei suoi monaci era andato da lui e gli aveva detto: « Quei monaci che sono venuti in visita da noi non prendono il cibo. Non so quali intenzioni abbiano. » Dovevo restare lì ancora per qualche giorno, e così andai dall'abate.

Gli dissi: « Venerabile, puoi dedicarmi un momento del tuo tempo per favore? Degli impegni mi hanno indotto a chiedere la tua ospitalità per qualche giorno, ma temo che ci siano una o due cose che per te e per i tuoi monaci sono incomprensibili. Precisamente, si tratta del fatto che non mangiamo il cibo offerto dai laici. Vorrei spiegarmi al riguardo, venerabile. Non si tratta di nulla di importante, è solo che, a proposito del ricevere le offerte, noi abbiamo imparato a praticare in questo modo, venerabile, che quando i laici poggiano il cibo, e i monaci scoprono i piatti e li sistemano per l'offerta formale, si tratta di una trasgressione *dukkata*. Per la precisione, maneggiare o toccare il cibo che non è ancora stato formalmente offerto nelle mani dei monaci, "guasta" il cibo. Secondo il Vinaya, qualsiasi monaco che mangi quel cibo incorre in una trasgressione. Questo è tutto. Non voglio criticare nessuno, e nemmeno cercare di forzare te o i tuoi monaci a smettere di praticare in questo modo, assolutamente. Voglio solo che tu conosca le mie buone intenzioni, perché ciò è indispensabile per consentirmi di restare qui ancora per qualche giorno. »

Alzò le sue mani in *añjali*:* « *Sādhū!*** Eccellente! Fino a ora non ho mai visto a Saraburi un monaco che osservi le regole minori del Vinaya. Oggigiorno non ce ne sono più. Se ancora ci sono monaci di questo genere, vivono fuori Saraburi. Consentitemi di lodarvi. Non ho alcuna obiezione. Molto bene. » Quando il mattino seguente tornammo dal giro per la questua, nessuno dei monaci si avvicinò a quei piatti. Furono i laici stessi a prepararli e offrirli, perché temevano che i monaci non avrebbero mangiato. Da quel giorno in poi i monaci e i novizi sembravano stare davvero sulle spine, e perciò tentai di spiegare loro le cose, di rasserenare le loro menti. Penso che avessero timore di noi, se ne andavano a chiudersi nelle loro stanze, in silenzio. Si vergognarono così tanto che per due o tre giorni cercai di farli

* *añjali*. È un gesto di rispetto consistente nel congiungere le mani al petto al cospetto di qualcuno; oggigiorno è ancora diffuso nei paesi buddhisti e in India.

** *sādhū*. Espressione che in pāli indica soprattutto approvazione e assenso, e che può essere tradotta in vari modi (bene, opportuno, retto, giusto, proficuo, salutare).

sentire a loro agio. Non avevo davvero nulla contro di loro. Non avevo detto cose di questo genere: « Non c'è cibo a sufficienza. » Oppure: « Prendi questo o quel cibo. » Perché non l'avevo fatto? Perché in precedenza avevo digiunato, talora per sette o otto giorni. Lì avevo riso bianco, sapevo che non sarei morto. Ricevevo la mia forza dalla pratica, dall'aver studiato e praticato di conseguenza. Il Buddha era il mio esempio. Ovunque andassi, qualsiasi cosa gli altri facessero, non mi immischiavo. Mi dedicavo unicamente alla pratica, perché mi preoccupavo di me stesso, mi preoccupavo della pratica.

Chi non osserva il Vinaya, chi non pratica la meditazione e chi pratica rettamente non possono vivere insieme, devono percorrere strade diverse. In passato io stesso non lo capivo. In quanto insegnante, insegnavo agli altri ma non praticavo. È davvero una cosa pessima. Quando guardai in profondità dentro tutto ciò, la mia pratica e la mia conoscenza erano separate come lo sono la terra e il cielo. Per questo, chi vuole organizzare centri di meditazione nella foresta, non lo faccia. Se già non avete veramente la conoscenza, non ci provate, farete solo disastri. Alcuni monaci pensano che andando a vivere nella foresta troveranno la pace, ma non comprendono ancora i punti essenziali della pratica. Tagliano l'erba da sé,^{*} fanno tutto da sé. Chi conosce davvero la pratica non è interessato a posti come questi, sa che non riuscirà. Comportarsi in questo modo non conduce al progresso. Non importa quanto sereno un posto possa essere, non si possono fare progressi se si fanno cose sbagliate.

Vedono i monaci della foresta vivere nella foresta e vanno a vivere nella foresta come loro, ma non è la stessa cosa. Gli abiti monastici non sono gli stessi, le abitudini a riguardo del cibo non sono le stesse, tutto è diverso. Per la precisione, non addestrano se stessi, non praticano. Il posto è spercato, non funziona veramente. Se funziona, funziona solo come un luogo per mettersi in mostra o per farsi pubblicità, proprio come in una fiera per i medicinali. Non si va al di là di questo. Chi ha praticato solo un po' e va a insegnare agli altri non è ancora maturo, non capisce veramente. In breve tempo rinunciano e tutto cade in pezzi. Porta solo problemi. Dobbiamo perciò studiare un po', guardate il *Navakovāda*,** cosa dice? Studiatelo,

^{*} Si tratta di un'altra trasgressione dei precetti, una trasgressione *pācittiya*.

** *Navakovāda*. Una sinossi semplificata dell'elementare Dhamma-Vinaya.

memorizzatelo, fino a quando capite. Di tanto in tanto chiedete al vostro insegnante per i punti più difficili, ve li spiegherà. Studiate in questo modo fino a quando il Vinaya lo capite davvero.

UN BUON LIVELLO DI PRATICA

*Discorso tenuto nel 1978 al Wat Pah Pong
dopo gli esami di Dhamma.*

Oggi ci incontriamo come facciamo sempre dopo gli esami annuali di Dhamma.* Ora tutti voi dovrete riflettere su quanto sia importante fare il proprio dovere, assolvendo sia alle varie incombenze monastiche sia agli impegni nei riguardi del precettore e degli insegnanti. Sono queste le cose che ci tengono insieme come gruppo, che ci rendono in grado di vivere in armonia e in concordia. Inducono anche al rispetto reciproco, ciò che a sua volta reca beneficio alla comunità. Dai tempi del Buddha fino a oggi, quale che sia la forma assunta dalle varie comunità, la vita in comune non può riuscire senza il reciproco rispetto. Che si tratti di comunità secolari o monastiche, se manca il rispetto reciproco non c'è solidarietà. Se non c'è rispetto reciproco, subentra la negligenza e alla fine la pratica degenera. Finora la nostra comunità di praticanti di Dhamma è vissuta qui per circa venticinque anni in crescita costante, ma potrebbe deteriorarsi. È una cosa che dobbiamo capire. Però, se tutti siamo attenti, se abbiamo rispetto reciproco e continuiamo a mantenere i giusti livelli di pratica, sento che la nostra armonia sarà stabile. La pratica della nostra comunità sarà fonte di crescita per il buddhismo ancora per molto tempo.

* Molti monaci sostengono esami scritti sulla loro conoscenza delle Scritture, un fatto che – come Ajahn Chah sottolinea – a volte va a detrimento dell'applicazione da parte loro degli insegnamenti nella vita quotidiana.

Per quanto concerne lo studio e la pratica, queste due cose stanno in coppia. Il buddhismo è cresciuto ed è fiorito fino a oggi perché lo studio e la pratica si sono tenuti per mano. Se ci limitiamo a imparare le Scritture in modo distratto, subentra la negligenza. Ad esempio, il primo anno durante il Ritiro delle Piogge qui avevamo sette monaci. Allora, tra me e me pensai: « Tutte le volte che i monaci iniziano a studiare per gli esami di Dhamma la pratica sembra degenerare. » Prendendo in considerazione questo dato di fatto, cercai di capirne la causa, e così iniziai a insegnare ai monaci che si trovavano con me per il Ritiro delle Piogge, a tutti e sette. Insegnai per circa quaranta giorni, da dopo pranzo fino alle sei di pomeriggio, tutti i giorni. I monaci andarono a sostenere gli esami e il risultato fu buono, tutti e sette li superarono.

Questo andò bene, ma ci furono complicazioni per chi mancava di circospezione. Per studiare è necessario recitare e ripetere molto ad alta voce. Chi era privo di contenimento e di freni tendeva ad allentare la pratica di meditazione e trascorrevano tutto il tempo a studiare, ripetere e memorizzare. Ciò indusse questi monaci a eliminare le loro vecchie abitudini, i livelli soliti della loro pratica. Questo avviene molto spesso. Succedeva che, quando i monaci avevano sostenuto gli esami, potevo notare cambiamenti nel loro comportamento. Non c'era meditazione camminata, solamente un po' di meditazione seduta, e una crescita della socializzazione. C'era meno contenimento e compostezza.

Nella nostra pratica, in realtà, per fare la meditazione camminata si dovrebbe davvero decidere di farla. Quando ci si siede in meditazione, ci si dovrebbe concentrare a fare solo quello. Che si stia in piedi, che si cammini, che si stia seduti o distesi, ci si dovrebbe sforzare a essere composti. Però, quando la gente studia molto la mente è piena di parole e se ne va per aria con i libri, e si dimentica di se stessa. Si perde nelle cose esteriori. Questo avviene solo a chi non ha saggezza, a chi non ha contenimento e non ha costante *sati*. Per queste persone lo studio può essere causa di regresso. Quando sono impegnate nello studio non praticano affatto la meditazione seduta o quella camminata, e diventano sempre meno contenute. La loro mente si distrae sempre di più. Chiacchierano senza ragione, mancano di contenimento e la socializzazione è all'ordine del giorno. Questo induce un declino nella

pratica. Non è a causa dello studio in sé, ma perché alcuni non si sforzano affatto, si dimenticano di se stessi.

In realtà lungo il Sentiero della pratica le Scritture sono degli indicatori. Se davvero comprendiamo la pratica, allora leggere e studiare sono ulteriori aspetti della meditazione. Se però studiamo e ci dimentichiamo di noi stessi, questo fa sorgere un sacco di parole e di attività infruttuose. Così, la gente butta via la pratica di meditazione e vuole subito lasciare l'abito monastico. La maggior parte di coloro che studiano e vengono respinti agli esami lascia subito l'abito monastico. Non è che lo studio non vada bene o che la pratica non sia giusta. Sono le persone che non riescono a esaminare se stesse. Vedendo tutto questo, durante il secondo Ritiro delle Piogge smisi di insegnare le Scritture. Molti anni dopo arrivò un numero sempre maggiore di giovani che volevano diventare monaci. Alcuni non sapevano nulla del Dhamma-Vinaya* e ignoravano i testi, perciò decisi di correggere la situazione, e chiesi a chi era monaco da tempo di insegnare, e sono loro che fino a oggi hanno insegnato. È così che qui siamo giunti ad avere un'attività di studio.

Ovviamente, ogni anno, quando gli esami sono finiti, chiedo ai monaci di riattivare la loro pratica, e quindi di riporre negli armadi tutte quelle Scritture che non riguardano direttamente la pratica. Riattivate voi stessi, tornate ai regolari livelli di pratica. Riattivate le pratiche comunitarie, come il ritrovarsi insieme per i canti quotidiani. Questo è il nostro standard. Fatelo anche solo per resistere alla vostra pigrizia e alla vostra avversione. Ciò incoraggia la diligenza. Non mettete da parte le vostre pratiche basilari: mangiare poco, parlare poco, dormire poco; contenimento e compostezza; distacco; praticare con regolarità la meditazione camminata e quella seduta; incontrarsi insieme regolarmente nei tempi stabiliti. Per favore, fate uno sforzo, ognuno di voi. Non lasciate che vada perduta questa eccellente opportunità. Svolgete la pratica. Avete questa occasione di praticare qui perché vivete sotto la guida di un insegnante. Da un certo punto di vista egli vi protegge, e perciò dovrete tutti dedicarvi alla pratica. Prima praticavate la meditazione camminata, e anche ora dovrete farlo. Prima praticavate

*Dhamma-Vinaya. "Dottrina e Disciplina", il nome attribuito dal Buddha a ciò che insegnava.

la meditazione seduta, e anche ora dovrete farlo. In passato avete recitato insieme i canti del mattino e della sera, e anche ora dovrete fare uno sforzo. Questi sono i vostri doveri specifici, impegnatevi per favore.

Sapete, chi prende l'abito monastico e si limita ad "ammazzare il tempo" è privo di forze. C'è chi si agita, chi sente nostalgia di casa, chi è confuso. Li vedete? Sono così quelli che non applicano la loro mente nella pratica. Non hanno alcun lavoro da svolgere. Non possiamo limitarci a oziare. Un monaco buddhista o un novizio vivono e mangiano bene. Non dovrete darlo per scontato. *Kāmasukhallikānuyyogo** è un pericolo. Fate uno sforzo per trovare la pratica che fa per voi. Lavorate a quel che è errato per correggerlo, non perdetevi nelle cose esteriori. Chi è zelante non manca mai di fare la meditazione camminata e quella seduta, non smette mai di sostenere il contenimento e la compostezza. Osservate i monaci che stanno qui. Chiunque dopo aver terminato il pasto e le sue incombenze appenda l'abito e faccia la meditazione camminata è un monaco che non è annoiato dalla pratica: nei pressi della sua *kuṭī*** il sentiero per la meditazione camminata è usato, battuto, e lo vediamo spesso camminarci sopra. È uno che si sforza, che è zelante.

Non ci saranno molti problemi se tutti voi vi dedicate alla pratica in questo modo. Se non dimorate nella pratica, nella meditazione camminata e in quella seduta, non state facendo altro che andarcene in giro per il mondo. Se non vi piace qui ve ne andate là, se non vi piace là ve ne tornate a fare i turisti qua. Questo è tutto quello che state facendo, andarcene in giro ovunque seguendo il vostro naso. Questa è gente che non persevera, che non è buona a sufficienza. Non è necessario viaggiare molto, restate qui a sviluppare la pratica, imparatela in modo dettagliato. I viaggi possono aspettare, non sono una cosa complicata. Fate uno sforzo, tutti voi. Prosperità e declino dipendono da questo. Se davvero volete fare le cose per bene, allora studiate e praticate nella giusta proporzione, usatele entrambe queste cose, insieme. Sono come il corpo e la mente. Se la mente è a proprio agio e il corpo è sano e libero da malattie, la mente diviene composta. Se la mente è confusa,

*Indulgere ai piaceri sensoriali, indulgere alla comodità.

***kuṭī*. La piccola dimora del monaco buddhista; una capanna.

anche se il corpo è forte, ci saranno difficoltà. Figuriamoci quando è il corpo a sperimentare disagio.

Lo studio della meditazione è lo studio della coltivazione della mente e della rinuncia. Ciò che ora intendo con la parola “studio” è questo: tutte le volte che la mente sperimenta una sensazione, ci attacchiamo ancora a essa? Ci costruiamo problemi attorno? Sperimentiamo felicità o avversione? Per dirla in modo semplice: ci perdiamo ancora nei nostri pensieri? Sì, lo facciamo. Se non ci piace qualcosa, reagiamo con avversione. Se qualcosa ci piace, reagiamo con piacere, e la mente si contamina e si macchia. Se è questo che succede, allora dobbiamo capire che facciamo ancora errori, che siamo ancora imperfetti, che abbiamo ancora del lavoro da svolgere. Ci deve essere più rinuncia e occorre addestrarsi in modo più tenace. Questo è quel che io intendo per “studio”. Se restiamo bloccati in qualcosa, riconosciamo che siamo bloccati. Sappiamo qual è il nostro stato mentale, e lavoriamo per correggere noi stessi.

Vivere con l'insegnante o vivere lontani da lui dovrebbe essere la stessa cosa. Alcuni hanno paura. Hanno paura che se non fanno la meditazione camminata l'insegnante li rimproveri, li sgridi. Da un certo punto di vista questo va bene, ma nella vera pratica non c'è bisogno di avere timore degli altri, basta fare attenzione agli errori che sorgono all'interno delle nostre azioni, delle nostre parole e dei nostri pensieri. Quando vedete degli errori nelle vostre azioni, nelle vostre parole e nei vostri pensieri, dovete sorvegliare voi stessi. *Attano codayattānam*: « Devi esortare te stesso. » Non lasciare che siano gli altri a farlo. Dobbiamo migliorare noi stessi celermente, conoscere noi stessi. Questo si chiama “studiare”, coltivare la mente e rinunciare. Guardateci dentro finché lo vedete con chiarezza. Vivendo in questo modo facciamo affidamento sulla pazienza, perseveriamo con fermezza affrontando tutte le contaminazioni. Sebbene tutto ciò vada bene, siamo ancora al livello di “praticare il Dhamma senza averlo visto”. Se abbiamo praticato il Dhamma e lo vediamo, allora abbiamo già rinunciato a tutto quello che è errato, abbiamo già coltivato tutto quello che è utile. Vedendo queste cose dentro noi stessi, sperimentiamo una sensazione di benessere. Quello che dicono gli altri non importa, conosciamo la nostra mente, restiamo impassibili. Possiamo essere in pace ovunque.

I monaci più giovani e i novizi che hanno appena iniziato a praticare potrebbero pensare che non sembra che l'anziano *ajahn* faccia poi molta meditazione seduta o molta meditazione camminata. In questo non imitatelo. Dovreste emularlo, non imitarlo. L'emulazione è una cosa, l'imitazione è un'altra. L'anziano *ajahn* dimora soddisfatto in una sua particolare condizione. Sebbene esteriormente sembra che non pratici, egli pratica interiormente. Tutto quello che è nella sua mente non può essere visto con gli occhi. La pratica del buddhismo è la pratica della mente. Benché la pratica non si manifesti nelle sue azioni o nelle sue parole, la mente è un'altra cosa. Per questa ragione un insegnante che ha praticato a lungo, che è esperto nella pratica, può sembrare che lasci andare le sue azioni e le sue parole, ma egli custodisce la sua mente. È composto. Guardando solo le sue azioni esteriori potreste cercare di imitarlo, lasciando andare e dicendo tutto quello che volete dire, ma non è la stessa cosa. Non siete allo stesso livello. Rifletteteci.

Si tratta di una differenza importante, voi partite da una posizione diversa. Sebbene possa sembrare che l'*ajahn* se ne stia solo seduto senza far nulla, egli non è distratto. Vive con le cose, ma le cose non lo confondono. Tutto questo non possiamo vederlo, perché quel che è nella sua mente è invisibile. Non limitatevi a giudicare sulla base delle apparenze, quel che conta è la mente. Quando parliamo, la mente segue quelle parole. Quali che siano le nostre azioni, la nostra mente le segue, ma chi ha già praticato può fare o dire cose che la sua mente non segue, perché essa aderisce al Dhamma e al Vinaya. Ad esempio, a volte l'*ajahn* può essere severo con i suoi discepoli, le sue parole possono sembrare dure e incuranti, le sue azioni possono parere grossolane. Osservando tutto questo, è possibile vedere le sue azioni corporee e verbali, ma la mente che aderisce al Dhamma e al Vinaya non la si può vedere. Aderisce alle istruzioni del Buddha: « Non essere distratto. » « La consapevolezza è la Via che conduce a Ciò che Non Muore. La distrazione è morte. » È questo che dovete prendere in considerazione. Quello che gli altri fanno non è importante, siete voi che non dovete essere distratti, questa è la cosa importante.

Con queste parole intendo solo dirvi che avete sostenuto gli esami e che avete l'opportunità di viaggiare e di fare molte cose, ma che dovete fare attenzione. Che possiate costantemente ricordarvi che siete praticanti del Dhamma. Un

praticante del Dhamma deve essere raccolto, contenuto e circospetto. Prendiamo in considerazione quell'insegnamento che dice: « *Bhikkhu* è colui che chiede l'elemosina. » Se accettiamo questa definizione, la nostra pratica assume una forma davvero rozza. Se intendiamo questa parola nel modo in cui la intese il Buddha, un *bhikkhu* è uno che vede il pericolo del *samsāra*,* e allora la definizione è più profonda. Uno che vede il pericolo del *samsāra*, è uno che vede i difetti, gli svantaggi di questo mondo. In questo mondo ci sono così tante insidie, ma la maggior parte della gente non le vede, vede solo il piacere e la felicità del mondo. Ora, il Buddha afferma che un *bhikkhu* è uno che vede il pericolo del *samsāra*. Che cos'è il *samsāra*? La sofferenza del *samsāra* è travolgente, intollerabile. Anche la felicità è *samsāra*. Il Buddha ci insegnò a non attaccarci a essa. Se non vediamo il pericolo del *samsāra*, quando c'è la felicità ci attacchiamo alla felicità e dimentichiamo la sofferenza. La ignoriamo, come un bambino che non conosce il fuoco.

Un *bhikkhu* è uno che vede il pericolo del *samsāra*. Se intendiamo la pratica del Dhamma in questo modo, se abbiamo questo genere di comprensione mentre camminiamo, stiamo seduti o distesi, ovunque ci troviamo proveremo distacco. Riflettiamo su noi stessi, la presenza mentale è lì. Anche quando stiamo comodamente seduti, ci sentiamo in questo modo. Qualsiasi cosa facciamo vediamo questo pericolo, e per questo ci troviamo in una situazione molto diversa. Questa pratica è chiamata essere “uno che vede il pericolo del *samsāra*”. Uno che vede i pericoli del *samsāra* vive all'interno del *samsāra* e nello stesso tempo non ci vive. Comprende i concetti e comprende ciò che li trascende. Qualsiasi cosa una persona di questo genere dica, non è la stessa cosa di quello che dice la gente ordinaria. Qualsiasi cosa faccia, non è la stessa cosa. Qualsiasi cosa pensi, non è la stessa cosa. Il suo comportamento è molto più saggio. Per questo ho detto: « Emulate, non imitate. » Ci sono due vie: l'emulazione e l'imitazione. Un folle si attaccherà a tutto. Voi non dovete farlo! Non dimenticatevi di voi stessi.

Per quanto mi riguarda, quest'anno il mio corpo non sta molto bene. Lascierò alcune cose alle cure di altri monaci e novizi. Forse mi prenderò un periodo di riposo. Da tempo immemorabile è così, e nel mondo dei laici è

* *samsāra*. Flusso del Divenire o dell'Esistenza; un vagare perpetuo, il continuo processo del nascere, invecchiare e morire.

la stessa cosa: fino a quando il padre e la madre sono ancora in vita, i figli stanno bene e prosperano. Quando i genitori muoiono, i figli si separano. Dopo essere stati ricchi, diventano poveri. Di solito va così, pure nella vita dei laici, e lo si può vedere anche qui. Quando ad esempio l'*ajahn* è ancora in vita, tutti stanno bene e prosperano. Appena muore, immediatamente si innesca il declino. Perché è così? Perché mentre l'insegnante è ancora in vita le persone sono condiscendenti e dimenticano se stesse. Non si sforzano davvero nello studio e nella pratica. Come nella vita dei laici, quando la madre e il padre sono ancora vivi, i figli lasciano tutto alle loro responsabilità. Fanno affidamento sui loro genitori e non sanno come badare a se stessi. Quando i genitori muoiono diventano poveri. Se l'*ajahn* se ne va o muore, i monaci tendono a socializzare, si dividono in gruppi e, quasi sempre, si scivola verso il declino. Perché è così? Perché dimenticano se stessi. Vivendo dei meriti dell'insegnante tutto fila liscio. Quando l'insegnante muore, i discepoli tendono a dividersi. I loro modi di vedere entrano in collisione. Quelli che pensano in modo errato vivono in un luogo, gli altri che pensano in modo giusto vivono in un altro. Quelli che non si sentono a proprio agio lasciano i loro vecchi compagni, fondano nuovi luoghi e iniziano nuovi lignaggi con i loro discepoli. È così che vanno le cose. Anche oggi giorno è così. Questo avviene perché siamo manchevoli. Mentre l'insegnante è ancora in vita siamo manchevoli, viviamo distrattamente. Non manteniamo i livelli di pratica insegnati dall'*ajahn*, non facciamo in modo che mettano radici nel nostro cuore. Non seguiamo davvero le sue orme.

Anche ai tempi del Buddha era così. Ricordate le Scritture? Quel monaco anziano, com'è che si chiamava ... ? Subhadda Bhikkhu! Quando il venerabile Mahā Kassapa era di ritorno da Pāvā, chiese a un asceta che incontrò lungo il cammino: « Sta bene il Buddha? » L'asceta rispose: « Il Buddha è entrato sette giorni fa nel *Parinibbāna*. »^{*} I monaci che non avevano ancora conseguito l'Illuminazione erano addolorati, gemevano e piangevano. Quelli che avevano raggiunto il Dhamma così riflettevano: « Ah, il Buddha è morto. Ha continuato il suo viaggio. » Però, coloro che erano ancora pieni di contaminazioni, come il venerabile Subhadda, dissero: « Perché piangete? Il Buddha è morto. Bene! Ora possiamo vivere con agio. Quando il Buddha

^{*} *Parinibbāna*. Nibbāna completo o definitivo, un termine associato alla morte fisica del Buddha.

era ancora vivo ci infastidiva in continuazione con qualche regola o con altre cose, non si poteva fare questo, non si poteva dire quello. Ora che il Buddha è morto, tutto è perfetto! Possiamo fare quello che vogliamo, possiamo dire ciò che vogliamo. Perché piangere? » È stato così da allora fino a oggi.

Come che sia, è impossibile preservare le cose completamente. Supponiamo di avere un bicchiere e di fare attenzione che si conservi intatto. Tutte le volte che lo usiamo lo puliamo e lo riponiamo in un luogo sicuro. Se facciamo davvero attenzione a quel bicchiere possiamo usarlo a lungo e, quando non lo usiamo noi, possono essere gli altri a farlo. Usare dei bicchieri senza averne cura e romperli ogni giorno, oppure usare un bicchiere per dieci anni prima che si rompa. Allora, cos'è meglio? Altrettanto vale per la nostra pratica. Ad esempio, se fra tutti noi che viviamo qui praticando costantemente solo dieci monaci praticano bene, il Wat Pah Pong prospererà. Proprio come nei villaggi: se in un villaggio composto di cento case ci sono anche solo cinquanta brave persone, quel villaggio prospererà. In realtà, sarebbe difficoltoso anche trovarne dieci di brave persone. Prendiamo un monastero come questo: è difficile trovare anche solo cinque o sei monaci che si impegnino realmente, che svolgano davvero la pratica.

Ad ogni modo, qui non abbiamo altra responsabilità che non sia quella di praticare bene. Pensateci, che cosa abbiamo qui? Non abbiamo più beni, possesi o famiglie. Per quanto concerne il cibo, mangiamo solo una volta al giorno. Abbiamo già rinunciato a molte cose, anche a cose migliori di queste. Come monaci e novizi abbiamo rinunciato a tutto. Non possediamo nulla. Abbiamo abbandonato tutte quelle cose dalle quali la gente trae piacere. Si abbandona il mondo come monaci buddhisti per la pratica. Perché dovremmo allora bramare altre cose, indulgere all'avidità, all'avversione e all'illusione? Non è più opportuno che i nostri cuori si occupino di altre cose. Pensateci: perché abbiamo lasciato il mondo?^{*} Perché stiamo praticando? Abbiamo lasciato il mondo per praticare. Se non pratichiamo, oziamo solo. Se non pratichiamo siamo peggio dei laici, non svolgiamo alcuna funzione.

^{*} Nel testo inglese si ha "going forth", per indicare l'ordinazione monastica, con il senso di "lasciare la propria dimora per diventare senza dimora". Nei testi buddhisti in pāli è con il termine *pabbajjā* che si indica il passaggio dalla vita laica a quella di monaco privo di dimora; è un termine utilizzato nella prima ordinazione d'ingresso nel Saṅgha, tramite la quale si diventa novizi o *sāmaṇera*.

Non svolgere alcuna funzione né accettare le nostre responsabilità significa sprecare la vita da *samaṇa*.^{*} Questo è in contraddizione con gli scopi di un *samaṇa*.

Se è così siamo distratti. Essere distratti è come essere morti. Chiedetevelo. Avrete tempo per praticare quando sarete morti? Chiedetevi in continuazione: « Quando morirò? » Se contempliamo in questo modo la nostra mente starà allerta in ogni momento, saremo sempre consapevoli. Quando non c'è distrazione, segue immediatamente *sati*, la rammemorazione di ciò che è. La saggezza sarà limpida, vedrà chiaramente tutte le cose per quello che sono. La rammemorazione custodisce la mente, conosce sempre il sorgere delle sensazioni, giorno e notte. Questo è avere *sati*. Avere *sati* significa essere composti. Essere composti significa essere attenti. Se si è attenti allora si pratica rettamente. Si tratta della nostra specifica responsabilità.

Questo è ciò che oggi ho voluto offrire a tutti voi. Se in futuro lascerete questo monastero per uno dei nostri monasteri affiliati o per un qualsiasi altro posto, non dimenticatevi di voi stessi. Il dato di fatto è che non siete ancora perfetti, non siete ancora completi. Ancora molto è il lavoro che dovete fare, molte sono le responsabilità che dovete addossarvi: la pratica della coltivazione mentale e della rinuncia, per la precisione. Preoccupatevi di questo, ognuno di voi. Che viviate in questo monastero o in uno dei nostri monasteri affiliati, preservate il buon livello della pratica. Attualmente siamo molti e tanti sono i monasteri affiliati. Per quanto concerne le loro origini, tutti i monasteri affiliati sono debitori nei riguardi del Wat Pah Pong. Potremmo dire che il Wat Pah Pong è il “genitore”, l'insegnante, l'esempio per tutti i monasteri affiliati. Per questo soprattutto gli insegnanti, i monaci e i novizi del Wat Pah Pong dovrebbero essere d'esempio, la guida di tutti gli altri monasteri affiliati, continuando a essere diligenti nella pratica e nelle responsabilità di un *samaṇa*.

^{*} *samaṇa*. Un contemplativo. Letteralmente, chi abbandona gli obblighi convenzionali della vita sociale per un modo di vivere più in sintonia con la natura.

SOMMERSI DAI SENSI

*Discorso tenuto ai monaci riuniti dopo la recitazione
del Pāṭimokkha al Wat Pah Pong durante
il Ritiro delle Piogge del 1978.*

Kāmogha, l'inondazione dei sensi: sommersi dalle immagini, dai suoni, dagli odori, dai sapori, dalle sensazioni tattili. Siamo sommersi perché guardiamo solo le cose esteriori, non guardiamo interiormente. La gente non guarda se stessa, guarda solo gli altri. Può vedere tutti gli altri, ma non riesce a vedere se stessa. Non è una cosa così difficile a farsi, ma è solo che la gente non ci prova davvero.

Quando guardate una bella donna, ad esempio. Che cosa vi succede? Appena vedete il volto, vedete tutto il resto. Lo capite? Guardate solo all'interno della vostra mente. Cosa eguaglia la vista di una donna? Appena gli occhi vedono solo un po', la mente vede tutto il resto. Perché è così veloce? Perché siete sommersi dall'"acqua". Siete sommersi, ci pensate, ci fantasticate su, siete bloccati lì. È proprio come essere schiavi, qualcun altro vi controlla. Quando vi dicono di sedervi dovete sedervi, quando vi dicono di camminare dovete camminare. Non potete disobbedire perché siete schiavi. Essere ridotti in schiavitù dai sensi è la stessa cosa. Non importa con quanto impegno ci possiate provare, pare proprio che non si riesca a liberarsi. E se aspettate che gli altri lo facciano per voi, siete davvero nei guai. Dovete liberarvi da soli.

È per questa ragione che il Buddha disse che la pratica del Dhamma, trascendere la sofferenza, dipende da noi. Prendete ad esempio il Nibbāna. Il Buddha era un essere del tutto illuminato, e allora perché non descrisse dettagliatamente il Nibbāna? Disse solo che dovremmo praticare e scoprirlo da noi. Perché? Non avrebbe potuto spiegare com'è il Nibbāna? « Il Buddha, praticò e sviluppò le perfezioni nel corso di innumerevoli età del mondo a vantaggio di tutti gli esseri senzienti, e allora perché Egli non indicò il Nibbāna, in modo tale che essi fossero in grado di vederlo e di andarci? » Alcuni pensano in questo modo. « Se il Buddha lo avesse veramente conosciuto, ce lo avrebbe detto. Perché mai avrebbe dovuto nasconderci qualcosa? » In realtà è un modo di pensare sbagliato. Non possiamo vedere la Verità in questa maniera. Per vederla dobbiamo praticare, dobbiamo coltivare la mente. Il Buddha indicò solo la Via per sviluppare la saggezza, questo è tutto. Disse che siamo noi a dover praticare. Chiunque pratici raggiungerà la meta.

Il Sentiero insegnatoci dal Buddha va contro le nostre abitudini. Davvero non ci piace essere frugali e contenuti, e così diciamo: « Indicaci la Via, indicaci la Via per il Nibbāna, in modo tale che pure quelli come noi che gradiscono le cose facili possano andarci. » Per la saggezza avviene la stessa cosa. Il Buddha non può mostrare la saggezza, non si tratta di una cosa che possa semplicemente essere consegnata. Il Buddha può mostrarci la Via per sviluppare la saggezza, ma svilupparne tanta o solo un po' è una cosa che dipende da ognuno di noi. I meriti e le virtù accumulate dalle persone sono ovviamente diversi. Guardate un oggetto materiale, come quei leoni di legno che stanno qui davanti alla sala. Le persone arrivano, li guardano e non sembrano essere d'accordo. Uno dice: « Oh, che belli! » Un altro afferma: « Quanto sono orribili! » Si tratta di un solo leone che è sia bello che brutto. Anche solo questo è abbastanza per capire come stanno le cose. Perciò la realizzazione del Dhamma è a volte lenta e altre volte veloce. Il Buddha e i suoi discepoli erano tutti uguali per il fatto che praticarono loro stessi, ma per ricevere consigli e istruzioni per la pratica dovettero far comunque affidamento su insegnanti.

Quando ascoltiamo il Dhamma, anche se desideriamo ascoltare fino a quando tutti i nostri dubbi non risultino chiariti, essi non si chiariranno

mai solo ascoltando. Il dubbio non si supera con l'ascolto o con il pensiero, dobbiamo prima ripulire la nostra mente. Ripulire la mente significa correggere gli errori della nostra pratica. Non importa quanto a lungo abbiamo ascoltato il maestro parlare della Verità: solo ascoltando non potremo conoscere o vedere quella Verità. Anche se avvenisse, si tratterebbe soltanto di supposizioni e di congetture. Ovviamente, il semplice ascolto del Dhamma è comunque benefico anche se non può di per sé condurre alla Realizzazione. Ai tempi del Buddha ci furono persone che realizzarono il Dhamma – anche la Realizzazione più alta, la condizione di *arahant* – mentre ascoltavano un Suo discorso. Si trattava però di persone già molto sviluppate, con la mente che già comprendeva a un certo livello. Prendiamo come esempio un pallone. Quando in un pallone viene pompata dell'aria, esso si gonfia. L'aria nel pallone spinge da tutte le parti per uscire, ma non c'è un foro a consentirlo. Appena un ago punge il pallone, l'aria fuoriesce facendolo scoppiare. È la stessa cosa. La mente di quei discepoli che raggiunsero l'Illuminazione ascoltando il Dhamma era così. Fino a quando non ci fu alcun catalizzatore a causare la reazione, questa “pressione” era nella loro interiorità, come nel pallone. La mente non era ancora libera a causa di una piccolissima cosa che nascondeva la Verità. Appena ascoltarono il Dhamma venne colpito il punto giusto, e sorse la saggezza. Compresero immediatamente, lasciarono andare immediatamente e realizzarono il vero Dhamma. Fu così. La mente si raddrizzò da sé. Cambiò, si capovolse, passò da un modo di vedere a un altro. Si potrebbe dire che era lontana, oppure che era vicinissima.

Si tratta di una cosa che dobbiamo fare da noi. Al Buddha fu solo possibile offrire delle tecniche per sviluppare la saggezza, e altrettanto avviene con gli insegnanti al giorno d'oggi. Offrono discorsi di Dhamma, parlano della Verità, ma non possiamo fare nostra quella Verità. Perché no? C'è una “patina” che la oscura. Si potrebbe dire che siamo sommersi, sommersi dall'acqua. *Kāmogha*: l'“inondazione” dei sensi. *Bhavogha*: l'“inondazione” del divenire. “Divenire” (*bhava*)* significa “sfera della nascita”. Il desiderio sensoriale nasce dal contatto con ciò che si vede, con i suoni, gli odori, i

* La parola thailandese per *bhava* (pop: ภพ; ภาวะ), era familiare per chi ascoltava; in genere significa “sfera della rinascita”. L'uso di questo termine da parte di Ajahn Chah è piuttosto non convenzionale, ed enfatizza un'applicazione più pratica del termine.

sapori, le sensazioni e i pensieri con cui ci identifichiamo. La mente si attacca saldamente e resta bloccata nella sensorialità.

Alcuni praticanti s'annoiano, si stancano della pratica e diventano pigri. Non c'è bisogno di guardare molto lontano, basta osservare come le persone sembrano incapaci di tenere a mente il Dhamma. Solo se ricevono un rimprovero non lo dimenticano più. Se vengono rimproverati all'inizio del Ritiro delle Piogge per una qualsiasi cosa, non lo dimenticano nemmeno dopo che il Ritiro è terminato. Non lo dimenticheranno per tutta la vita se il rimprovero è penetrato abbastanza in profondità. Se però si tratta dell'insegnamento del Buddha che ci dice di essere moderati, di essere contenuti, di praticare coscientemente, perché la gente queste cose non le prende a cuore? Perché continua a dimenticarle? Non c'è bisogno di guardare molto lontano, è sufficiente osservare la nostra pratica qui. Ad esempio quel che avviene nell'applicazione di regole come quella di non chiacchierare dopo il pasto mentre si lavano le ciotole! Perfino questo sembra essere al di là delle capacità della gente. Benché si sappia che chiacchierare non è particolarmente utile e che lega alla sensorialità, parlare è una cosa che continua a piacere. Piuttosto in fretta si comincia a non essere d'accordo gli uni con gli altri e infine si inizia a discutere e bisticciare. È tutto qui. Non è che si tratti di qualcosa di particolarmente sottile o raffinato, è piuttosto semplice, ma la gente non sembra volersi sforzare davvero. Le persone dicono di voler vedere il Dhamma, ma vogliono vederlo alle loro condizioni, non vogliono seguire il Sentiero della pratica. Non riescono ad andare più lontano di così. Tutte queste norme relative alla pratica sono mezzi abili per penetrare e vedere il Dhamma, ma la gente non pratica di conseguenza.

Dire "pratica reale" o "pratica ardente" non necessariamente significa che si debbano impiegare moltissime energie. Basta effondere un po' di impegno nella mente, fare qualche sforzo con tutte le sensazioni che sorgono, soprattutto con quelle che sono impregnate di sensorialità. Sono i nostri nemici. Però la gente non riesce a farlo. Ogni anno, quando si avvicina la fine del Ritiro delle Piogge, va sempre peggio. Alcuni monaci non ce la fanno più, hanno raggiunto "il limite della sopportazione". Più ci si avvicina alla fine delle Piogge, peggio si sentono, la loro pratica è priva di costanza. Ne parlo ogni anno, ma la gente non riesce a ricordarlo. Fissiamo un certo livello di

pratica, ma il tutto va in rovina in meno di un anno. Si comincia quando il ritiro è quasi finito, si chiacchiera, si socializza e tutto il resto. La pratica cade a pezzi. Questa è la tendenza. Chi è veramente interessato alla pratica dovrebbe pensare alle ragioni per cui tutto ciò avviene: è perché la gente non vede gli effetti negativi di queste cose.

Quando si viene accolti nel monachesimo buddhista si vive con semplicità. Qualcuno tuttavia lascia l'abito per andare al fronte, dove ogni giorno fischiano proiettili: preferiscono che sia così. Vogliono andarci veramente. Il pericolo li attornia, ma sono pronti ad andare. Perché non vedono il pericolo? Sono pronti a morire per una fucilata, ma nessuno vuole morire sviluppando la virtù. È sufficiente capire questo. È perché sono schiavi, non c'è altra ragione. Basta capire solo questo e si sa qual è il problema. La gente non vede il pericolo. È proprio incredibile, vero? Si pensa che la gente riesca a vederlo, ma è che non può. Se non riesce a vederlo neanche allora, non c'è modo che possa trovare una via d'uscita. Le persone sono determinate a girare in tondo nel *samsāra*. Così stanno le cose. Anche solo parlando di cose semplici come questa si può iniziare a capire.

Siccome non riescono a capire, avrebbero molti problemi qualora provaste a chiedere: « Perché sei nato? » Sono sommersi dal mondo dei sensi e dal mondo del divenire (*bhava*). *Bhava* è la sfera della nascita, il nostro luogo di nascita. Per dirla semplicemente, gli esseri nascono da *bhava*: è la condizione preliminare per la nascita. Ovunque si verifichi nascita, è *bhava*. Supponiamo, ad esempio, di avere degli alberi da frutta, dei meli ai quali siamo particolarmente affezionati. Se non riflettiamo con saggezza, essi sono per noi *bhava*. Perché? Immaginiamo che il nostro frutteto contenga un centinaio, un migliaio di meli: in realtà non importa che alberi siano, conta il fatto che li consideriamo come i “nostri” alberi da frutta. Allora siamo in procinto di “nascere” come “verme” in ognuno di quegli alberi. Anche se il corpo da essere umano sta ancora lì in una casa, i “tentacoli” sono protesi al di fuori di essa e finiscono dentro ogni albero, li perforano tutti quanti.

Come facciamo a sapere che è *bhava*? È *bhava* (sfera dell'esistenza) a causa del nostro attaccamento all'idea che quegli alberi siano nostri, che quel frutteto sia nostro. Se qualcuno prendesse un'ascia e abbattesse uno di quegli alberi, il proprietario che sta in quella casa “morirebbe” insieme all'albero.

Si infurierebbe, e sentirebbe di dover andare a sistemare le cose, lottare e forse perfino uccidere. Quel litigio è la “nascita”. La “sfera della nascita” è il frutteto al quale ci attacchiamo come nostro. “Nasciamo” proprio nel momento in cui lo consideriamo come se fosse nostro, nasciamo da quel *bhava*. Anche se ci fossero un migliaio di alberi di mele, se qualcuno ne abbattesse anche solo uno sarebbe come abbattere il proprietario. Tutto ciò a cui ci attacchiamo, è proprio lì che nasciamo, esistiamo proprio lì. Siamo nati appena “conosciamo”. Questo significa conoscere per mezzo del non-conoscere. Sappiamo che qualcuno ha abbattuto uno dei nostri alberi, ma non sappiamo che quegli alberi non sono realmente nostri. Ciò si chiama “conoscere per mezzo del non-conoscere”. Siamo vincolati a nascere dentro quel *bhava*.

Vatṭa,* la ruota dell'esistenza dei fenomeni condizionati, funziona in questo modo. La gente s'attacca a *bhava*, dipende da *bhava*. Se prova affetto per *bhava*, è nascita. E se cade nella sofferenza a causa di quella stessa cosa, anche quello è nascita. Tutte le volte che non riusciamo a lasciar andare restiamo bloccati nel solco del *samsāra*, giriamo in tondo come una ruota. Guardate dentro questa cosa, contemplatela. Tutto ciò a cui ci attacchiamo come “noi” o come “nostro”, quello è il luogo per la nascita. Ci deve essere un *bhava*, una sfera della nascita, prima che una nascita possa verificarsi. È per questo motivo che il Buddha disse che qualsiasi cosa tu abbia, non devi “averla”. Lasciala lì, ma non renderla tua. Bisogna comprendere questo “avere” e questo “non avere”, conoscerne la verità, non dibattersi nella sofferenza.

Il posto nel quale siamo nati: volete tornare lì e rinascere, vero? Tutti voi monaci e novizi, sapete da dove provenite? Volete tornare lì, vero? Proprio lì, riflettete su questa cosa. Vi state tutti preparando. Più si avvicina la fine del ritiro, più iniziate a prepararvi a tornare lì per rinascere. Si potrebbe davvero pensare che la gente sappia com'è vivere nella pancia di una persona. Quanto scomodi si sta? Pensateci un po', anche restare per un giorno intero nella vostra *kuṭṭi* è sufficiente per capirlo. Chiudete porta e finestre e già vi sentite soffocare. Come sarebbe stare nella pancia di una persona per nove o dieci mesi? Pensateci. La gente non vede la pesantezza delle cose. Chiedete

* *vatṭa*. “Ciò che gira”, quel che va avanti, o è consueto, ossia dovere, servizio, consuetudine.

alle persone perché vivono, o perché sono nate, non ne hanno alcuna idea. Volete ancora tornare lì dentro? Perché? Dovrebbe essere ovvio, ma non lo capite. Perché non lo capite? Cos'è che vi blocca, a cosa vi state aggrappando? Rifletteteci su per bene da soli. È perché c'è una causa per il divenire e per la nascita. Date solo un'occhiata al corpo del bimbo conservato nella sala principale.* C'è qualcuno che ne è turbato? No, nessuno. Un bimbo nella pancia della madre è proprio come quel corpo. E tuttavia queste cose volete farle di nuovo, perfino tornare a immergervi di nuovo là dentro. Perché non riuscite a vedere il pericolo di tutto questo e i vantaggi della pratica?

Capite? Si tratta di *bhava*. La radice è proprio lì, quello è il punto nodale. Il Buddha insegnò a contemplare questo punto. La gente ci pensa, ma non riesce a capire. Si stanno tutti preparando a tornare di nuovo lì. Sanno che non si sta poi molto comodi lì dentro. Mettere il collo nel capestro è veramente scomodo, e tuttavia ci vogliono ancora mettere la testa. Perché non lo capiscono? È a questo proposito che deve subentrare la saggezza, è questo il punto che dovete contemplare. Quando parlo in questo modo, la gente dice: « Se tutti diventassero monaci, il mondo come farebbe a funzionare? » Non succederà mai che tutti si facciano monaci, non preoccupatevi. Il mondo esiste a causa degli esseri illusi, non è una questione di scarso rilievo.

Diventai novizio all'età di nove anni. Ho cominciato a praticare molto tempo fa. Però, allora non sapevo con esattezza di cosa si trattasse. L'ho capito quando ero monaco. Allorché fui monaco divenni estremamente cauto. I piaceri dei sensi ai quali la gente indulgeva non mi sembravano così divertenti. In essi vedevo sofferenza. Era come guardare una deliziosa banana, che io sapevo essere dolcissima ma, nello stesso tempo, velenosa. Non importava quanto fosse dolce o quanto mi tentasse, se l'avessi mangiata sarei morto. Riflettevo sempre in questo modo. Tutte le volte che volevo “mangiare una banana” vedevo il “veleno” di cui era impregnata e, così, alla fine ero in grado di non interessarmi a quelle cose. Ora, alla mia età, sono cose che non rappresentano affatto una tentazione. Alcuni non vedono il “veleno”, altri lo vedono, ma vogliono rischiare. « Se la tua mano ha una ferita non toccare, il veleno potrebbe penetrarci dentro. »

* Al Wat Pah Pong è conservato sotto formalina un feto ben sviluppato per aiutare a maturare vivide riflessioni, simili a quelle proposte in questo discorso.

Ero solito pensare che ci avrei provato anch'io. Dopo essere stato monaco per cinque o sei anni, pensai al Buddha. Egli aveva praticato per cinque o sei anni e aveva terminato il suo compito, ma io ero ancora interessato alla vita mondana e perciò pensai di tornarvi: « Forse dovrei andare a dedicarmi al mondo per un po'. Farei qualche esperienza e acquisirei alcune conoscenze. Anche il Buddha aveva un figlio, Rāhula. Sono forse troppo rigido? » Mi sono messo a sedere e per un po' di tempo ci ho pensato su e alla fine ho capito: « Sì, bene, tutto questo è ottimo, ma temo solo che questo "Buddha" non somigli all'altro. » Una voce dentro di me disse: « Temo che questo "Buddha", a differenza dell'altro, sprofonderà nel fango. » Perciò opposi resistenza a questi pensieri mondani. Dal mio sesto o settimo Ritiro delle Piogge fino al ventesimo ho dovuto combattere davvero. Oggi mi sembra di aver finito le munizioni, ho sparato a lungo. Ho solo paura che voi, giovani monaci e novizi, abbiate ancora così tanti proiettili da poter desiderare di andare a provare i vostri fucili. Prima di farlo, pensateci accuratamente.

È dura rinunciare ai piaceri dei sensi. È davvero difficile vedere le cose per quello che sono. Pensate ai piaceri dei sensi come se mangiaste della carne e ve ne rimanesse un pezzetto tra i denti. Prima di terminare il pasto dovette trovare uno stuzzicadenti per toglierlo. Quando togliete il pezzetto di carne, per un po' vi sentite sollevati e, forse, pensate che non mangerete più carne. Però, quando la vedete di nuovo non riuscite a resistere. Ne mangiate ancora, ed ecco che un altro pezzetto vi resta tra i denti. Così dovette toglierlo di nuovo, ciò vi arreca ancora una volta un po' di sollievo, finché mangiate altra carne ancora. Quando vi resta tra i denti c'è disagio. Prendete uno stuzzicadenti, la togliete e sperimentate un po' di sollievo. Non c'è molto di più nel desiderio dei sensi. La pressione cresce sempre di più finché non ne lasciate uscire un po'. Oh! Questo è tutto. Non riesco a capire la ragione di tutto questo interesse. Queste cose non le ho imparate da nessun altro, sono capitate a me durante la pratica. Sedevo in meditazione e pensavo al piacere dei sensi come a un nido di formiche rosse. Qualcuno prende un bastoncino di legno e lo spinge nel formicaio fino a che le formiche corrono giù lungo il bastoncino, raggiungono il suo volto e gli pungono gli occhi e gli orecchi.* Ciò nonostante, non si capisce ancora quale sia il problema.

* Le formiche rosse e le loro uova sono cibo nel nord-est della Thailandia e per questa ragione comportamenti di tal genere nei riguardi dei loro nidi non sono così insoliti.

Ovviamente, non si tratta di una cosa che va al di là delle nostre capacità. Nell'insegnamento del Buddha si dice che se si vede il pericolo insito in una cosa, non importa quanto buona essa possa sembrare, si sa che è dannosa. Tutto ciò che non consideriamo dannoso, pensiamo solo che sia buono. Se non abbiamo ancora visto il pericolo che si cela in una cosa, non possiamo liberarcene. Lo avete notato? Per quanto possa essere una cosa sporca, alla gente piace. Questo genere di "lavoro" non è pulito, ma la gente lo fa anche senza essere pagata, si offrono volontari con piacere. Altri lavori sporchi la gente non vuole farli nemmeno se ben pagata, ma a questo tipo di lavoro si sottopone volentieri, non c'è bisogno di pagarla. Non è che sia un lavoro pulito, è sporco. Allora perché alla gente piace? Come si può dire che la gente è intelligente quando si comporta in questo modo? Pensateci.

Avete mai fatto caso ai cani che stanno nel territorio del monastero? Ce ne sono branchi interi. Corrono qui e là mordendosi a vicenda, succede che alcuni vengano pure mutilati. Entro un mese o giù di lì succederà di nuovo. Appena uno dei più piccoli entra nel branco, i più grandi lo aggrediscono e questo scappa via, trascinandosi dietro una zampa. Quando però il branco corre via, lui lo segue zoppicando. È piccolo, ma pensa che un giorno avrà un'occasione. Un morso alla zampa, e questo è tutto quel che riesce a ricavare dai suoi sforzi. Per tutto il periodo degli accoppiamenti non avrà una sola possibilità. Lo potete vedere voi stessi qui in monastero. Quando questi cani corrono ululando in branco, penso che al loro posto gli esseri umani canterebbero delle canzoni! Pensano che sia così divertente cantare, ma non hanno la più pallida idea di cosa li spinga a farlo, si limitano a seguire ciecamente i loro istinti.

Pensateci attentamente. Se davvero volete praticare, dovrete comprendere le vostre sensazioni. Ad esempio, con chi dovrete socializzare? Con i monaci, con i novizi o con i laici? Se vi accompagnate con persone che parlano molto, esse vi indurranno a loro volta a parlare molto. Quel che fate voi è già abbastanza, loro fanno ancor di più: mettete le due cose insieme ed esploderanno! Alla gente piace socializzare con quelli che chiacchierano molto e parlano di cose frivole. Possono stare lì seduti ad ascoltare per ore. Quando si tratta di ascoltare il Dhamma, di parlare della pratica, non è che si voglia ascoltare così tanto. Come quando si offre un discorso di Dhamma.

Appena comincio con *Namo Tassa Bhagavato*, già dormono. Il discorso non lo sentono affatto. Quando arrivo all'*Evam*,^{*} aprono gli occhi e si svegliano. Tutte le volte che c'è un discorso di Dhamma, la gente si addormenta. Come possono trarne beneficio? Dopo un discorso i veri praticanti del Dhamma se ne vanno ispirati e sollevati, hanno imparato qualcosa. Al fine di incoraggiare la pratica, dopo sei o sette giorni l'insegnante tiene un altro discorso.

Questa è la vostra occasione, ora che avete ricevuto l'ordinazione monastica. C'è solo questa opportunità, perciò osservate con attenzione. Osservate le cose e pensate a quale via scegliere. Ora siete indipendenti. Dove andrete? Vi trovate a un bivio: la via del mondo o la Via del Dhamma. Quale via sceglierete? Potete scegliere una o l'altra, è il momento di decidere. Siete voi a dover scegliere. Se il vostro destino è quello di essere liberi, è ora che dovete cominciare.

^{*}Sono le parole iniziali dell'omaggio al Buddha in lingua pāli, recitate prima di iniziare un discorso formale di Dhamma. *Evam* è la parola tradizionale in pāli per la conclusione.

NEL CUORE DELLA NOTTE

*Discorso offerto per un'osservanza lunare (uposatha)
al Wat Pab Pong verso la fine del 1960.*

Date un'occhiata alle vostre paure. Un giorno, mentre si avvicinava il calare della notte, non avevo alternative. Se avessi cercato di spingermi ad andare ragionandoci su, non l'avrei mai fatto, e così agguantai un *pab-kaō** e mi misi in cammino. « Se è giunta la mia ora, che allora sia. Se la mia mente è così ostinata e stupida, che muoia pure. » Così pensavo tra me e me. In realtà nel mio cuore non è che volessi davvero andare, ma mi forzai a farlo. Quando si tratta di cose come questa, se si aspetta fino a quando è il momento giusto, si finisce per non andare. Addestreremo mai noi stessi? Così andai e basta. Prima di allora non mi ero mai trattenuto in un campo di cremazione.** Non riesco a descrivere con le parole come mi sentivo quando arrivai. Il *pab-kaō* voleva accamparsi proprio accanto a me, ma io non volli. Gli dissi di sistemarsi lontano da me. In verità desideravo che mi stesse vicino a farmi compagnia, ma nello stesso tempo non volevo. Lo feci allontanare, perché altrimenti avrei fatto affidamento sul suo sostegno. « Se la mia mente ha tutta questa paura, allora che io muoia questa notte. » Paura sì che ne avevo, ma la affrontai. Non è che non avessi paura, è che ero coraggioso. Tanto alla fine bisogna comunque morire.

* *pab-kaō*. Termine thailandese (ผ้าขาว; ปะขาว) per *anāgārika*; letteralmente, “non cittadino”, ossia “senza casa” un postulante che ha assunto gli Otto Precetti.

** I campi di cremazione isolati nelle foreste ben si prestano a essere teatro di inquietanti storie di fantasmi, del resto molto presenti nella cultura popolare thailandese.

Bene, proprio quando stava facendo buio ebbi la mia occasione: portarono un cadavere. Fortunato come al solito! I miei piedi non li sentivo toccare neanche il terreno, tanto volevo andarmene al più presto da lì. Vollerò che fossi io a recitare i canti funebri, ma non intendevo essere coinvolto e me ne andai. Nel giro di pochi minuti, dopo che erano usciti, tornai indietro e vidi che avevano depositato il cadavere proprio vicino al posto in cui io mi ero accampato, e avevano trasformato in un letto per me la lettiga di bambù usata per trasportare il cadavere. Cos'altro mi restava da fare? Il villaggio non era nelle vicinanze, era a due o tre chilometri di distanza. « Bene, se devo morire, morirò. » Se non si ha mai il coraggio di farlo, non si saprà mai com'è. È veramente un'esperienza. Mentre diventava sempre più buio, mi chiedevo dove sarei mai potuto scappare in mezzo a quel campo di cremazione. « E che io muoia, allora. Comunque è solo per morire che si nasce. »

Appena il sole calò, la notte mi disse di entrare nel mio *glot*.^{*} Non avevo proprio alcuna intenzione di fare la meditazione camminata, volevo solo entrare nel mio *glot*. Tutte le volte che camminavo verso il cadavere, era come se qualcosa mi tirasse per farmi tornare indietro, per impedirmi di camminare. Era come se la mia paura e il mio coraggio facessero a braccio di ferro. Però ci andai. È così che dovete addestrare voi stessi. Quando si fece buio entrai nella mia zanzariera. Mi sembrava un muro inespugnabile. Vedere vicino a me la mia fedele ciotola per la questua era come vedere un vecchio amico. A volte perfino una ciotola può essere un amico. La sua presenza al mio fianco mi confortava. Almeno una ciotola mi era amica. Mi misi a sedere nella mia zanzariera e osservai attentamente per tutta la notte il cadavere. Non mi coricai e nemmeno mi assopii, rimasi seduto in silenzio, tutto qui. Anche se avessi voluto dormire, non ci sarei riuscito, tanta era la paura. Sì, avevo paura, tuttavia lo feci. Restai seduto per tutta la notte.

Chi ha abbastanza fegato da praticare in questo modo? Provateci e vedrete. Quando si tratta di esperienze di questo genere, chi avrebbe il coraggio di andare a stare in un campo di cremazione? Se non lo fate realmente, non ne

^{*} *glot* (in thailandese กงถ). Ombrello con una zanzariera tutt'intorno all'estremità, utilizzato sia per la meditazione sia come riparo dai monaci che intraprendono i *dhutaṅga*; viene appeso ai rami degli alberi così da potercisi sedere sotto, al riparo dagli insetti; questo è un termine diverso rispetto a quello utilizzato per l'ombrello dei laici, *rom* (in thailandese ร่ม).

otterrete i benefici, non praticate davvero. Quella volta praticai veramente. Quando giunse l'alba pensai: « Sono sopravvissuto! » Ero proprio contento. Volevo solo che arrivasse il giorno, la notte mi era bastata. Volevo fare fuori tutto il buio della notte e lasciare che restasse solo la luce del giorno. Mi sentivo proprio bene, ero riuscito a sopravvivere. Pensai: « Non è nulla, è solo la mia paura, questo è tutto. » Dopo il giro per la questua e dopo aver mangiato mi sentivo bene. Giunse la luce del sole che, con il suo calore, mi fece sentire a mio agio. Mi riposai e feci per un po' la meditazione camminata. Pensai: « Siccome la notte scorsa ce l'ho fatta, questa sera farò meditazione, ed essa andrà bene e sarà serena. Non c'è nulla di più da fare. »

Poi, nel pomeriggio – chi lo avrebbe mai detto? – arrivò un altro cadavere, questa volta uno bello grosso.* Lo portarono dentro e lo cremarono proprio vicino al posto in cui stavo, proprio di fronte al mio *glot*. Certamente peggio della notte già trascorsa! « Bene – pensai – molto bene. » « Il fatto che abbiano portato proprio qui questo cadavere per la cremazione mi aiuterà nella pratica. » Comunque non andai a svolgere alcun rito e prima di andare a guardare aspettai che tutti se ne fossero andati. Non riesco a descrivervi come mi sentivo mentre stavo lì seduto a osservare per tutta la notte quel corpo che bruciava. Non so come esprimere la paura che provavo. Badate bene, nel cuore della notte. Mentre le fiamme crepitavano lievemente, dal cadavere ardente il fuoco sfavillava rosso e verde. Volevo fare la meditazione camminata di fronte al corpo, ma non riuscivo a convincermi a farlo. Alla fine entrai nella mia zanzariera. Il fetore che si levava dalla carne bruciata ristagnò per tutta la notte.

Tutto questo si verificò prima che iniziasse a succedere davvero qualcosa. Mentre le fiamme continuavano a crepitare in modo sommesso, volsi le spalle al fuoco. A dormire non ci pensavo nemmeno, la paura mi faceva tenere gli occhi sbarrati. E non c'era nessuno al quale rivolgermi, c'ero solo io. Potevo far affidamento solo su me stesso. Non c'era posto nel quale potessi pensare di andare, un posto nel quale scappare in quella notte nera come la pece. « Resterò seduto e morirò qui. Da qui non mi muovo. » La mente ordinaria potrebbe voler fare queste cose? Vi condurrebbe in una situazione come questa? Se provaste a ragionarci su, non ci andreste mai.

* Il cadavere della prima notte era quello di un bambino.

Chi potrebbe desiderare di fare una cosa del genere? Se non si ha una salda fiducia nell'insegnamento del Buddha, è impossibile farlo.

Verso le dieci ero ancora seduto con le spalle rivolte al fuoco. Non so cosa fosse, ma da dietro giunse un rumore, come uno strascichio. La pira aveva ceduto? O forse un cane stava cercando di impadronirsi del cadavere. Ma no, sembrava piuttosto un bufalo che si aggirava lì attorno. « Non preoccuparti. » Però, fu allora che iniziò a camminare verso di me, proprio come una persona! Camminava dietro di me, con il passo pesante di un bufalo, o forse no. Le foglie crocchiavano sotto quei passi come se ora stesse di fronte a me. Bene, potevo solo prepararmi al peggio, dove sarei mai potuto andare? Però non veniva proprio verso di me, era come se mi girasse davanti in tondo e poi andasse in direzione del *pab-kaò*. Poi ci fu il silenzio. Non sapevo di cosa si trattasse, ma la paura mi fece pensare a varie possibilità.

Credo che passò circa mezz'ora prima che dei passi iniziassero a provenire dalla direzione del *pab-kaò*. Proprio come quelli di una persona! Questa volta veniva giusto verso di me, come se volesse calpestartmi! Chiusi gli occhi, mi rifiutai di aprirli. « Morirò a occhi chiusi. » Si avvicinò sempre di più, finché si fermò esattamente di fronte a me e rimase immobile in piedi. Ebbi l'impressione che due mani ardenti si muovessero avanti e indietro davanti ai miei occhi chiusi. Oh! Era proprio così! Non mi importò più di nulla, dimenticai tutto del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha. Dimenticai qualsiasi altra cosa, in me c'era solo una paura che mi riempiva tutto. I miei pensieri non potevano andare da nessun'altra parte, c'era soltanto la paura. Da quando sono nato non ho mai provato una paura come quella. Il Buddha e il Dhamma erano scomparsi, non so dove fossero andati a finire. C'era solo tanta di quella paura che mi si riversava nel petto al punto da farmelo sentire teso come la pelle di un tamburo.

« Bene, lascerò le cose così come stanno, non c'è nient'altro da fare. » Stavo seduto, era come se nemmeno toccassi il terreno, e mi limitai semplicemente a osservare quello che succedeva. La paura era così tanta da riempirmi completamente, come una giara colma d'acqua. Se versate acqua fino a quando è del tutto piena e poi ne versate ancora un po', traboccherà. Allo stesso modo, la paura crebbe in me fino a raggiungere il punto massimo, e poi iniziò a tracimare. Dentro di me una voce chiese: « Di che cos'è che ho

così paura? » Un'altra voce rispose: « Ho paura di morire. » « Bene allora. Dov'è questa cosa, la "morte"? Perché tutto questo panico? Guarda dove la morte dimora. Dov'è la morte? » « La morte è dentro di me! » « Se la morte è dentro di te, dove pensi di poter scappare per sfuggirle! Se scappi via, muori. Se resti qui, muori. Ovunque tu vada essa viene con te, perché la morte è dentro di te, non puoi scappare da nessuna parte. Che tu abbia paura o no, morirai ugualmente, non si può fuggire dalla morte. » Quando pensai queste cose, la mia percezione mutò completamente. Tutta quella paura scomparve per intero, con la stessa facilità con cui si volge verso l'alto la palma della mano. Fu davvero stupefacente. Una paura così grande che sparisce in questo modo! Al suo posto sorse l'assenza-di-paura. Percepì che la mia mente saliva sempre più su, finché mi sentii come se mi trovassi tra le nuvole.

Appena vinsi la paura, iniziò a piovere. Non so di che pioggia si trattasse, visto che il vento era così forte. Però non avevo più paura di morire. Nemmeno temevo che i rami degli alberi, spezzandosi, potessero abbattersi su di me. Non ci prestai attenzione. La pioggia veniva giù scrosciando in modo davvero pesante, come un torrente nella stagione calda. Quando smise di piovere, tutto era bagnato fradicio. Restai seduto, immobile. Cosa feci allora, zuppo com'ero? Piansi! Le lacrime mi scorrevano giù per le guance. Piansi quando pensai: « Perché sto qui seduto come un orfano o un bambino abbandonato, seduto, a bagnarmi sotto la pioggia come chi non ha nulla, come un esule? » Poi ancora: « Tutta quella gente che in questo momento sta seduta comodamente nella propria casa forse non sospetta nemmeno che un monaco stia qui per tutta la notte, seduto e fradicio per la pioggia. A che serve tutto questo? » Pensare queste cose mi fece sentire così profondamente addolorato che le lacrime sgorgarono a profusione. Praticavo così.

Ora non so come descrivere quello che avvenne dopo. Stavo seduto e ascoltavo. Dopo aver vinto le mie sensazioni, rimasi seduto a osservare tutte le cose che mi sorgevano dentro. Erano così tante che era possibile conoscerle, ma impossibile descriverle. Allora pensai alle parole del Buddha, *paccattam veditabbo viññūhi*: « Il saggio conoscerà da sé. » Avevo sopportato tutta quella sofferenza ed ero rimasto seduto sotto la pioggia. Chi era lì a fare

questa esperienza con me? Solo io posso sapere come fu. C'era stata così tanta paura, e tuttavia la paura era scomparsa. Chi altro potrebbe testimoniare? La gente nella propria casa di città non ne sapeva nulla, solo io potevo capirlo. Era un'esperienza personale. Qualora lo avessi detto ad altre persone, non avrebbero potuto capire veramente, era una cosa di cui ognuno avrebbe dovuto fare esperienza da sé. Più lo contemplavo, più diveniva chiaro. Prima che spuntasse il sole divenni sempre più forte, il mio convincimento divenne sempre più stabile.

Quando all'alba aprii gli occhi, tutto era giallo. Durante la notte avevo avvertito il bisogno di urinare, ma alla fine quella sensazione se n'era andata. Quando al mattino mi rialzai dalla posizione seduta, tutto quel che guardavo era giallo, proprio come avviene alcuni giorni con la prima luce del mattino. Quando andai a urinare, nelle urine c'era del sangue! « Eh? Nel mio ventre c'è una lacerazione o qualcosa del genere? » Ebbi un po' di paura. « Forse qui dentro si è davvero lacerato qualcosa. » Subito dentro di me una voce mi disse: « Bene, e allora? Se si è lacerato qualcosa, s'è lacerato, con chi me la posso prendere? » Quella voce poi aggiunse: « Se s'è lacerato, s'è lacerato. Se muoio, muoio. Io stavo solo seduto qui, non stavo facendo nulla di male. Se qualcosa sta per spaccarsi, che si spacchi pure. » Era come se la mia mente stesse discutendo o combattendo con se stessa. Da una parte giungeva una voce: « Ehi, si tratta di una cosa pericolosa! » Un'altra voce la contrastava e la sfidava, sovrastandola. La mia urina era macchiata di sangue. « Hmm. Dove posso trovare una medicina? » « Non intendo preoccuparmi. E comunque un monaco non può tagliare piante per curarsi. Se muoio, muoio, e allora? Che altro c'è da fare? Se muoio mentre pratico, sono pronto allora. Se io dovessi morire mentre faccio qualcosa di male questo non andrebbe bene, ma se devo morire praticando sono pronto. »

Non seguite i vostri stati mentali. Addestrate voi stessi. La pratica consiste anche nel mettere in gioco la vostra stessa vita. Dovreste aver pianto almeno due o tre volte. Va bene, così è la pratica. Se vi sentite assonnati e volete coricarvi, non consentitevelo. Prima di coricarvi fate in modo che la sonnolenza vada via. Guardatevi invece, tutti voi che non sapete come praticare. A volte, quando tornate dalla questua e contemplate il cibo prima di mangiare, non ce la fate a calmarvi, la vostra mente somiglia a un cane

impazzito. Siete così affamati che la saliva vi riempie la bocca. Talvolta non vi preoccupate neanche di contemplare, vi ci buttate sopra e basta. È un disastro. Se la vostra mente non si calma e non è in grado di pazientare, spingete via la ciotola e non mangiate. Addestratevi, esercitatevi, questa è la pratica. Non continuate solo a seguire la vostra mente. Spingete via la ciotola, alzatevi e andatevene, non consentitevi di mangiare. Se la mente vuole davvero così tanto mangiare e agisce così caparbiamente, allora non permettetele di mangiare. La saliva andrà via. Se sanno che non avranno nulla da mangiare, le contaminazioni si spaventeranno. Il giorno dopo non oseranno disturbarvi, avranno timore di non aver nulla da mangiare. Provateci se non mi credete.

La gente non ripone la propria fiducia nella pratica, non osa praticare veramente. Ha paura di aver fame, ha paura di morire. Se non ci provate, non saprete di cosa si tratta. La maggior parte di noi non osa praticare, non osiamo provarci, abbiamo paura. Ho sofferto a lungo per il cibo e per cose di questo genere, e perciò conosco il problema, e questo è solo un problema di scarso rilievo. È per questo motivo che la nostra pratica non è facile. Qual è la cosa più importante di tutte? Rifletteteci su. La morte, solo questo. La morte è la cosa più importante del mondo. Riflettete, praticate, indagate. Se non avete di che vestirvi, non morirete. Se non avete betel da masticare o sigarette da fumare, nemmeno in questo caso morirete. Se però non avete riso o acqua, allora sì che morirete. In questo mondo solo queste due cose considero essenziali. Avete bisogno di riso e di acqua per nutrire il corpo. È per questa ragione che non mi interessava nient'altro, mi accontentavo di tutto quello che mi veniva offerto. Finché avevo riso e acqua, avevo a sufficienza per praticare, ero soddisfatto. E per voi è sufficiente? Tutte le altre cose non sono essenziali. Che le otteniate o meno non importa, le cose veramente importanti sono il riso e l'acqua. Mi chiedevo: « Se vivo in questo modo, posso sopravvivere? » « C'è abbastanza per andare avanti bene. Probabilmente riesco a ottenere almeno del riso durante la questua in quasi tutti i villaggi, un boccone da ogni casa. L'acqua è di norma disponibile. Queste due cose sono sufficienti. » Non miravo ad avere di più.

Per quanto concerne la pratica, di solito giusto e sbagliato coesistono. Dovete osare praticare, dovete osare farlo. Se non siete mai stati in un campo

di cremazione, dovrete esercitarvi per andarci. Se non riuscite ad andarci di notte, andateci di giorno. Esercitatevi ad andarci sempre un po' più tardi, finché riuscite ad andarci quando è quasi buio, e rimaneteci. Allora vedrete gli effetti della pratica, allora capirete.

Questa mente è preda dell'illusione da chissà quante vite. Vogliamo evitare tutto quello che non ci piace e che non amiamo. Siamo indulgenti con le nostre paure. E poi diciamo che stiamo praticando. Questa non può essere chiamata "pratica". Se si trattasse davvero di pratica, rischiereste anche la vita. Se foste veramente determinati a praticare perché dovrete mai interessarvi di questioni del tutto secondarie? « Ne ho avuto solo un po', tu invece molto. » « Tu non sei stato d'accordo con me e io non lo sono con te. » Non ho mai pensato cose di questo genere, perché non mi interessavano. Quello che gli altri facevano era affar loro. Quando andavo in altri monasteri non mi facevo coinvolgere da queste cose. Non mi curavo del fatto che la pratica altrui fosse di alto o di basso livello, badavo solo ai fatti miei. E così osai praticare, e la pratica fece sorgere la saggezza e la visione profonda.

Se la vostra pratica è davvero corretta, allora state praticando veramente. Praticate giorno e notte. Di notte, quando c'era silenzio, sedevo in meditazione e poi facevo la meditazione camminata, le alternavo almeno due o tre volte ogni notte. Meditazione camminata, poi meditazione seduta, poi ancora un po' di meditazione camminata. Non mi annoiavo, mi piaceva. A volte pioveva appena e pensavo a quando lavoravo nelle risaie. I pantaloni già indossati il giorno prima erano ancora bagnati, ma ero costretto ad alzarmi prima dell'alba e a metterli di nuovo. Poi dovevo scendere sotto casa a tirare fuori il bufalo dal suo recinto. Tutto quel che potevo vedere del bufalo era coperto dai suoi stessi escrementi. Il bufalo faceva poi piroettare la coda e me li spargeva addosso. Mentre continuavo a camminare con i piedi doloranti – avevo il piede d'atleta – pensavo: « Perché la mia vita è così miserevole? » Allora stavo invece facendo la meditazione camminata: per me che poteva mai essere solo un po' di pioggia? Pensavo a queste cose per incoraggiarmi a praticare.

Se la pratica è "entrata nella Corrente", allora non può essere paragonata a nulla. Non c'è sofferenza simile a quella del praticante di Dhamma e nemmeno c'è felicità simile alla sua. Non c'è zelo che possa essere paragonato

allo zelo del praticante di Dhamma e nemmeno c'è pigrizia simile alla sua. I praticanti del Dhamma sono i migliori in tutto. Ecco perché dico che, se praticate davvero, ne vale proprio la pena. Però, la maggior parte di noi si limita a parlare di pratica senza aver praticato, senza essere mai giunta a praticare. La nostra pratica somiglia a un uomo che ha una casa nella quale da una parte ci piove perché il tetto ha una falla. Lui si limita però a dormire dall'altra parte. Quando il sole entra dalla falla e lo raggiunge, si sposta di nuovo e pensa: « Quand'è che avrò una casa decente, come quella di tutti gli altri? » Se poi è tutto il tetto a perdere, si alza e se ne va. Non è questo il modo di fare le cose, ma la maggior parte della gente è così.

Questa nostra mente, queste contaminazioni: se le seguite vi daranno problemi. Più le seguite, più la pratica degenera. Quando praticate veramente, a volte vi stupite da soli per il vostro stesso zelo. Che gli altri pratichino o meno, la cosa non vi riguarda, pensate solo a praticare voi con costanza. Chi va e chi viene non importa, praticate e basta. Dovete guardare voi stessi, prima che possa essere chiamata "pratica". Quando praticate davvero non ci sono conflitti nella vostra mente, c'è solo il Dhamma. Ovunque incontriate delle difficoltà, ovunque abbiate delle mancanze, è proprio lì che dovete impegnarvi. Finché non ce la fate, non mollate. Dopo aver risolto una cosa, vi bloccherete in un'altra, e perciò continuate finché ci riuscite, continuate a sforzarvi. Non sentitevi soddisfatti prima di aver portato a termine il lavoro. Concentrate la vostra attenzione su quel punto. Mentre sedete, mentre camminate, mentre siete distesi, guardate proprio quel punto.

È proprio come un contadino che non ha ancora finito il suo lavoro. Ogni anno pianta il riso, ma quest'anno non ce l'ha fatta a finire del tutto, e per questa ragione la sua mente si è bloccata lì, non riesce a riposare tranquillo. Non riesce a rilassarsi nemmeno quando sta con gli amici, è sempre infastidito dal pensiero del lavoro non portato a termine. Oppure è come quando una madre lascia il figlio al piano di sopra, mentre lei va di sotto a dar da mangiare agli animali. Ha il figlio in mente in continuazione, teme che possa cadere. Anche se fa altro, il figlio è sempre presente nei suoi pensieri. Per la nostra pratica è la stessa cosa: non la dimentichiamo mai. Possiamo anche fare altre cose, ma la nostra pratica è presente nei nostri pensieri, è costantemente con noi, giorno e notte. Deve essere così, se davvero volete fare progressi.

All'inizio dovete far affidamento su un insegnante che vi istruisca e vi consigli. Comprendete e poi praticate. Quando l'insegnante vi dà delle indicazioni, seguitele. Se capite la pratica non è più necessario che l'insegnante vi istruisca, potete fare il lavoro da soli. Tutte le volte che sorgono distrazioni o stati mentali non salutari, riconoscetelo da voi stessi, insegnate a voi stessi. Praticate da voi stessi. La mente è Colui che Conosce, il testimone. La mente conosce da sé se avete molte illusioni o se ne avete solo poche. Ovunque siate ancora manchevoli, cercate di praticare proprio in quel punto, dedicateci tutta la vostra attenzione. Così è la pratica. È quasi come essere pazzi, o potete anche dire che si è pazzi. Quando praticate davvero siete folli, siete "sottosopra". Prima la vostra percezione è distorta, e poi la aggiustate. Se non l'aggiustate, avrete gli stessi problemi di prima, starete altrettanto male di prima.

C'è molta sofferenza nella pratica, ma se non conoscete la vostra stessa sofferenza non comprenderete la Nobile Verità della sofferenza. Per comprendere la sofferenza, per eliminarla, dovete prima incontrarla. Se volete cacciare un uccello, ma non uscite a cercarlo e non lo trovate, come potrete mai sparargli? Sofferenza, sofferenza ... il Buddha insegnò in relazione alla sofferenza. La sofferenza della nascita, la sofferenza della vecchiaia. Se non volete sperimentare la sofferenza, non vedrete la sofferenza. Se non vedete la sofferenza, non comprenderete la sofferenza. Se non comprendete la sofferenza, non sarete in grado di vincere la sofferenza. Ora la gente non vuole vedere la sofferenza, non vuole sperimentarla. Se soffrono qui, se ne scappano là. Capite? Se la stanno solo trascinando dietro, non la uccideranno mai. Non la contemplano, non la investigano. Se provano sofferenza qui, se ne scappano lì. Se è lì che sorge, scappano di nuovo qui. Cercano di fuggire fisicamente dalla sofferenza. Fin quando sarete ignoranti, incontrerete la sofferenza ovunque andiate. Anche se salite su un aeroplano per andare via dalla sofferenza, essa salirà sull'aeroplano con voi. Se vi tuffate in acqua, si tufferà con voi, perché la sofferenza è dentro di noi. Però non lo sappiamo. Se sta dentro di noi, dove possiamo scappare per sfuggirle?

La gente soffre in un posto e così se ne va da qualche altra parte. Quando la sofferenza sorge, se ne va di nuovo. Le persone pensano di scappare dalla sofferenza ma non è così, perché la sofferenza li segue. Se la portano dietro senza saperlo. Se non conosciamo la causa della sofferenza, non possiamo

conoscere la cessazione della sofferenza, non c'è modo di sfuggirle. Dovete guardare dentro tutto questo con determinazione, fino a che non andate al di là del dubbio. Dovete osare praticare. Non eludete la pratica, sia in gruppo che da soli. Se gli altri sono pigri non importa. A chiunque faccia molta meditazione camminata, a chiunque pratici molto garantisco che otterrà dei risultati. Se davvero praticate costantemente, anche se gli altri vanno e vengono o quale che sia la situazione, un Ritiro delle Piogge è sufficiente. Fate come vi ho appena detto. Ascoltate quel che vi dice l'insegnante, non siate polemici, non siate testardi. Qualsiasi cosa vi venga detto di fare, andate avanti e fatela. Non c'è bisogno di avere timore della pratica, da essa certamente sorgerà la Conoscenza.

Pratica è anche *paṭipadā*.^{*} Che cos'è *paṭipadā*? Pratica uniforme, costante. Non praticate come il vecchio Peh. Durante un Ritiro delle Piogge decise di smettere di parlare. Smise di parlare, e va bene, però iniziò a scrivere dei biglietti. « Per favore, domani fatemi del riso tostato. » Voleva mangiare riso tostato! Smise di parlare ma scrisse così tanti bigliettini da essere ancor più distratto di prima. Ora scriveva una cosa, ora un'altra, che farsa! Non so perché prese la decisione di non parlare. Non sapeva che cosa fosse la pratica.

In realtà la nostra pratica consiste nell'accontentarsi di poco, solo nell'essere naturali. Non preoccupatevi sia che vi sentiate pigri sia che vi sentiate diligenti. Non dite neanche né « sono diligente » né « sono pigro. » La maggior parte delle persone pratica solo quando si sente diligente e, se si sente pigra, non si preoccupa di farlo. Di solito la gente è così. I monaci non dovrebbero pensare in questo modo. Se siete diligenti praticate, quando siete pigri praticate ugualmente. Non vi preoccupate di altre cose, tagliatele via, gettatele, addestrate voi stessi. Praticate con costanza, indipendentemente dal fatto che sia giorno o notte, quest'anno, l'anno dopo, come che sia e quando che sia, non prestate attenzione a pensieri di diligenza o di pigrizia, non preoccupatevi del freddo o del caldo, praticate e basta. Questa è chiamata *sammā-paṭipadā*, retta pratica.

Alcuni s'impegnano veramente nella pratica per sei o sette giorni. Poi, quando non ottengono i risultati che desiderano, ci rinunciano e cambiano

^{*} *paṭipadā*. Strada, via, sentiero; i mezzi per raggiungere lo scopo o la destinazione finale, il Nibbāna.

del tutto direzione, indulgono alle chiacchiere, socializzano e così via. Poi si rammentano della pratica e vi si dedicano per altri sei o sette giorni, e poi l'abbandonano di nuovo. Somiglia al modo di lavorare di certe persone. Inizialmente ci si buttano a capofitto, poi, quando si fermano, non si preoccupano neanche di raccattare i loro strumenti di lavoro, se ne vanno e li lasciano lì. Più tardi, quando la terra si è completamente indurita, si ricordano del loro compito e lavorano ancora un po', ma solo per poi andarsene di nuovo. Facendo le cose in questo modo non avrete mai un orto o una risaia decente. Per la nostra pratica è la stessa cosa. Se pensate che *paṭipadā* non sia importante, non arriverete da nessuna parte con la pratica. *Sammā paṭipadā* è di assoluta importanza. Praticate costantemente. Non fate caso al vostro umore. Che cambia se siete di buon umore o no? Il Buddha non si preoccupava di queste cose. Sperimentò tutte le cose buone e tutte quelle cattive, quelle giuste e quelle sbagliate. Questa era la sua pratica. Prendere solo quel che vi piace e scartare tutto quello che non vi piace non è praticare, è un disastro. Ovunque andrete non sarete mai soddisfatti, ovunque starete lì ci sarà sofferenza.

Chi pratica in questo modo fa come i brāhmaṇi,^{*} con le loro cerimonie sacrificali. Perché le fanno? Perché vogliono qualcosa in cambio. Alcuni di noi praticano così. Perché pratichiamo? Perché miriamo alla rinascita, a un'altra condizione dell'esistenza, vogliamo ottenere qualcosa. Se non otteniamo quel che desideriamo, ecco che non vogliamo praticare, proprio come fanno i brāhmaṇi con le loro cerimonie sacrificali. Si comportano così a causa del desiderio. Il Buddha non insegnò queste cose. La coltivazione della pratica serve alla rinuncia, a lasciar andare, a fermarsi, a sradicare, non a praticare per rinascere in una qualche particolare condizione.

Una volta c'era un *Thera* che inizialmente aveva lasciato casa per entrare nella setta dei *Mahānikāya*. Aveva però ritenuto che non fosse abbastanza rigorosa, e perciò assunse l'ordinazione *Dhammayuttika*.^{**} Poi iniziò a praticare. A volte digiunava per quindici giorni, poi, quando mangiava, si cibava

^{*}brāhmaṇo. Membro della casta dei brāhmaṇi, "sacerdote"; la casta dei brāhmaṇi in India ha per molto tempo ritenuto che, per nascita, i suoi componenti fossero degni del più alto rispetto; si veda *brāhmaṇa*, nel *Glossario*, p. 767.

^{**}*Mahānikāya* e *Dhammayuttika* sono le due principali sette del Saṅgha del Theravāda in Thailandia.

solo di foglie ed erba. Pensava che cibarsi di animali significasse accumulare cattivo kamma, che fosse meglio mangiare foglie ed erba. Dopo un po' di tempo pensò: « Hmm. Essere monaco non va poi così bene, non è opportuno. È difficile mantenere la mia pratica vegetariana come monaco. Meglio lasciare l'abito e diventare un *pah-kaò*. » Così lasciò l'abito monastico e divenne un *pah-kaò* per poter raccogliere da sé foglie ed erba, e scavare nella terra per procurarsi radici e taro. Andò avanti in questo modo per un po', fino a quando alla fine non sapeva più cosa fare. Lasciò perdere tutto. Aveva lasciato l'abito monastico, poi smise di essere un *pah-kaò*, infine lasciò perdere tutto. Ora non so che cosa stia facendo. Forse è morto, non so. Tutto questo avvenne perché non era riuscito a trovare nulla che fosse adatto alla sua mente. Non comprese che stava solo seguendo le contaminazioni. Erano le contaminazioni a condurlo, ma lui non lo sapeva.

Il Buddha lasciò l'abito monastico e divenne un *pah-kaò*? Come praticava il Buddha? Che cosa faceva? Queste cose non le prese in considerazione. Il Buddha si mise a mangiare foglie ed erba come una mucca? Certo, se volete mangiare in quel modo fatelo pure, se è tutto quello che riuscite a fare, ma non andate in giro a criticare gli altri. Quale che sia il tipo di pratica che ritenete adatta a voi, perseverate con quella. « Non usare troppo la sgorbia, non intagliare troppo il manico, se vuoi che conservi la sua funzione. »* Non ti resterà nulla e alla fine lascerai perdere tutto. Alcuni sono così. Quando si tratta di meditazione camminata la fanno seriamente per quindici giorni o giù di lì. Non si preoccupano neanche di mangiare, camminano e basta. Poi, quando hanno finito, si sdraiano e si mettono a dormire. Non si preoccupano di riflettere con attenzione prima di iniziare a praticare. Alla fine non c'è nulla che sia adatto a loro. Essere monaco non va bene, essere un *pah-kaò* non va bene, e alla fine non resta nulla.

Le persone fatte in questo modo non conoscono la pratica, non considerano le ragioni che motivano la pratica. Pensate al motivo per cui praticate. Questo Insegnamento serve a lasciar andare, a rinunciare. La mente vuole amare questa persona e odiare quella. Si tratta di cose che possono sorgere, ma non ritenetele reali. Allora, per quale ragione stiamo praticando? Proprio per rinunciare a queste cose. Anche se volete la pace, gettatela via. Se la

* È la traduzione di un proverbio thailandese che significa “non strafare”.

conoscenza sorge, gettate via la conoscenza. Se avete la conoscenza sapete, ma se considerate quella conoscenza come vostra, allora pensate di sapere qualcosa. Poi pensate di essere migliori degli altri. Dopo un po' non riuscite a vivere da nessuna parte, ovunque viviate nascono problemi. Se praticate in modo errato è come se non praticaste affatto.

Praticate a seconda delle vostre capacità. Dormite molto? Allora provate ad andare controcorrente. Mangiate molto? Cercate di mangiare meno. Prendete tutta la pratica di cui avete bisogno, utilizzando quale fondamento *sīla*, *samādhi* e *paññā*. E poi impegnatevi pure nelle pratiche *dhutaṅga*. Queste pratiche *dhutaṅga* servono a scavare nelle contaminazioni. Può succedere che per voi le pratiche basilari non siano sufficienti per sradicare davvero le contaminazioni, e allora dovete avvalervi anche delle pratiche *dhutaṅga*. Le pratiche *dhutaṅga* sono proprio utili. Alcuni non riescono a eliminare le contaminazioni con i basilari *sīla* e *samādhi*, e per aiutarsi devono integrare nel loro addestramento le pratiche *dhutaṅga*. Eliminano molte cose. Vivere ai piedi di un albero non va contro i precetti. Se però vi decidete per la pratica *dhutaṅga* di vivere in un campo di cremazione e poi non lo fate, allora questo è un errore. Provateci. Com'è vivere in un campo di cremazione? È come quando si vive in gruppo?

Dhutaṅga si traduce con “le pratiche difficili da fare”. Sono le pratiche degli Esseri Nobili. Chiunque voglia diventare un Essere Nobile deve avvalersi di queste pratiche *dhutaṅga* per eliminare le contaminazioni. È difficile mantenerle ed è difficile trovare persone che si impegnino a praticarle, perché sono pratiche che vanno controcorrente. Ad esempio dicono di disporre di un'unica veste monastica, limitandosi ad avere solo i tre pezzi che la compongono, di sostenersi con la questua, di mangiare solo dalla ciotola e di mangiare solo quel che si ottiene dalla questua. Se dopo qualcuno porta del cibo, non lo si accetta. Osservare quest'ultima pratica nel centro della Thailandia è facile. Il cibo è più che adeguato, perché là mettono molto cibo nella vostra ciotola. Quando però arrivate qui nel nord-est, questa pratica *dhutaṅga* assume sfumature sottili, perché qui si riceve solo riso bianco. Questa pratica *dhutaṅga* diventa allora davvero ascetica. Si mangia solo riso bianco e tutto quel che viene offerto dopo non viene accettato. Poi si mangia una sola volta al giorno, in una sola ininterrotta seduta, dalla sola nostra

ciotola. Quando si è terminato di mangiare ci si alza dal posto in cui si è seduti e per tutto il giorno non si mangia più. Queste sono chiamate pratiche *dhutaṅga*. Chi le pratica ora? Di questi tempi è difficile trovare qualcuno che si dedichi a sufficienza per praticarle, perché sono impegnative. Proprio questa è la ragione per cui sono così benefiche.

Quel che la gente al giorno d'oggi chiama pratica non è vera pratica. Praticare davvero non è cosa facile. La maggior parte della gente non osa praticare veramente, non osa andare davvero controcorrente. Non vuole nulla che vada in senso contrario rispetto alle loro sensazioni. La gente non vuole resistere alle contaminazioni, non vuole scavarci dentro, non vuole vincerle. Nella nostra pratica ci viene detto di non seguire gli stati mentali. Pensateci. Già per innumerevoli vite siamo stati ingannati fino al punto di credere che la mente ci appartenga. In verità non è così, la nostra mente è solo un impostore. Ci trascina nell'avidità, ci trascina nell'avversione, ci trascina nell'illusione, ci trascina nei furti, nei saccheggi, nel desiderio e nell'odio. Queste cose non sono nostre. Proprio ora chiedete a voi stessi: vuoi essere buono? Tutti vogliono essere buoni. E allora, fare tutte queste cose significa essere buoni? Ecco! La gente commette atti malvagi, ma vuole essere buona. Questa è la ragione per cui dico che queste cose sono degli imbroglioni, ecco cosa sono.

Il Buddha non voleva che seguissimo questa mente, voleva che la addestrassimo. Se va da una parte, rifugiatevi dall'altra. Quando va di là, tornate a rifugiarvi di qua. Per dirla in modo semplice, qualsiasi cosa la mente voglia, non fategliela avere. È come se fossimo stati amici per anni, ma alla fine arriviamo al punto che non abbiamo più le stesse idee. Ci separiamo e proseguiamo per vie diverse. Non ci comprendiamo più a vicenda. Infatti litighiamo perfino, e per questo ci separiamo. È giusto, non seguite la vostra mente. Chiunque segua la propria mente, segue ciò che a essa piace e desidera e così via. Quella persona non ha ancora praticato affatto. Per questo motivo dico che quello che la gente chiama pratica, in realtà non è pratica, è un disastro. Se non vi fermate a osservare, se non provate a praticare, non vedrete, non realizzerete il Dhamma. Per dirla in modo diretto, nella nostra pratica si deve mettere in ballo la vita stessa. Non è che sia poi così difficile, è che questa pratica deve comprendere un po' di sofferenza. Soprattutto il

primo anno, o i primi due, c'è molta sofferenza. I giovani monaci e i novizi vivono davvero tempi duri.

Ho avuto un sacco di difficoltà in passato, soprattutto con il cibo. Cosa vi aspettavate? Diventare monaci a vent'anni, quando si pensa solo a mangiare e dormire ... alcuni giorni sedevo da solo e sognavo di avere del cibo. Avrei voluto mangiare banane sciroppate, o un'insalata di papaia, e la saliva cominciava a scorrere. Fa parte dell'addestramento. Tutte queste cose non sono facili. Questa faccenda del cibo e del mangiare può condurre verso un kamma davvero molto cattivo. Prendete uno che sta crescendo, che pensa solo a mangiare e dormire, e costringetelo in questi abiti monastici: non sarà più in grado di controllare le sue sensazioni. È come cercare di arginare dell'acqua che scorre in modo torrenziale, a volte la diga si rompe. Se resta in piedi è una cosa buona, ma se ciò non avviene crolla e basta. Durante il mio primo anno, quando facevo meditazione non pensavo ad altro, solo al cibo. Ero così irrequieto. A volte stavo seduto, ed era come se assaporassi una banana. Mi sembrava quasi di prendere dei pezzi di banana e di mettermeli in bocca. E tutto questo fa parte della pratica. Non abbiate paura di queste cose. Tutti noi siamo stati ingannati per innumerevoli vite, e così, ora che siamo giunti ad addestrare noi stessi, non è facile. Però, anche se è difficile ne vale la pena. Perché dovremmo occuparci di cose facili? Tutti possono fare cose facili. Dovremmo addestrare noi stessi a fare quel che è difficile.

Per il Buddha fu la stessa cosa. Se si fosse unicamente preoccupato della sua famiglia e dei suoi parenti, del suo patrimonio e dei piaceri dei sensi provati in passato, non sarebbe mai diventato il Buddha. Non si tratta di cose irrilevanti, anzi, è proprio quello che la maggior parte della gente cerca. Lasciare il mondo in giovane età e rinunciare a queste cose è proprio come morire. Però alcune persone vengono da me e dicono: « Oh, per te è facile Luang Por. Non hai mai avuto una moglie e dei figli di cui preoccuparti, è per questo che per te è più facile! » Io rispondo così: « Non avvicinarti troppo quando dici queste cose, se non vuoi una botta in testa! » ... Come se io fossi senza cuore! Avere a che fare con la gente non è facile. La vita è fatta di queste cose. Perciò noi praticanti del Dhamma dovremmo impegnarci onestamente nella pratica, osare davvero praticare. Non credete agli altri, ascoltate solo gli insegnamenti del Buddha. Rendete la pace il fondamento del vostro cuore.

Col tempo capirete. Praticate, riflettete, contemplate, e i frutti della pratica arriveranno. Causa ed effetto sono in proporzione.

Non cedete ai vostri stati mentali. All'inizio è difficile anche capire quanto a lungo sia giusto dormire. Potete decidere di dormire un certo lasso di tempo, ma poi non ci riuscite. Quale che sia l'ora in cui decidete di alzarvi, alzatevi appena siete coscienti. A volte riuscite a farlo, ma altre volte appena vi svegliate il corpo non si muove neanche se dite a voi stessi: « Alzati! ». Potreste aver bisogno di aggiungere: « Uno, due, e se al tre non mi sono ancora alzato, che possa finire all'inferno! » Dovete insegnare a voi stessi in questo modo. Quando arriverete al tre vi alzerete immediatamente per paura di andare all'inferno. Dovete addestrare voi stessi, non potete rinunciare ad addestrarvi. Dovete addestrarvi da ogni punto di vista. Non fate affidamento sempre e solo sul vostro insegnante, sui vostri amici o sul gruppo, altrimenti non diventerete mai saggi. Non è necessario ascoltare molte istruzioni, ascoltate solo una o due volte l'insegnamento e poi applicatelo. La mente ben addestrata non oserà darvi problemi, neanche in privato. Nella mente di chi è esperto nell'addestramento non ci sono cose come "pubblico" e "privato". Tutti gli Esseri Nobili hanno fiducia nel loro cuore. È così che dovremmo essere.

Alcuni diventano monaci solo per aver vita facile. Da dove proviene questo benessere? Quale ne è la causa? È stato necessario che tutto questo benessere fosse preceduto dalla sofferenza. Così è per tutto. Prima di ottenere il riso dovete lavorare. Per ogni cosa dovete prima sperimentare le difficoltà. Alcuni diventano monaci solo per riposare e prenderla alla leggera, dicono che vogliono solo trastullarsi e riposare un po'. Se non studiate i libri, pensate di essere in grado di leggere e scrivere? Non si può. Questa è la ragione per cui molte delle persone che hanno studiato tanto e che diventano monaci non vanno da nessuna parte. La loro conoscenza è di genere differente, va per un'altra strada. Non addestrano se stessi, non osservano la loro mente. La eccitano e la confondono, alla ricerca di cose che non conducono alla calma e al contenimento. La conoscenza del Buddha non è una conoscenza mondana, è una conoscenza sovramondana, una conoscenza del tutto diversa. Per questo motivo chiunque abbandoni il mondo per il monachesimo buddhista deve rinunciare a qualsiasi ruolo, status o posizione

raggiunti in precedenza. Perfino un sovrano quando diventa monaco deve abbandonare il suo status, egli non porta con sé quella roba mondana nella condizione monastica per ostentare la sua importanza. Non porta il suo patrimonio, il suo status, la sua conoscenza, il suo potere nella condizione monastica. La pratica implica rinuncia, lasciar andare, sradicare, fermarsi. Dovete comprenderlo affinché la pratica funzioni.

Quando si è malati e la malattia non viene curata con i farmaci, pensate che si curerà da sé? Dovreste andarci tutte le volte che avete paura. Ovunque ci sia un cimitero o un campo di cremazione particolarmente spaventoso, andateci. Mettete l'abito, andateci e contemplate, *Aniccā vata saṅkhāra*,^{*} fate lì la meditazione in piedi e seduta, osservatevi dentro e guardate dov'è la vostra paura. Sarà fin troppo ovvio. Comprendete la Verità di tutti i fenomeni condizionati. Restateci e osservate fino a quando arriva il crepuscolo e sempre più la notte si fa fonda, finché sarete in grado di restarci per tutta la notte. Il Buddha disse: « Chiunque veda il Dhamma vede il *Tathāgata*.^{**} Chiunque veda il *Tathāgata* vede il Nibbāna. » Come faremo a vedere il Dhamma, se non seguiamo il suo esempio? Se non vediamo il Dhamma, come faremo a conoscere il Buddha? Se non vediamo il Buddha, come faremo a conoscere le qualità del Buddha? Solo se pratichiamo seguendo le orme del Buddha sapremo che quel che il Buddha insegnò è assolutamente certo, che l'Insegnamento del Buddha è la Verità Suprema.

^{*} « In verità i fenomeni condizionati non possono durare. »

^{**} *Tathāgata*. Letteralmente, “così andato”, “così venuto”.

UNA SORGENTE DI SAGGEZZA

*Discorso offerto ai monaci riuniti dopo la recitazione
del Pāṭimokkha al Wat Pah Pong durante
il Ritiro delle Piogge del 1978.*

Tutti noi abbiamo deciso di diventare *bhikkhu* e *sāmaṇera** buddhisti per trovare la pace. Cos'è però la vera pace? La vera pace, disse il Buddha, non è molto lontana, sta proprio dentro di noi, ma tendiamo continuamente a trascurarla. La gente ha una sua idea sul modo in cui trovare la pace, ma continua pur sempre a sperimentare confusione e agitazione, tende ancora a essere insicura e a non trovare una realizzazione nella pratica. Non ha ancora raggiunto la meta. È come se avessimo lasciato la nostra casa per viaggiare in molti luoghi. Che si viaggi con l'automobile o con la nave, non importa dove si vada, non abbiamo ancora raggiunto la nostra casa. Fino a quando non siamo a casa non ci sentiamo soddisfatti, abbiamo ancora delle cose da sbrigare. Questo avviene perché il nostro viaggio non è ancora finito, non abbiamo ancora raggiunto la nostra destinazione. Viaggiamo ovunque in cerca della Liberazione.

Tutti voi *bhikkhu* e *sāmaṇera* qui presenti volete la pace, ognuno di voi la vuole. Io stesso quando ero più giovane cercavo la pace dappertutto. Ovunque andassi non ero soddisfatto. Andavo nella foresta, andavo a far visita a vari insegnanti, ascoltavo discorsi di Dhamma, ma non riuscivo a essere

* *sāmaṇera*. Letteralmente, “piccolo *samaṇa*”, un monaco novizio che osserva Dieci Precetti ed è candidato per l'ammissione nell'Ordine dei *bhikkhu*.

soddisfatto. Perché? Cerchiamo la pace in posti tranquilli, perché in essi non ci sono immagini, suoni, odori e sapori, pensando che vivere serenamente in questa maniera sia il modo per trovare appagamento, pensiamo che lì stia la pace. Però, se in realtà viviamo molto tranquillamente in posti nei quali non sorge nulla, in questi posti può sorgere la saggezza? Siamo consapevoli di qualcosa? Pensateci. Come sarebbe se i nostri occhi non vedessero? Se il naso non sperimentasse degli odori, come sarebbe? Se il corpo non avesse alcuna sensazione, come sarebbe? Essere così significherebbe essere come ciechi e sordi, persone alle quali sono caduti il naso e la lingua, o diventate insensibili per una paralisi. Che cosa ci potrebbe mai essere lì? Si ha tuttavia la tendenza a pensare che la pace si trovi quando si va in un posto in cui non succede nulla. Bene, io stesso ho pensato così, anch'io ho pensato in questo modo.

Ero un giovane monaco, avevo appena iniziato a praticare, e quando sedevo in meditazione i rumori mi disturbavano. Fra me e me pensavo: « Che cosa posso fare per rendere la mia mente serena? » Così prendevo un po' di cera e me la mettevo negli orecchi per non sentire nulla. Restava un ronzio. Pensavo che sarei stato tranquillo, e invece no, perché in fin dei conti tutti quei pensieri e tutta quella confusione non sorgevano dagli orecchi. Sorgevano nella mente. Quello è il posto in cui bisogna cercare la pace. Per dirla in un altro modo, indipendentemente da dove andiate a stare, è che non volete fare nulla perché pensate che interferisca con la vostra pratica. Non volete spazzare il suolo né fare altri lavori, volete solo stare tranquilli e, in questo modo, trovare la pace. Quando l'insegnante vi chiede di dare una mano a sbrigare delle faccende o qualsiasi incombenza quotidiana, non aiutate mettendoci il cuore perché pensate che si tratti solo di occupazioni esteriori.

Prendo spesso come esempio uno dei miei discepoli che desiderava davvero “lasciar andare” e trovare la pace. Avevo insegnato il “lasciar andare” e lui aveva capito che se avesse lasciato andare ogni cosa avrebbe trovato la serenità. In realtà, fin dal primo giorno che era stato qui non aveva mai voluto far nulla. Non gli importò niente neanche quando il vento portò via mezzo tetto alla sua *kuṭṭī*. Disse che si trattava solo di una cosa esteriore. Così non si preoccupò di aggiustarlo. Quando i raggi del sole e la pioggia entravano da

una parte, lui si spostava dall'altra. Non era affar suo. Affar suo era rendere serena la mente. Tutto il resto era una distrazione, non si lasciava coinvolgere. È così che vedeva le cose. Un giorno, mentre camminavo lì vicino, vidi che il tetto era crollato. « Eh? Di chi è questa *kuṭṭī*? » Qualcuno mi disse di chi era, e io pensai: « Mmm. Strano. ... » Così gli parlai, gli spiegai molte cose, ad esempio i doveri nei riguardi dei luoghi in cui dimoriamo, i *senāsana-vatta*. « Dobbiamo avere un luogo nel quale dimorare, e dobbiamo prendercene cura. “Lasciar andare” non è come intendi tu, non significa sottrarsi alle responsabilità. Sono i folli a comportarsi così. La pioggia entra da una parte e tu ti sposti dall'altra. Poi esce il sole e tu torni da quella parte. Perché ti comporti così? Perché non ti sforzi di lasciar andare proprio questo comportamento? » Gli parlai a lungo e, quando terminai di parlare, mi disse: « Oh, Luang Por, a volte mi insegni l'attaccamento e altre volte mi insegni di lasciar andare. Non riesco a capire cosa vuoi che io faccia. Perfino quando il mio tetto crolla e io lascio andare fino a questo punto, tu dici che non va bene. Però mi insegni a lasciar andare! Non so più cosa vuoi da me. » Capite? La gente è così. Si può essere stupidi fino a questo punto.

All'interno dell'occhio ci sono oggetti visivi? Se non ci fossero oggetti visivi potrebbero i nostri occhi vedere qualcosa? Ci sarebbero dei suoni all'interno dei nostri orecchi, se dei suoni esterni non entrassero in contatto con essi? Se esternamente non ci fossero degli odori, potremmo sperimentarli? Dove sono le cause? Pensate a quel che disse il Buddha: tutti i *dhamma*^{*} hanno delle cause che li fanno sorgere. Se non avessimo gli orecchi, potremmo sperimentare dei suoni? Se non avessimo gli occhi, potremmo vedere? Occhi, orecchi, naso, lingua, corpo e mente: queste sono le cause. Si dice che tutti i *dhamma* sorgono a causa di condizioni. Quando cessano è perché sono cessate le condizioni causali. Prima che sorgano i risultati delle condizioni causali, devono sorgere le condizioni causali stesse.

Se pensiamo che la pace stia dove non ci sono sensazioni, potrebbe sorgere la saggezza? Potrebbero esserci lì le condizioni causali e i loro effetti? Ci sarebbe qualcosa con cui praticare? Se ce la prendiamo con i suoni, allora

^{*} Come si è già accennato, questo termine può avere molti significati (si veda il *Glossario*, p. 769); in questo discorso il venerabile Ajahn Chah fa riferimento ai fenomeni fisici e mentali.

laddove i suoni esistono non possiamo essere sereni. Pensiamo che quel posto non vada bene. Ovunque ci siano cose da vedere, diciamo che non è un luogo tranquillo. Se è così, allora per trovare la pace dovremmo essere persone cieche e sorde, i cui sensi sono completamente morti. Ci ho pensato. « Mmm. È strano. La sofferenza sorge a causa degli occhi, degli orecchi, del naso, della lingua, del corpo e della mente. Dovremmo essere allora ciechi? Allora non vedere proprio nulla potrebbe essere meglio. Non sorgerebbero contaminazioni, se fossimo ciechi o sordi. È così che stanno le cose? » Ripensandoci, però, è una cosa del tutto errata. Se fosse così, tutta la gente cieca e sorda sarebbe illuminata. Tutti sarebbero esseri realizzati, se le contaminazioni sorgessero al livello degli occhi e degli orecchi. Dove sorge la causa, è lì che dobbiamo contemplare.

In realtà, tutte le basi dei sensi – gli occhi, gli orecchi, il naso, la lingua, il corpo e la mente – possono facilitare il sorgere della saggezza, se li conosciamo così come sono. Se non li conosciamo veramente, dobbiamo negarli, dicendo che non vogliamo vedere immagini, ascoltare suoni e così via, perché ci disturbano. Se eliminiamo le condizioni causali, che cosa contempleremo? Pensateci. Ci sarebbero ancora causa e effetto? Si tratta di un nostro modo errato di pensare. Questa è la ragione per cui ci viene insegnato a essere contenuti. Il contenimento è *sīla*. Dove c'è *sīla*, c'è un senso di contenimento. Occhi, orecchi, naso, lingua, corpo e mente: questi sono il nostro *sīla* e questi sono il nostro *samādhi*. Riflettete sulla storia di Sāriputta. Prima che diventasse un *bhikkhu*, vide Assaji Thera che faceva la questua. Guardandolo, Sāriputta pensò: « Questo monaco è alquanto singolare. Non cammina né troppo veloce né troppo lento, indossa la sua veste con accuratezza, è contenuto nel comportamento. » Sāriputta si sentì ispirato dal venerabile Assaji e così si avvicinò, gli porse omaggio e gli chiese: « Scusami venerabile, chi sei? » « Sono un *samaṇa*. » « Chi è il tuo maestro? » « Il mio maestro è il venerabile Gotama. » « Cosa insegna il venerabile Gotama? » « Insegna che tutte le cose sorgono a causa di condizioni. Quando cessano è perché le condizioni causali sono cessate. » Quando Sāriputta chiese del Dhamma, Assaji lo spiegò solo brevemente, parlò di causa e effetto. « I *dhamma* sorgono in ragione di cause. Prima sorgono le cause e poi gli effetti. Per

far cessare l'effetto, deve prima cessare la causa. » Fu tutto quel che disse, ma per Sāriputta fu sufficiente.*

Fu una causa per il sorgere del Dhamma. Allora Sāriputta aveva occhi e orecchi, aveva un naso, una lingua, un corpo e una mente. Tutte le sue facoltà erano intatte. Se non avesse avuto queste facoltà, ci sarebbero state cause sufficienti affinché in lui sorgesse la saggezza? Sarebbe stato consapevole di qualcosa? Però, la maggior parte di noi teme un contatto tramite le basi dei sensi. Oppure ci piace avere un contatto, ma da esso non sviluppiamo alcuna saggezza. Indulgiamo invece ripetutamente per mezzo degli occhi, degli orecchi, del naso, della lingua, del corpo e della mente, deliziandoci e smarrendoci negli oggetti dei sensi. Così stanno le cose. Queste basi dei sensi possono trascinarci nel piacere e nell'indulgenza o possono condurci alla conoscenza e alla saggezza. Sono sia dannose sia benefiche, dipende dalla nostra saggezza.

Cerchiamo di capire che per noi tutto dovrebbe essere pratica, visto che abbiamo intrapreso la vita monastica e siamo arrivati qui per praticare. Anche le cose cattive. Dovremmo conoscerle tutte. Perché? Per essere in grado di conoscere la Verità. Quando si parla di pratica, non ci si riferisce solo alle cose buone e che ci piacciono. Non è così. In questo mondo alcune cose ci piacciono, altre no. È in questo mondo che esistono tutte queste cose, da nessun'altra parte. Di solito vogliamo tutto quel che ci piace, anche dai nostri compagni monaci e novizi. Quando un monaco o un novizio non ci piacciono, non vogliamo la loro compagnia, vogliamo stare assieme solo a quelli che ci piacciono. Capite? Si sceglie sulla base delle nostre preferenze. Tutto quello che non ci piace non vogliamo vederlo, né saperne nulla. In realtà il Buddha voleva che facessimo esperienza di queste cose. *Lokavidū*:** guardate questo mondo e conoscetelo con chiarezza. Se non conosciamo la Verità del mondo con chiarezza, allora non possiamo andare da nessuna parte. Vivendo nel mondo, dobbiamo comprendere il mondo. Gli Esseri Nobili del passato, compreso il Buddha, vivevano tutti con queste cose, vivevano in questo mondo, tra gli esseri illusi. Realizzarono la Verità proprio

* Quella volta Sāriputta ebbe il primo contatto con il Dhamma, e raggiunse la condizione di *sotāpanna*, ossia di “Chi è entrato nella corrente” e conseguì perciò il primo livello dell'Illuminazione.

** *lokavidū*. “Conoscitore del mondo”, un epiteto del Buddha.

in questo mondo, non da qualche altra parte. Non è che scapparono in qualche altro mondo per trovare la Verità. Avevano saggezza. Contenevano i loro sensi, ma la pratica consiste nel guardare all'interno di queste cose e conoscerle per quello che sono.

È per questo che il Buddha ci insegnò a conoscere le basi dei sensi, i nostri punti di contatto. Gli occhi contattano le forme e le mandano “dentro” per farle diventare immagini. Gli orecchi entrano in contatto con i suoni, il naso entra in contatto con gli odori, la lingua entra in contatto con i sapori, il corpo entra in contatto con le sensazioni tattili, e così sorge la consapevolezza. Dove sorge la consapevolezza, è lì che dovremmo guardare per vedere le cose così come sono. Se non conosciamo quelle cose per quello che sono veramente, o ce ne innamoriamo o le odiamo. Dove queste sensazioni sorgono, è lì che possiamo diventare Illuminati, è lì che può sorgere la saggezza. A volte però non vogliamo che le cose vadano così. Il Buddha ci insegnò il contenimento, ma contenimento non significa che non vediamo nulla, che non sentiamo nulla, che non percepiamo alcun odore, sapore, sensazione tattile né che non abbiamo alcun pensiero. Non è così. Se i praticanti non lo capiscono, allora appena vedono o sentono qualcosa, si ripiegano su se stessi e scappano via. Non entrano in relazione con le cose. Scappano via pensando che, se fanno così, quelle cose alla fine perderanno il potere che hanno su di loro, che alla fine le trascenderanno. Non ci riusciranno. In questo modo non trascenderanno nulla. Se scappano via senza conoscere la Verità di esse, dopo qualche tempo dovranno avere a che fare con quella stessa roba, che di nuovo salterà fuori.

Ad esempio, quei praticanti sempre insoddisfatti, sia che si trovino nei monasteri sia che dimorino nella foresta o sulle montagne. Si dedicano alla pratica del “pellegrinaggio *dbutanga*” e guardano questo, quello e quell'altro ancora, pensando che così si sentiranno appagati. Vanno, e poi tornano. Non hanno visto nulla. Cercano di raggiungere la cima di una montagna. « Ah! Questo posto! Ora sì che sto bene. » Si sentono in pace per qualche giorno e poi si stancano. « Oh, bene, ora si va giù, verso il mare. » « Ah! Che bel posto fresco! Mi farà bene. » Dopo un po' si stancano pure del mare. Stanchi delle foreste, stanchi delle montagne, stanchi del mare, stanchi

di tutto. Questo non significa essere stanchi delle cose in modo giusto,^{*} questa non è Retta Visione. Si tratta solo di noia, di un tipo di visione errata. Questo modo di vedere non è in accordo con il modo in cui le cose veramente sono. Quando tornano in monastero dicono: « E ora che cosa faccio? Sono stato dappertutto e sono tornato senza aver concluso nulla. » Perciò gettano via la ciotola e lasciano l'abito monastico. Perché lasciano l'abito monastico? Perché non hanno aderito alla pratica, non hanno visto nulla. Sono andati a nord e non hanno visto nulla. Sono andati al mare, sono andati su per le montagne e nella foresta, e tuttavia non hanno visto nulla. Così è tutto finito: “muoiono”. È così che vanno le cose. È perché scappano continuamente via dalle cose. E la saggezza non sorge.

Facciamo un altro esempio. Supponiamo che un monaco decida di stare con le cose, di non scappare via. Si prende cura di se stesso. Conosce se stesso e conosce pure coloro che vengono a stare con lui. Ha sempre a che fare con i problemi. Un abate, ad esempio. Se si è abati di un monastero, ci sono sempre problemi di cui occuparsi, c'è un continuo fluire di cose che richiedono attenzione. Perché è così? Perché la gente fa domande in continuazione. Le domande non finiscono mai, e si è sempre sul chi va là. Si devono risolvere sempre problemi, sia i propri sia quelli degli altri. Bisogna essere sempre vigili. Ti sei appena appisolato che ti svegliano con un altro problema. Ciò induce a contemplare e a comprendere le cose. Si diventa abili: abili nei riguardi di se stessi e abili nei riguardi degli altri. Abili in molti, in moltissimi modi. Questa è un'abilità che sorge dal contatto, dal confronto e dalla relazione con le cose, non scappando da esse. Noi non scappiamo via fisicamente, “scappiamo via” con la mente, usando la nostra saggezza. È proprio qui che comprendiamo con saggezza, non scappiamo da nulla. Questa è una sorgente di saggezza. Si deve lavorare, ci si deve relazionare con altre cose. Vivendo ad esempio in un monastero grande come questo, per prenderci cura delle cose dobbiamo tutti darci una mano. Guardando tutto questo, da un certo punto di vista si potrebbe dire che sono solo contaminazioni. Quando si vive con molti monaci e con molti novizi, con molti laici che vanno e vengono, possono sorgere molte contaminazioni. Certo, lo ammetto, ma è che dobbiamo vivere in questo modo per sviluppare

^{*}Ossia *nibbidā*, il disinteresse nei riguardi dei richiami del mondo sensoriale.

la saggezza e abbandonare la stupidità. In che direzione stiamo andando? Stiamo vivendo per vincere la nostra stupidità oppure per aumentarla?

Dobbiamo contemplare. Tutte le volte che i nostri occhi, i nostri orecchi, il nostro naso, la nostra lingua, il nostro corpo e la nostra mente entrano in contatto con qualcosa, dobbiamo essere contenuti e circospetti. Quando sorge la sofferenza dovremmo chiederci: « Chi è che sta soffrendo? Perché sorge questa sofferenza? » L'abate di un monastero deve sorvegliare molti discepoli. Questo può significare sofferenza. Quando la sofferenza sorge, dobbiamo conoscerla. Conoscere la sofferenza. Se abbiamo paura della sofferenza e non la affrontiamo, quand'è che la combatteremo? Se la sofferenza sorge e noi non la conosciamo, com'è che la affronteremo? Tutto questo è di estrema importanza: dobbiamo conoscerla la sofferenza. Salvarsi dalla sofferenza significa conoscere la via che conduce fuori dalla sofferenza, non significa scappare via dal posto nel quale la sofferenza sorge, quale che esso sia. Facendo così portate solo la vostra sofferenza con voi. Quando la sofferenza sorgerà di nuovo da qualche altra parte, dovrete fuggire di nuovo. Questo non è trascendere la sofferenza, non è conoscere la sofferenza. Se volete comprendere la sofferenza, dovete guardare nella situazione che vi trovate a vivere. Gli insegnamenti dicono che ovunque un problema sorga, è proprio lì che deve essere risolto. Proprio lì dov'è la sofferenza, sorgerà la non sofferenza, la sofferenza cesserà nello stesso luogo in cui sorge. Se la sofferenza sorge, è proprio lì che dovete contemplare, non dovete scappare via. È proprio lì che dovrete risolvere il problema. Chi per la paura scappa dalla sofferenza è il più folle di tutti. Aumenterà solo all'infinito la sua stupidità.

Dobbiamo capire: la sofferenza non è nient'altro che la Prima Nobile Verità, vero? Avete intenzione di considerarla come qualcosa di male? *Dukkha sacca, samudaya sacca, nirodha sacca, magga sacca*.^{*} Scappare via da queste cose significa non praticare in accordo con il vero Dhamma. Quando vedrete mai la Verità della sofferenza? Se continuiamo a scappare dalla sofferenza,

^{*} Sono le Quattro Nobili Verità (*ariya-saccāni*) che costituiscono il primo e centrale insegnamento del Buddha a riguardo della sofferenza (*dukkha*), della sua origine (*samudaya*), della sua cessazione (*nirodha*) e del Sentiero (*magga*) che conduce a tale cessazione (*dukkha-nirodha-gāmini-paṭipadā*). La completa comprensione delle Quattro Nobili Verità equivale alla fruizione del Nibbāna.

non la conosceremo mai. La sofferenza la dobbiamo riconoscere: se non la si osserva, quando la riconosceremo? Quando non siete contenti qui, scappate di là, quando la scontentezza sorge là, scappate di nuovo. Sarete sempre di corsa. Se è così che praticate, gareggerete a correre con il demonio per tutto il paese. Il Buddha ci insegnò a “scappare” mediante la saggezza.

Supponete ad esempio d'aver calpestato una spina, o che vi si sia conficcata una scheggia in un piede. Quando camminate, a volte fa male, altre volte no. Quando vi imbattete in un sasso o in un pezzo di legno, il piede vi fa male davvero. Se però ciò non avviene, una scrollatina di spalle e si continua a camminare ancora un po'. Alla fine però vi imbattete in qualche altra cosa e ci camminate sopra, e il dolore si ripresenta di nuovo. Vi succede molte volte. Qual è la causa di quel dolore? La causa è quella scheggia, quella spina conficcata nel piede. Il dolore è sempre pronto a manifestarsi. Tutte le volte che sorge il dolore magari date un'occhiata e provate a sentire con la mano se c'è qualcosa ma, siccome non vedete la spina, lasciate perdere. Dopo un po' vi fa ancora male, e così date un'altra occhiata. Quando la sofferenza sorge, dovete notarla, non scrollarvela di dosso. Tutte le volte che sorge il dolore, pensate: « Mmm ... quella spina è ancora lì. » Ogni volta che il dolore sorge, sorge anche il pensiero che quella spina dovete toglierla. Se non la togliete, in seguito lì sorgerà di nuovo altro dolore. Il dolore continua a ripresentarsi, fino a quando il desiderio di togliere quella spina è sempre con voi. Infine giunge il momento in cui una volta per tutte prendete la decisione di togliervi quella spina dal piede perché fa male!

Così devono essere i nostri sforzi con la pratica. Tutte le volte che fa male, tutte le volte che c'è un attrito, dobbiamo investigare. Affrontare il problema, a testa alta. Toglietevi quella spina dal piede, tiratela fuori e basta. Tutte le volte che la vostra mente resta bloccata, dovete prenderne nota. Quando guarderete proprio dentro quel punto, lo conoscerete, lo vedrete e lo sperimenterete per quello che è. La nostra pratica deve essere incrollabile e persistente. Questo si chiama *viriyārambha*: impegnarsi con uno sforzo costante. Ad esempio, tutte le volte che nel vostro piede sorge una sensazione spiacevole, dovete ricordare a voi stessi che quella spina deve essere tolta, e non rinunciare al vostro proposito. Allo stesso modo, quando nel nostro cuore sorge la sofferenza, dobbiamo avere l'incrollabile proposito di cercare

di sradicare le contaminazioni, di rinunciare a esse. Questo proposito è sempre lì, incessantemente. Infine le contaminazioni ci capiteranno fra le mani e potremo farle fuori.

Per quanto concerne la felicità e la sofferenza, che cosa dobbiamo fare? Se non avessimo queste cose, che cosa potremmo mai usare per far sorgere in fretta la saggezza? Se non ci sarà alcuna causa, come potrà sorgere l'effetto? Tutti i *dhamma* sorgono in ragione di cause. Quando l'effetto cessa, è perché è cessata la causa. Le cose stanno così, ma la maggior parte di noi non lo capisce veramente. La gente vuole solo fuggire dalla sofferenza. Questo genere di conoscenza non colpisce il bersaglio. In realtà abbiamo necessità di conoscere il mondo nel quale viviamo, proprio questo mondo, non c'è bisogno di scappare da nessun'altra parte. Dovreste avere questo atteggiamento: restare va bene, e anche andare va bene. Pensateci accuratamente.

Dove stanno la felicità e la sofferenza? Se non ci aggrappiamo, se non ci attacchiamo a niente, se non ci fissiamo, come se lì non ci fosse nulla, la sofferenza non sorge. La sofferenza sorge dall'esistenza (*bhava*). Se c'è esistenza, allora c'è nascita. *Upādāna*: l'attaccamento, l'aggrapparsi. Questo è il pre-requisito che crea la sofferenza. Ovunque sorga la sofferenza, guardateci dentro. Non guardate lontano, guardate direttamente nel momento presente. Guardate la vostra mente e il vostro corpo. Quando sorge la sofferenza, chiedetevi perché lì c'è la sofferenza. Guardate proprio ora. Quando sorge la felicità, qual è la causa di quella felicità? Guardate proprio lì. Tutte le volte che queste cose sorgono, state attenti. Sia la felicità sia la sofferenza sorgono dall'attaccamento. In passato i praticanti di Dhamma osservavano la loro mente in questo modo. C'è solo il sorgere e il cessare. Non c'è alcuna entità nella quale dimorare. Contemplavano da tutti i punti di vista, e videro che non c'è poi molto in questa mente, videro che non c'è nulla di stabile. C'è solo sorgere e cessare, cessare e sorgere, non c'è nulla che sia fatto di una sostanza durevole. In meditazione, mentre camminavano o sedevano, videro le cose in questo modo. Tutte le volte che guardavano là, c'era solo sofferenza, questo è tutto. È proprio come una grande palla di ferro che sia appena stata arroventata in una fornace. È rovente dappertutto. La toccate sopra ed è rovente, la toccate di lato ed è rovente, è rovente dappertutto. Non è fredda da nessuna parte.

Se non prendiamo in considerazione queste cose, non le conosceremo affatto. Dobbiamo vederle con chiarezza. Non “nascete” in queste cose, non cadete nella nascita. Dovete conoscere il modo in cui funziona la nascita. Non sorgeranno più pensieri come questo: « Oh, quella persona non posso sopportarla proprio, tutto quel che fa è sbagliato. » Oppure: « Mi piace davvero questo o quello. » Queste cose non sorgeranno. Resteranno soltanto i convenzionali criteri mondani a proposito di quel che piace o che non piace, ma le parole sono una cosa, la mente è un'altra. Sono cose separate. Dobbiamo usare le convenzioni del mondo per comunicare gli uni con gli altri, ma interiormente dobbiamo essere vuoti. La mente è al di là di queste cose. Dobbiamo condurre la mente verso la trascendenza in questo modo. Così dimoravano gli Esseri Nobili. Tutti noi dobbiamo mirare a questo, e praticare di conseguenza. Non fatevi intrappolare dai dubbi.

Prima d'iniziare a praticare, mi dicevo: « La religione buddhista è qui, a disposizione di tutti, e allora perché sono solo alcuni a praticare, mentre altri non lo fanno? Oppure praticano solo per un po' e dopo rinunciano a farlo. E ancora, ammesso che non rinuncino, tuttavia non ce la mettono tutta quando praticano. Perché succede questo? » Presi una decisione: « Bene, in questa vita rinuncerò al mio corpo e alla mia mente e cercherò di seguire gli insegnamenti del Buddha fin nei minimi dettagli. Raggiungerò la conoscenza proprio in questa vita perché se non lo farò, continuerò a sprofondare nella sofferenza. Lascierò andare ogni altra cosa e mi sforzerò con determinazione, non importa quante saranno le difficoltà e le sofferenze che dovrò affrontare: persevererò. Se non lo faccio continuerò solo a dubitare. » È pensando in questo modo che mi sono messo a praticare. Pensai che lo avrei fatto, che non mi importava quanta felicità, quanta sofferenza o quante difficoltà avrei dovuto sopportare. Vidi tutta la mia vita come se durasse solo un giorno e una notte. Rinunciai a essa. « Seguirò l'insegnamento del Buddha, seguirò il Dhamma per capire: perché questo mondo fatto di illusioni è così infelice? » Volevo conoscere, volevo conoscere a fondo l'Insegnamento, e così mi dedicai alla pratica del Dhamma.

Noi monaci a quanto della vita mondana dovremmo rinunciare? Se siamo diventati monaci per bene allora significa che rinunciamo a tutto, che non c'è nulla a cui non rinunciamo. Ci liberiamo di tutte le cose mondane per

le quali la gente prova piacere: immagini, suoni, odori, sapori e sensazioni, gettiamo tutto via. Però li sperimentiamo. Per questo i praticanti del Dhamma devono accontentarsi di poco ed essere distaccati. Che si tratti di parlare, di mangiare o di qualsiasi altra cosa, dobbiamo sentirci soddisfatti facilmente: mangiare con semplicità, dormire con semplicità, vivere con semplicità. Proprio come si dice di solito: una “persona semplice” s’accontenta di poco. Più praticate più sarete in grado di trarre soddisfazione dalla vostra pratica. Vedrete dentro il vostro cuore. Il Dhamma è *paccattam*, lo dovete conoscere da voi stessi. Conoscerlo da voi stessi significa che dovete praticare voi stessi. Nel vostro cammino potete dipendere dal vostro insegnante solo per il cinquanta per cento. Anche l’insegnamento che vi ho offerto oggi è di per sé completamente inutile, anche se vale la pena di ascoltarlo. Se però vi capitasse di credere a questo insegnamento solo perché sono stato io a parlarvi, non lo usereste in modo appropriato. Qualora crediate ciecamente, sareste completamente folli. Ascoltare l’insegnamento, vederne i benefici, metterlo in pratica voi stessi, guardare dentro voi stessi, farlo da soli: tutto questo è molto più utile. Conoscerete allora da voi stessi il sapore del Dhamma.

Il motivo per cui il Buddha non parlò dettagliatamente dei frutti della pratica è perché si tratta di qualcosa che non si può esprimere con le parole. Sarebbe come cercare di descrivere i colori a uno che è cieco fin dalla nascita. Ad esempio: « Oh, il bianco è così. » Oppure: « Così è il giallo acceso. » Non è possibile descrivergli a parole quei colori. Potreste provarci, ma non servirebbe a molto. Il Buddha ricondusse le cose a ogni singolo individuo: vedi chiaramente da te stesso. Se vedrete chiaramente da voi stessi, avrete una chiara prova dentro di voi. In piedi, camminando, seduti o distesi sarete liberi dal dubbio. Mettiamo che qualcuno vi dica: « Il tuo modo di praticare non è corretto, è del tutto sbagliato. » Rimarreste comunque impassibili, perché ne avete la prova. Un praticante del Dhamma deve essere così ovunque vada. Gli altri non possono dirvelo, dovete conoscere da voi stessi. *Sammā-dit̥ṭhi*^{*} deve essere lì con voi. È così che la pratica deve essere per ognuno di noi. È raro che si pratichi realmente in questo modo anche per un solo mese durante cinque o dieci Ritiri delle Piogge.

^{*} *sammā-dit̥ṭhi*. La Retta Visione, il primo fattore del Nobile Ottuplice Sentiero.

I nostri organi dei sensi devono essere costantemente in funzione. Conoscere la soddisfazione e l'insoddisfazione. Conoscere l'apparenza e conoscere la trascendenza. L'apparenza e la trascendenza devono essere comprese simultaneamente. Bene e male devono essere visti come coesistenti: sorgono assieme. Questo è il frutto della pratica del Dhamma. Qualsiasi cosa possa essere utile a voi stessi e agli altri, ogni pratica che sia di beneficio a voi stessi e agli altri, tutto ciò si chiama "seguire il Buddha". Ne ho parlato spesso. La gente pare voler trascurare le cose che dovrebbero essere fatte. Ad esempio il lavoro in monastero, i punti fondamentali della pratica, e così via. Ho parlato spesso di queste cose, però la gente non sembra averle a cuore. Alcuni non sanno, altri sono pigri e non vogliono essere disturbati, altri ancora sono dispersivi e confusi. Si tratta di cause che fanno sorgere la saggezza. Se andassimo in posti in cui nessuna di queste cose sorge, cosa potremmo capire? Prendiamo ad esempio il cibo. Se il cibo non avesse alcun sapore, potrebbe essere delizioso? Se uno fosse sordo, potrebbe sentire? Se non percepiste nulla, avreste qualcosa da contemplare? Se non ci fossero problemi, ci sarebbe qualcosa da risolvere? Pensate alla pratica in questo modo.

Una volta sono andato a vivere nel nord della Thailandia. Allora vivevo con molti monaci, tutti più vecchi di me, ma di recente ordinazione, con solo due o tre Ritiri delle Piogge alle spalle. Io ne avevo dieci. Stando con quei monaci più anziani d'età decisi di svolgere vari compiti: occuparmi delle loro ciotole, lavare le loro vesti, svuotare le loro sputacchiere, e così via. Non pensavo di farlo per qualcuno in particolare, semplicemente sostenevo la mia pratica. Se gli altri non facevano questi lavori, li facevo io. La consideravo una buona opportunità per ottenere meriti. Mi faceva sentire bene, ero soddisfatto. Nei giorni di *uposatha*^{*} sapevo quello che c'era da fare. Andavo a pulire la sala per l'*uposatha* e preparavo l'acqua per lavarsi e per bere. Gli altri non sapevano che cosa dovessero fare, guardavano solo. Non li criticavo, perché non sapevano. Facevo tutto da me, e dopo averlo fatto mi sentivo contento di me stesso, mi sentivo ispirato e avevo molta energia per la pratica. Ogni volta che potevo fare qualcosa in monastero lo facevo. Sia che la mia *kuṭṭi* o

^{*} *uposatha*. Giorno di osservanza lunare, corrispondente alle fasi lunari, in corrispondenza delle quali i laici buddhisti si riuniscono per ascoltare il Dhamma e per osservare gli Otto Precetti.

che quella degli altri fossero sporche, pulivo. Non lo facevo per qualcuno in particolare, e nemmeno per far colpo sugli altri, era solo per mantenere un buon livello di pratica. Pulire una *kuṭī* o un posto in cui si vive è come spazzar via immondizia dalla mente.

È una cosa che tutti voi dovrete tenere ben presente. Non dovete preoccuparvi dell'armonia, ci sarà automaticamente. Vivere insieme con Dhamma, con pace e contenimento. Addestrate la mente in questo modo e non sorgerranno problemi. Se c'è del lavoro pesante da fare, se ognuno aiuta è subito fatto, tutto si fa con facilità. È questo il modo migliore. Ne ho viste di tutti i colori, ma per me sono state opportunità di crescita. Ad esempio, quando si vive in un grande monastero i monaci e i novizi devono mettersi d'accordo sul giorno in cui lavare l'abito. Io mettevo a bollire il legno dell'albero del pane,^{*} e c'erano dei monaci che aspettavano sempre che lo facesse qualcun altro, e poi arrivavano e si mettevano a lavare l'abito, lo riportavano nella loro *kuṭī*, lo stendevano fuori ad asciugare e si mettevano a fare un pisolino. Né avevano acceso il fuoco, né s'erano sentiti dopo in dovere di pulire e risistemare le cose. Pensavano di aver fatto una cosa buona, di essere stati furbi. È il massimo della stupidità. Questa gente fa solo crescere la propria stupidità perché non fa nulla, lascia tutto il lavoro agli altri. Aspettano fino a quando le cose sono tutte pronte e poi arrivano e le usano, per loro è facile. Si limitano ad alimentare la loro follia. Questa maniera di comportarsi non li aiuta assolutamente. Alcuni pensano in questo modo folle. Trascurano i loro doveri e pensano che ciò significhi essere furbi, ma in realtà è pura follia. Con questo atteggiamento non si va lontano.

Che si parli, che si mangi, qualsiasi cosa si faccia, riflettete perciò su voi stessi. Potreste voler vivere in modo agiato, mangiare e dormire bene, e così via, ma non potete. Che cosa siete venuti a fare qui? Se pensiamo regolarmente a questo saremo accorti, non dimenticheremo, saremo costantemente vigili. Questa vigilanza vi consentirà di sostenere il vostro impegno in ogni postura. Se non vi impegnate, le cose vanno in un altro modo. Se state seduti lo fate come se foste in città, e se camminate lo fate come se foste in città. Vorrete solo andarne in giro a perdere tempo in città con i laici. Se non ci si

^{*}Quando il durame dell'albero del pane viene bollito ne deriva un liquido colorato che i monaci della Tradizione della Foresta usano sia per tingere che per lavare il loro abito.

sforza nella pratica, la mente tenderà ad andare in quella direzione. Non vi opponete e non resistete alla vostra mente, le consentite solo di essere trasportata dal vento dei vostri stati mentali. Questo si chiama seguire i propri umori. Come per un bambino: se indulgiamo a tutto quel che vuole, sarà un buon bambino? È una cosa buona se i genitori indulgono a tutti i desideri del figlio? Anche se all'inizio sono accondiscendenti, di tanto in tanto quando inizia a parlare gli danno uno scapaccione perché temono che diventi uno sciocco. Così deve essere l'addestramento della nostra mente. Dovete conoscere voi stessi e sapere come addestrare voi stessi. Se non sapete come addestrare la vostra mente e aspettate che qualcun altro la addestri per voi, finirete per avere problemi.

Non pensate che qui non si riesca a praticare. La pratica non ha confini. Che stiate in piedi o che camminate, seduti o distesi, potete sempre praticare. Potete realizzare il Dhamma anche mentre spazzate il suolo del monastero o quando vedete un raggio di sole. Dovete però avere con voi *sati*. Perché? Perché se meditate con ardore potete realizzare completamente il Dhamma in ogni momento e in qualsiasi luogo. Non siate distratti. Siate attenti, vigili. Mentre camminate per la questua sorge ogni genere di sensazioni, ed è tutto Dhamma di ottima qualità. Quando tornate in monastero e mangiate il vostro cibo, c'è per voi una gran quantità di Dhamma dentro il quale guardare. Se vi impegnate con costanza, tutte queste cose diventeranno oggetti di contemplazione. Ci sarà saggezza, vedrete il Dhamma. Questo si chiama *dhammavicaya*, investigazione del Dhamma. È uno dei fattori per l'Illuminazione.* Se c'è *sati*, rammemorazione, l'effetto sarà il *dhammavicaya*. Questi sono fattori per l'Illuminazione. Se abbiamo rammemorazione, non la prenderemo alla leggera, ci sarà pure indagine nel Dhamma. Queste cose diventano fattori per la realizzazione del Dhamma.

Se raggiungiamo questo livello, per la nostra pratica non ci sarà né giorno né notte, continuerà indipendentemente dall'orario. Nulla macchierà la pratica, o se ci sarà qualcosa lo si saprà immediatamente. Consentite al *dhammavicaya* di essere sempre nella vostra mente, guardate nel Dhamma. Quando la vostra pratica "entrerà nella Corrente", la mente tenderà a essere così. Non

*Per i sette fattori dell'Illuminazione o del Risveglio, si veda il *Glossario*, p. 767, alla voce *bojjhaṅga*.

andrà alla ricerca di altre cose. « Penso che andrò a fare una gita in quel posto, oppure in quell'altro. » « In quella regione ci dovrebbe essere qualcosa di interessante. » Questa è la via del mondo. E poco tempo dopo la pratica muore. Decidetevi. Non svilupperete la saggezza solo stando seduti a occhi chiusi. Occhi, orecchi, naso, lingua, corpo e mente sono costantemente con noi: perciò siate costantemente vigili. Studiate costantemente. Vedere gli alberi o gli animali può essere un'opportunità di studio. Portate tutto verso l'interno. Vedete con chiarezza dentro il vostro cuore. Se qualche sensazione ha un impatto sul vostro cuore, testimoniatelo con chiarezza a voi stessi, non limitatevi a trascurarla.

Un paragone semplice: cuocere mattoni. Avete mai visto una fornace per cuocere i mattoni? Si accende il fuoco a mezzo metro dall'imboccatura e tutto il fumo è convogliato nella fornace. Se pensate a questa immagine potete comprendere con maggior chiarezza la pratica. Affinché una fornace per cuocere i mattoni funzioni bene, il fuoco deve essere acceso in modo che tutto il fumo sia convogliato all'interno di essa, senza dispersioni. Tutto il calore va nella fornace, e il lavoro procede velocemente. Noi praticanti del Dhamma dovremmo sperimentare le cose in questo modo. Tutte le nostre sensazioni dovrebbero essere convogliate verso l'interno e trasformate in Retta Visione. Le immagini che vediamo, i suoni che udiamo, gli odori e i sapori che sentiamo, e così via, la mente li dovrebbe convogliare tutti verso l'interno per convertirli in Retta Visione. Quelle sensazioni diventano esperienze che fanno sorgere la saggezza.

NON È SICURO

Discorso informale offerto presso la kuṭi di Ajahn Chah ad alcuni monaci e novizi una sera dell'anno 1980.

Qualche tempo fa un monaco occidentale, un mio allievo, tutte le volte che vedeva monaci e novizi thailandesi che lasciavano l'abito diceva: « Che peccato! Perché lo fanno? Perché sono così tanti i monaci e i novizi thailandesi che lasciano l'abito? » Era turbato. Gli dispiaceva quando i monaci e i novizi thailandesi lasciavano l'abito perché era appena giunto in contatto con il buddhismo. Si sentiva ispirato, deciso. Per lui farsi monaco era l'unica cosa giusta da fare, pensava che non si sarebbe mai smonacato. Chiunque lasciava l'abito era un folle. Aveva visto che i thailandesi all'inizio del Ritiro delle Piogge prendevano l'abito monastico, e alla fine del Ritiro si smonacavano. Diceva: « Che tristezza! Mi dispiace così tanto per quei monaci e per quei novizi thailandesi. Come possono fare una cosa del genere? » Col passare del tempo iniziarono a lasciare l'abito anche degli occidentali ed egli iniziò a pensare che dopo tutto non si trattava di una cosa così rilevante. All'inizio, quando aveva appena cominciato a praticare, era entusiasta. Pensava che diventare monaco fosse davvero importante. Pensava che fosse una cosa facile.

Quando la gente si sente ispirata, tutto sembra essere buono e giusto. Non avendo termini di confronto, vanno avanti e decidono per conto loro. Ma non sanno proprio cosa significhi praticare. Chi invece sa, ha un solido e stabile fondamento all'interno del proprio cuore, ma non per questo sente

il bisogno di sbandierarlo ai quattro venti. Per quanto mi riguarda, appena ricevetti l'ordinazione monastica non praticavo molto, ma avevo molta fede. Non so perché, forse era lì fin dalla mia nascita. I monaci e i novizi che erano diventati monaci insieme a me si smonacarono tutti alla fine delle piogge. Tra me e me pensai: « Eh? Che succede a questa gente? » Ovviamente a loro non osai dire nulla, perché non ero ancora sicuro di me stesso, ero troppo turbato. Dentro di me, però, sentivo che erano tutti folli. « È difficile diventare monaci, smonacarsi è facile. Questa gente non ha molti meriti, pensa che la via del mondo sia migliore della via del Dhamma. » È così che pensavo, ma non dissi nulla, osservavo la mia mente e basta.

Ho visto coloro che erano diventati monaci con me lasciare l'abito, uno dopo l'altro. A volte si rivestivano di tutto punto e tornavano in monastero per mettersi in mostra. Li guardavo e pensavo che erano matti, ma loro credevano di essere eleganti. Quando si lascia l'abito, si sente di dover fare questo e quell'altro ancora. Tra me e me pensavo che era un modo di pensare sbagliato. Tuttavia non lo dicevo, perché io stesso non ero ancora completamente sicuro. Non ero sicuro neanche di quanto potesse durare la mia fede. Quando i miei amici avevano tutti lasciato l'abito monastico smisi di preoccuparmi, perché non c'era più nessuno di cui dovermi preoccupare. Presi il *Pāṭimokkha** e cominciai a studiarlo con determinazione. Non c'era più nessuno a distrarmi e a farmi perdere tempo, e così mi dedicai con tutto il cuore alla pratica. Tuttavia non dicevo ancora nulla, perché mi pareva una cosa alquanto difficile che per tutta una vita – settant'anni forse, ottanta o perfino novanta – si riuscisse a praticare sforzandosi continuamente, senza impigrirsi.

Chi aveva lasciato la propria casa per diventare monaco era diventato monaco, chi si era smonacato si era smonacato. Osservavo tutto questo e basta. Che se ne fossero andati o che fossero rimasti la cosa non mi riguardava. Osservavo i miei amici andarsene, ma la sensazione che avevo era che quella gente non vedesse con chiarezza. Forse la pensava così anche quel monaco occidentale. Vedeva che le persone diventavano monaci solo per un Ritiro delle Piogge, e restava sconcertato. In seguito raggiunse quello stadio che noi chiamiamo della noia, noia per la Vita Santa. Lasciò andare la pratica e

* *Pāṭimokkha*. Il codice fondamentale della disciplina monastica.

infine si smonacò. « Perché lasci l'abito? Prima, quando vedevi i monaci thailandesi che lasciavano l'abito dicevi "Che peccato! Che tristezza, che pena". Ora che sei tu a voler lasciare l'abito, perché non provi dispiacere? » Non rispose. Si limitò a sorridere imbarazzato.

Quando si tratta di addestrare la mente, non è facile raggiungere un buon livello, se dentro di noi non abbiamo ancora sviluppato un "testimone". Per la maggior parte delle questioni esteriori si può far affidamento sugli altri, ci sono regole e precedenti. Quando però si tratta di usare il Dhamma come punto di riferimento, il Dhamma lo abbiamo già? Stiamo pensando rettamente o no? E ammesso che si tratti di un pensiero giusto, sappiamo come lasciar andare questa giustezza oppure ci attacchiamo ancora ad essa? Dovete contemplare fino a quando raggiungete il punto in cui riuscite a lasciar andare, questa è la cosa importante, fino a quando raggiungete il punto in cui non resta nulla, dove non c'è né bene né male. Li gettate via. Questo significa che gettate via tutto. È tutto andato, non rimane nulla. Se rimane ancora qualcosa, significa che non è andato via tutto.

Perciò, per quanto concerne l'addestramento della mente, a volte possiamo dire che è facile. È facile dirlo, ma è difficile farlo, molto difficile. È difficile perché l'addestramento non è in linea con i nostri desideri. A volte pare quasi che siano gli angeli ad aiutarci. Tutto va bene, tutto quel che pensiamo o diciamo sembra essere giusto. Poi succede che ci attacchiamo a quella giustezza e dopo un po' prendiamo una strada sbagliata e tutto va male. Ecco dov'è difficile. Non abbiamo un punto di riferimento per valutare le cose.

Le persone che hanno molta fede, che credono e che hanno fiducia ma mancano di saggezza possono riuscire molto bene nel *samādhi*, ma può succedere che non abbiano molta visione profonda. Vedono solo un lato di ogni cosa, e si limitano a seguire quello. Non riflettono. Si tratta di una fede cieca. Nel buddhismo la chiamiamo *saddhā adhimokkha*, fede cieca. Hanno fede, ma questa fede non è nata dalla saggezza. Però non lo capiscono. Credono di essere saggi, e così non capiscono dove sbagliano. È per questo che negli insegnamenti si parla delle cinque facoltà (*balā*): *saddhā*, *virīya*, *sati*, *samādhi*, *paññā*. *Saddhā* è salda fiducia, *virīya* è sforzo diligente, *sati* è rammemorazione, *samādhi* è stabilità della mente, *paññā* è

conoscenza onnicomprensiva. Non si dica che è semplice conoscenza, *paññā* è conoscenza onnicomprensiva, perfetta.

Il Saggio ci ha dato queste cinque cose affinché le utilizzassimo inizialmente come oggetti di studio, poi come punti di riferimento per valutare le condizioni della nostra pratica. Ad esempio *saddhā*, la salda fiducia. L'abbiamo già sviluppata? *Viriya*, applichiamo uno sforzo diligente o no? Il nostro è un Retto Sforzo oppure si tratta di uno sforzo errato? È questo che dobbiamo prendere in considerazione. Tutti impiegano un certo qual sforzo, ma il nostro sforzo contiene saggezza o no? Per *sati* è la stessa cosa. Perfino un gatto ha *sati*. Quando vede un topo, *sati* è presente. Gli occhi del gatto sono fissi sul topo. Questa è la *sati* del gatto. Tutti hanno *sati*: gli animali, i delinquenti, i saggi. *Samādhi*, la stabilità della mente, tutti hanno anche questa facoltà. Il gatto ce l'ha quando la sua mente è fissa per afferrare il topo e mangiarselo. Ha un suo stabile intento. Quella *sati* del gatto è una specie di *sati*. *Samādhi*, un fisso intento per quel che sta facendo, è pure presente. *Paññā*, la conoscenza, è però propria degli esseri umani. Il gatto conosce come può conoscere un animale, ha una conoscenza sufficiente per catturare i topi, il suo cibo.

Queste cinque cose sono chiamate qualità. Queste cinque qualità sono sorte da *sammā-diṭṭhi*, o no? *Saddhā*, *virīya*, *sati*, *samādhi*, *paññā* sono sorte dalla Retta visione? Che cos'è la Retta Visione? Qual è il nostro criterio per valutare la Retta Visione? Dobbiamo capirlo con chiarezza. Retta Visione significa comprendere che tutte queste cose sono incerte. È per questo che il Buddha e gli Esseri Nobili non si attaccavano a esse. Le tenevano, ma non saldamente. Non permettevano a quel tenere di diventare un'identità. Il modo di tenere che non conduce al divenire non è macchiato dal desiderio. Senza desiderare di diventare questo o quello, c'è solo la pratica stessa. Quando vi attaccate a una cosa in particolare, c'è piacere o dispiacere? Se c'è piacere, vi attaccate al piacere? Se c'è dispiacere, vi attaccate a quel dispiacere?

Alcuni modi di vedere possono essere utilizzati come principi per valutare più accuratamente la nostra pratica. Ad esempio, sapere che quei modi di conoscere che ci dicono che una persona è meglio degli altri, o uguale agli altri, oppure più sciocca degli altri, sono tutti riconducibili all'errata visione.

Possiamo percepirle queste cose, ma dobbiamo conoscerle con saggezza, sapere che semplicemente sorgono e cessano. Pensare che siamo meglio degli altri non è giusto. Pensare che siamo uguali agli altri non è giusto. Pensare che siamo inferiori agli altri non è giusto.

La Retta Visione taglia le cose, attraversandole tutte. In quale direzione andiamo, allora? Se pensiamo di essere meglio degli altri sorge l'orgoglio. È lì, ma non lo vediamo. Se pensiamo di essere uguali agli altri, quando è il momento manchiamo di rispetto e di umiltà. Se pensiamo di essere inferiori agli altri ci deprimiamo, riteniamo di essere nati sotto una cattiva stella, e così via. Ci stiamo ancora aggrappando ai cinque *kbandhā*, è tutto solo divenire e nascita. Questo è un criterio per valutare noi stessi.

Eccone un altro. Se ci capita una cosa piacevole siamo felici, se ci capita una brutta cosa siamo infelici. Siamo in grado di osservare sia le cose che ci piacciono sia quelle che non ci piacciono come se avessero lo stesso valore? Valutate voi stessi con questo criterio. Nella nostra vita quotidiana, nelle varie esperienze che ci capita di avere, se ascoltiamo una cosa che ci piace, il nostro umore cambia? Se ci capita una cosa che non ci piace, il nostro umore cambia? Oppure la mente rimane stabile? Proprio guardando queste cose abbiamo il nostro criterio di valutazione. Conoscere se stessi, tutto qui, questo è il vostro testimone. Non prendete decisioni basandovi sulla forza dei vostri desideri. I desideri possono indurci a pensare di essere ciò che in realtà non siamo. Dobbiamo essere molto circospetti. Ci sono moltissime angolazioni e aspetti da prendere in considerazione, ma Retta Visione è seguire la Verità, non i desideri. Dovremmo conoscere sia il bene sia il male e, dopo che li abbiamo conosciuti, lasciarli andare. Se non li lasciamo andare siamo ancora qui, “esistiamo” ancora, “abbiamo” ancora. Se ancora “siamo” allora è rimasto qualcosa, ci sono ancora in serbo divenire e nascita. Per questa ragione il Buddha disse di giudicare solo se stessi. Non giudicate gli altri, non importa quanto buoni o malvagi possano essere. Il Buddha si limita a indicare la via, dicendo: « La Verità è fatta così. » Per quanto ci riguarda, la nostra mente è così, o no?

Supponiamo ad esempio che un monaco prenda delle cose che appartengono a un altro monaco, il quale poi lo accusa: « Hai rubato le mie cose. » « Non le ho rubate, le ho solamente prese. » Così si chiede a un terzo monaco

di giudicare la questione. Come potrebbe riuscirci? Dovrebbe chiedere al monaco in torto di comparire di fronte al Saṅgha. « Sì, le ho prese, ma non le ho rubate. » Oppure, in relazione ad altre regole, a mancanze relative a *pārājika* o *saṅghādisesa*:* « Sì l'ho fatto, ma non ne avevo l'intenzione. » È possibile crederci? Si tratta di una cosa complicata. Se non ci credete, tutto quello che potete fare è lasciare il peso di quanto è accaduto sulle spalle del responsabile. Dovreste però sapere che non possiamo nascondervi le cose che sorgono nella nostra mente. Non potete insabbiare né le cattive azioni né quelle buone. Che le azioni siano buone o cattive, non potete eliminarle semplicemente ignorandole, perché queste cose tendono a rivelarsi da sole. Manifestano se stesse, rivelano se stesse, esistono in se stesse e di per se stesse. Sono tutte automatiche. Ecco come funzionano le cose.

Non cercate di indovinare o di speculare. Finché c'è ancora *avijjā* non la farete mai finita. Una volta il primo ministro del nostro governo mi chiese: « Luang Por, la mente di un *anāgāmi* è pura? » « È pura solo in parte. » « Eh? Un *anāgāmi* ha rinunciato al desiderio sensoriale, com'è che la sua mente non è pura? » « Può anche aver lasciato andare il desiderio sensoriale, ma resta ancora qualcosa, o no? C'è ancora *avijjā*. Se lì è rimasto ancora qualcosa, allora lì c'è ancora qualcosa. È come per le ciotole per la questua dei *bhikkhu*. Ce n'è di diverse misure: grandissime, grandi medie e grandi piccole; medie grandi, medie medie, medie piccole; infine, piccole grandi, piccole medie e piccole piccole. Non conta quanto piccola possa essere, lì c'è ancora comunque una ciotola, vero? Ecco come stanno le cose con *sotāpanna*, *sakadāgāmi* e *anāgāmi*. Hanno tutti rinunciato ad alcune contaminazioni, ma solo in relazione ai loro rispettivi livelli. Qualsiasi cosa rimanga, quei Nobili Esseri non possono vederla. Se potessero vederla sarebbero tutti *arahant*. Non riescono ancora a vedere tutto. Quel che non vedono è *avijjā*. Se la mente di un *anāgāmi* fosse del tutto raddrizzata, non sarebbe un *anāgāmi*, ma un essere completamente realizzato. È che è rimasto ancora qualcosa. » « La sua mente è pura? » « Lo è solo un po', ma non al cento per cento. » In quale altro modo avrei potuto rispondere? Disse che sarebbe tornato per farmi altre domande. Poteva comunque contemplare quel che gli avevo detto, il parametro è quello.

* *pārājika* o *saṅghādisesa*. Trasgressioni gravi che determinano l'esclusione dall'ordine oppure una procedura comunitaria per essere reintegrati nel Saṅgha.

Non siate distratti. Siate attenti. Il Buddha ci esortò a essere attenti. Per quanto concerne l'addestramento del cuore, lo sapete, anch'io ho avuto le mie tentazioni. Ho avuto spesso la tentazione di provare molte cose, ma mi è sempre sembrato che mi portassero fuori dal Sentiero. In realtà si tratta solo di una specie di spavalderia della mente, una specie di presunzione. *Ditṭhi* (opinione) e *māna* (orgoglio) sono presenti. È già abbastanza difficile essere consapevoli di queste due cose.

Qualche tempo fa qui c'era uno che voleva farsi monaco. Si era procurato l'abito monastico, era deciso a farsi monaco in memoria della madre defunta. Venne in monastero, poggiò in terra il suo abito e, senza neanche porgere omaggio ai monaci, iniziò a fare la meditazione camminata proprio di fronte alla sala principale, avanti e indietro, avanti e indietro, come se volesse davvero mettere in mostra quel che sapeva fare. Pensai: « Oh, c'è anche gente fatta così! » Questa si chiama fede cieca, *saddhā adhimokkha*. Probabilmente aveva deciso di conseguire l'Illuminazione prima del tramonto, o qualcosa del genere, pensò che sarebbe stato facile. Non guardò nessun altro, si mise a testa bassa e camminò come se la sua vita dipendesse da questo. Lo lasciai continuare, ma pensai: « Credi che sia così facile? » Non so quanto tempo restò, credo che non abbia neanche ricevuto l'ordinazione monastica.

Appena la mente pensa qualcosa, le diamo sfogo, le diamo sfogo in continuazione. Non comprendiamo che si tratta solo dell'abituale proliferazione mentale. Essa si traveste di saggezza e si mette a Cianciare in modo minuzioso e dettagliato. Questa proliferazione mentale sembra molto intelligente. Se non lo sappiamo, la scambiamo per saggezza. Quando però si arriva alla resa dei conti, vediamo che non è così. E quando sorge la sofferenza proprio laddove si trova quella cosiddetta saggezza, che si fa? Ha una qualche utilità? Dopo tutto, è solo proliferazione mentale. Rimanete perciò con il Buddha. Come vi ho già detto molte volte, nella nostra pratica dobbiamo volgerci verso l'interiorità e trovare il Buddha. Dov'è il Buddha? Il Buddha è ancora vivo proprio adesso, andate dentro e trovatelo. Dov'è? Con *aniccā*, andate dentro e inchinatevi a Lui, *aniccā*, l'incertezza. Per cominciare, è proprio lì che potete fermarvi. Se la mente prova a dirvi: « Sono un *sotāpanna* », andate a prostrarvi a un *sotāpanna*. Lui stesso vi dirà: « È tutto incerto. » Se incontrate un *sakadāgāmi*, prestategli omaggio. Quando vi vedrà, vi dirà

semplicemente: « Non è cosa certa! » Se c'è un *anāgāmi*, andate a prostrarvi a lui. Vi dirà solo una cosa: « Incerto. » Anche se incontrate un *arahant*, andate a prostrarvi a lui ed egli vi darà con maggior fermezza: « Tutto è ancor più incerto! » Sentirete così le parole degli Esseri Nobili: « Tutto è incerto, non attaccarti a nulla. »

Non guardate al Buddha come farebbero dei sempliciotti. Non attaccatevi alle cose, aggrappandovi a esse senza lasciarle andare. Guardate alle cose come a funzioni dell'apparenza e poi collocatele sul piano della trascendenza. È così che dovete essere. Ci deve essere l'apparenza e ci deve essere la trascendenza. Perciò dico: « Vai dal Buddha. » Dov'è il Buddha? Il Buddha è il Dhamma. Tutti gli insegnamenti di questo mondo possono essere racchiusi in un solo insegnamento: *aniccā*. Pensateci. Come monaco ho cercato per più di quarant'anni, e questo è tutto quello che sono riuscito a trovare. Questo, e la paziente sopportazione. Così bisogna avvicinarsi all'insegnamento del Buddha su *aniccā*: è tutto incerto. Non importa quanto piaccia alla mente avere delle certezze, ditele solo: « Non è sicuro! » Ogni volta che la mente vuole aggrapparsi a qualcosa come si trattasse di una cosa sicura, ditele solo: « Non è sicuro, è transitorio. » Impacchettatela in questo modo. Usando il Dhamma del Buddha tutto si riduce a questo. E non si tratta di un fenomeno solo momentaneo. Sia stando in piedi sia camminando sia stando seduti o distesi vedete tutto in questo modo. Ogni volta che sorge piacere o avversione, vedete tutto nella stessa maniera. Questo significa essere vicini al Buddha, vicini al Dhamma. Ora sento che questo è il modo più valido di praticare. Tutta la mia pratica dall'inizio a oggi è stata così. In verità non ho fatto affidamento sulle Scritture, e nemmeno le ho trascurate. Non ho fatto affidamento su un maestro, e nemmeno ho “fatto tutto da me”. La mia pratica è stata tutta “né questo né quello”.

Sinceramente, si tratta di “smaltire tutto”. Ossia di praticare fino alla fine, facendo propria la pratica e portandola a compimento, vedendo contemporaneamente apparenza e trascendenza. Di questo ho già parlato, ma ad alcuni di voi può forse interessare sentirlo di nuovo: se si pratica con costanza e si considerano le cose accuratamente, alla fine raggiungerete questo punto. All'inizio vi affrettate ad andare avanti, vi affrettate a tornare indietro e vi affrettate a fermarvi. Continuate a praticare in questa maniera finché arrivate

al punto in cui non si tratta di andare avanti, non si tratta di andare indietro, e nemmeno di fermarsi! È finita. Questa è la fine. Non aspettatevi che questo, la pratica finisce proprio qui. *Khīṇāsavo*: colui che ha raggiunto la completezza. Non va avanti, non retrocede e non si ferma. Non c'è fermarsi, non c'è andare avanti né andare indietro. È la fine. Pensateci, comprendetelo con chiarezza nella vostra mente. Troverete che proprio lì non c'è assolutamente nulla.

Che si tratti di una cosa vecchia o nuova dipende da voi, dalla vostra saggezza e dal vostro discernimento. Chi non ha né saggezza né discernimento non sarà in grado neanche di immaginarlo. Date anche solo un'occhiata agli alberi, all'albero di mango o all'albero del pane. Se crescono ammassati, un albero può diventare più alto degli altri, così che questi si piegano verso l'esterno per crescere. Perché succede? Chi dice loro di fare così? È la natura. La natura contiene sia il bene sia il male, sia il giusto sia lo sbagliato. Può inclinare sia verso quello che è giusto sia verso quello che è sbagliato. Quale che sia il genere di alberi che piantiamo vicini, quelli che cresceranno per ultimi si allontaneranno dal più grande. Com'è che avviene? Chi è che fa in modo che sia così? È la natura, o Dhamma.

Allo stesso modo *taṇhā*^{*} ci porta verso la sofferenza. Se la contempliamo, questo ci condurrà fuori dal desiderio, diventeremo più grandi di *taṇhā*. Investigando *taṇhā* la scuoteremo, la renderemo sempre più leggera, fino a quando se ne andrà completamente. Come avviene con gli alberi: c'è forse qualcuno che ordina a essi il modo in cui devono crescere? Non possono parlare né andarsene in giro, però sanno come crescere lontani dagli ostacoli. Dove lo spazio è angusto e risulta difficile crescere, si piegano all'infuori. Proprio lì si trova il Dhamma, non c'è bisogno di guardare un sacco di cose. Chi è astuto, in questo scorgerà il Dhamma. Per natura gli alberi non sanno nulla, agiscono sulla base delle leggi naturali, tuttavia sanno abbastanza per crescere lontani dai pericoli, per piegarsi verso un luogo adatto.

Così è la gente che riflette. Diventiamo monaci perché vogliamo trascendere la sofferenza. Che cos'è che ci fa soffrire? Se seguiamo il Sentiero verso l'interiorità, lo scopriremo. Quello che ci piace e quello che non ci

^{*} *taṇhā*. Letteralmente “sete”. Bramosia per gli oggetti dei sensi, per l'esistenza o per la non esistenza.

piace sono sofferenza. Se sono sofferenza, allora non avvicinatevi troppo. Volete innamorarvi dei fenomeni condizionati oppure odiarli? Sono tutti quanti incerti. Quando incliniamo verso il Buddha tutto giunge alla fine. Non dimenticatelo. E paziente sopportazione. Queste due sole cose sono sufficienti. Se avete questo genere di comprensione va molto bene.

In realtà nella mia pratica non ho avuto un maestro che mi impartisse tanti insegnamenti, tanti quanti voi ne ricevete da me. Non ho avuto molti insegnanti. Sono stato ordinato monaco in un piccolo monastero nei pressi di un villaggio e ho vissuto per parecchi anni in monasteri di questo genere. Nella mia mente prese forma il desiderio di praticare. Volevo diventare abile, volevo addestrarmi. In quei monasteri non c'era nessuno a darmi degli insegnamenti, ma sorse l'ispirazione per la pratica. Ho viaggiato e mi sono guardato attorno. Avevo orecchi e perciò sentivo, avevo occhi e perciò vedevo. Qualsiasi cosa sentissi dalla gente, dicevo a me stesso: « Non è sicuro. » Qualsiasi cosa vedessi, dicevo a me stesso: « Non è sicuro. » Oppure, quando la lingua entrava in contatto con dei sapori – dolci, aspri, salati, piacevoli o spiacevoli che fossero – o allorché sensazioni di agio o di dolore sorgevano nel corpo, dicevo a me stesso: « Non si tratta di una cosa sicura! » E così vivevo con il Dhamma. In verità tutto è incerto, ma i nostri desideri vogliono che le cose siano certe. Che cosa possiamo fare? Dobbiamo essere pazienti. La cosa più importante è *khanti*,* una paziente sopportazione. Non rifiutate il Buddha, quel che io chiamo “incertezza”. Non rifiutatelo.

Talvolta sono andato a visitare alcuni siti religiosi del passato, nei quali si trovano degli antichi edifici monastici disegnati da architetti e costruiti da artigiani. In alcuni vi erano delle crepe. Uno dei miei amici rimarcava: « Ha delle crepe, che peccato, vero? » Rispondevo: « Se non fosse così, allora non ci sarebbero cose come il Buddha, non ci sarebbe il Dhamma. Ha delle crepe perché è perfettamente coerente con l'insegnamento del Buddha. » Veramente, in fondo anche a me dispiaceva vedere delle crepe in quegli edifici, ma mettevo da parte il mio sentimentalismo e cercavo di dire qualcosa che potesse essere utile ai miei amici e a me stesso. Sebbene provassi del dispiacere, tendevo verso il Dhamma. « Se non avesse delle crepe in quella

* *khanti*. Pazienza, sopportazione. È una delle Dieci Perfezioni.

maniera, lì non ci sarebbe alcun Buddha! » Lo dicevo con molta convinzione a beneficio dei miei amici che forse non ascoltavano, ma io sì.

È un modo di considerare le cose molto, molto utile. Immaginiamo ad esempio che uno arrivi di corsa e dica: « Luang Por! Sai che cosa quel tale ha appena detto di te? » Oppure: « Di te ha detto così e così. » Può succedere che uno s'incollerisca. Appena si sentono delle critiche, si comincia sempre a provare stati d'animo di questo genere. Appena ascoltiamo parole come queste, iniziamo a essere pronti a controbattere. Se però osserviamo la questione in modo più veritiero, possiamo notare che non è così, e che magari è stata detta una cosa diversa da quel che abbiamo pensato. Ed eccoci a un altro caso di "incertezza". Perché allora dovremmo affrettarci a credere alle cose? Perché dovremmo riporre fino a questo punto la nostra fede in quel che dicono gli altri? Qualsiasi cosa si senta, la si dovrebbe notare, essere pazienti, e osservare la questione in modo attento e retto.

Non è che scriviamo tutto quel che ci passa per la testa come se fosse verità. Ogni discorso che non tenga conto dell'incertezza non è il discorso di un saggio. Ricordatevelo. Qualsiasi cosa vediate o ascoltiate, sia essa piacevole o dolorosa, dite solo: « Non è sicuro! » Ditelo con convinzione a voi stessi, affossate tutto così. Quelle cose non fatele diventare di primaria importanza, rimettetetele al loro posto in questo modo. Si tratta di una cosa importante. È a questo punto che le contaminazioni muoiono. I praticanti non dovrebbero trascurarlo. Se lo trascurate, aspettatevi solo sofferenze ed errori. Se non lo fate diventare un fondamento della vostra pratica, sbaglierete. Vi potrete però rimettere sulla giusta strada, perché questo è un principio davvero ottimo.

In realtà il vero Dhamma, l'essenza di quel che vi ho detto oggi non è poi così misteriosa. Qualsiasi cosa sperimentiate è semplicemente forma, semplicemente sensazione, semplicemente percezione, semplicemente volizione e semplicemente coscienza. Ci sono solo queste qualità basilari. Dov'è che al loro interno c'è una qualche certezza? Se riusciamo a comprendere la vera natura delle cose in questo modo, svaniranno passioni, infatuazioni e attaccamenti. Perché svaniscono? Perché comprendiamo. Conosciamo. Passiamo dall'ignoranza alla comprensione. La comprensione nasce dall'ignoranza, la conoscenza nasce dalla mancanza di conoscenza, la purezza nasce dalle

contaminazioni. È così che funziona. Non accantonate *aniccā*, il Buddha. Ciò equivale a dire che il Buddha è ancora in vita. Dire che il Buddha è andato nel Nibbāna non è necessariamente vero. In senso più profondo, il Buddha è ancora vivo. Somiglia molto al senso che diamo alla parola *bhikkhu*. Se la definiamo come “colui che chiede”,* il senso è molto ampio. Possiamo darle questo senso, ma avvalersene non va molto bene: non ci viene detto quando smettere di chiedere! Se volessimo dare a questa parola un senso più profondo, diremmo: « *Bhikkhu*, colui che vede il pericolo del *samsāra*. » Non è più profondo? Non va nella stessa direzione della prima definizione, va molto più in profondità. Così è per la pratica del Dhamma. Se non la comprendete appieno, diventa un'altra cosa. Quando è completamente compresa, allora diventa inestimabile, diventa fonte di pace.

Quando abbiamo *sati*, siamo vicini al Dhamma. Se abbiamo *sati*, vedremo *aniccā*, la transitorietà di tutte le cose. Vedremo il Buddha e, in futuro se non proprio adesso, trascenderemo la sofferenza del *samsāra*. Se eliminiamo questa caratteristica degli Esseri Nobili, del Buddha e del Dhamma, la nostra pratica diventerà arida e infruttuosa. La nostra pratica dev'essere costante, sia che lavoriamo sia che sediamo, anche quando stiamo solo distesi. Quando l'occhio vede una forma, l'orecchio ode un suono, il naso sente un odore e la lingua un sapore, o quando il corpo sperimenta una sensazione. Per qualsiasi cosa, non eliminate il Buddha, non allontanatevi dal Buddha. È così che si può essere vicini al Buddha, che lo si può costantemente riverire. Abbiamo delle cerimonie per riverirlo, come succede nei canti del mattino, *Arahaṃ Sammā Sambuddho Baghavā* ... Si tratta di un modo per riverire il Buddha, ma lo si può fare in un modo più profondo, quello di cui vi ho appena parlato. È la stessa cosa che con la parola *bhikkhu*. Se la definiamo come “colui che chiede”, allora succede che si continui a chiedere perché quella è la definizione. Per definirla meglio potremmo dire: « *Bhikkhu*, colui che vede il pericolo del *samsāra*. » Lo stesso avviene quando riveriamo il Buddha. Riverire il Buddha solo recitando frasi in pāli per le cerimonie del mattino e della sera lo si può paragonare a definire la parola *bhikkhu* come “colui che chiede”. Se ci volgiamo verso *aniccā*, *dukkha* e *anattā*,** tutte le volte che

*Ossia uno che vive dipendendo dalla generosità altrui.

**Transitorietà, carattere insoddisfacente e non sostanzialità, le Tre Caratteristiche universali (*tilakkhaṇa*) di tutti i fenomeni.

L'occhio vede una forma, che l'orecchio ode un suono, il naso sente un odore e la lingua un sapore, il corpo sperimenta una sensazione o la mente conosce delle impressioni mentali, sempre, questo lo si può paragonare a definire la parola *bhikkhu* come "colui che vede il pericolo del *samsāra*". Va molto più a fondo, attraversa moltissime cose. Se comprendiamo questo insegnamento, la nostra saggezza e la nostra comprensione cresceranno.

Tutto questo si chiama *paṭipadā*. Se sviluppate questo atteggiamento nella pratica sarete sul Retto Sentiero. Se pensate e riflettete in questo modo, anche se sarete lontani dal vostro insegnante, gli sarete vicini. Se vivete vicini fisicamente all'insegnante ma la vostra mente non lo ha ancora incontrato, trascorrerete il vostro tempo o guardando i suoi errori oppure adulandolo. Se fa qualcosa che a voi va bene, dite che è perfetto, e la vostra pratica non va più in là di questo. Sprestando il vostro tempo a guardare qualcun altro non arriverete da nessuna parte. Però, se comprendete questo insegnamento potete diventare un Essere Nobile in questo stesso momento. Ecco perché quest'anno* ho preso le distanze dai miei discepoli, sia vecchi che nuovi, e non ho insegnato molto: in modo tale che tutti voi riusciate il più possibile a guardare dentro le cose da voi stessi. Per i monaci che sono arrivati da poco tempo ho già scritto il programma e le regole del monastero, ad esempio: « Non parlate troppo. » Non trasgredite le norme già esistenti, trasgredirle significa trasgredire nei riguardi del Sentiero verso la Realizzazione, la Fruizione e il Nibbāna. Chiunque le trasgredisca non è un vero praticante, non è uno che ha un'intenzione davvero pura di praticare. Uno così, quale speranza può avere di vedere la Verità? Anche se dormisse tutti i giorni vicino a me, non mi vedrebbe. Qualora non praticasse, anche se dormisse vicino al Buddha non vedrebbe il Buddha.

Conoscere il Dhamma o vedere il Dhamma dipende dalla pratica. Abbiate fiducia, purificate il vostro cuore. Se nella mente di tutti i monaci di questo monastero vi fosse consapevolezza, non ci sarebbe bisogno né di rimproverare né di lodare nessuno. Non ci sarebbe bisogno di essere sospettosi né di fare eccezioni per qualcuno. Se sorgono rabbia o avversione, tenetevele nella mente, ma guardatele con chiarezza! Continuate a osservare queste cose. Fino a quando c'è ancora qualcosa, significa che è proprio lì che

* Il 2522 dell'era buddhista, il 1979 in Occidente.

dobbiamo ancora scavare e impegnarci. Alcuni dicono: « Non riesco a eliminarla, proprio non ci riesco. » Se cominciamo a dire cose di questo genere, qui ci saranno solo delinquenti, perché nessuno eliminerà le proprie contaminazioni. Dovete provarci. Se non riuscite a eliminarle, scavate più a fondo. Scavate nelle contaminazioni e sradicatele. Strappatele via anche se sembrano tenaci e salde. Il Dhamma non è una cosa che potete raggiungere seguendo i vostri desideri. La mente può essere in un modo, la Verità in un altro. Fate attenzione guardando avanti, ma guardatevi pure le spalle. È per questo che dico: « Tutto è incerto, transitorio. »

Questa verità dell'incertezza, questa breve e semplice verità, è nello stesso tempo talmente profonda e inconfutabile che la gente tende a ignorarla. Ha la tendenza a vedere le cose in modo differente. Non attaccatevi alla bontà, non attaccatevi alla malvagità. Sono attributi del mondo. Noi stiamo praticando per esseri liberi dal mondo, per portare queste cose all'esaurimento. Il Buddha insegnò a lasciarle andare, a rinunciare a esse, perché causano soltanto sofferenza.

CON TUTTO IL CUORE

In ogni casa, in tutte le comunità, che si viva in città o in campagna, oppure nella foresta o sulle montagne, tutti siamo uguali quando sperimentiamo la felicità e la sofferenza. Molti di noi non hanno un luogo in cui rifugiarsi, un prato o un giardino nel quale possano essere coltivate le qualità positive del cuore. Sperimentiamo questa povertà spirituale perché non c'è reale impegno. Non abbiamo chiara comprensione della nostra vita e di come dovremmo impiegarla. Dall'infanzia alla giovinezza, fino all'età adulta, impariamo solo a cercare il piacere e a trarre soddisfazione dagli oggetti dei sensi. Man mano che procediamo nella nostra vita, non pensiamo mai al pericolo che incombe su di noi, ad esempio quando ci facciamo una famiglia, e così via.

Se non abbiamo una terra da coltivare e una casa nella quale vivere, siamo privi di un rifugio esteriore, e la nostra vita è colma di difficoltà e di angoscia. Per di più, nella nostra vita manchiamo interiormente di *sīla* e del Dhamma, e non andiamo a sentire gli insegnamenti e a praticare il Dhamma. Il risultato è che c'è poca saggezza e tutto regredisce e degenera. Il Buddha, il nostro Maestro supremo, aveva *mettā*^{*} per gli esseri viventi. Condusse figli e figlie di buona famiglia all'ordinazione monastica. Praticò e realizzò la Verità, per radicare e diffondere il Dhamma al fine di mostrare alla gente come vivere felicemente la quotidianità. Insegnò il giusto modo per guadagnarsi da vivere, a essere moderati e parchi col denaro, a non agire sconsideratamente, in qualsiasi ambito.

^{*} *mettā*. Gentilezza amorevole, benevolenza, cordialità, amichevolezza.

Se invece siamo carenti di supporto in entrambi i sensi, esteriormente in senso materiale e interiormente in senso spirituale, con il passare del tempo e con l'aumento della popolazione le illusioni, la povertà e le difficoltà ci inducono ad allontanarci sempre più dal Dhamma. Non siamo interessati a cercare il Dhamma a causa della nostra difficile situazione. Anche se c'è un monastero nelle vicinanze, non ce la sentiamo di andare ad ascoltare gli insegnamenti perché siamo ossessionati dalla nostra povertà e dai nostri problemi, dalle difficoltà che incontriamo per la mera sopravvivenza. Il Buddha però ci insegnò che, per quanto si possa essere poveri, non dovremmo permettere al nostro cuore di impoverirsi e alla nostra saggezza di morire di fame. Anche quando un'inarrestabile alluvione inonda i nostri campi, i nostri villaggi e le nostre case, il Buddha ci insegnò a non consentire che essa inondi e vinca il nostro cuore. Quando il cuore viene inondato, perdiamo di vista il Dhamma, non lo conosciamo più. C'è *ogha*, l'inondazione, l'inondazione della sensorialità, del divenire, delle opinioni e dell'ignoranza. Queste quattro cose oscurano e avvolgono il cuore degli esseri, sono peggio dell'acqua che inonda i nostri campi, i nostri villaggi e le nostre città. Anche se nel corso degli anni l'acqua inonda in continuazione i nostri campi, e pure se il fuoco brucia del tutto le nostre case, abbiamo ancora la nostra mente. Se *sīla* e il Dhamma sono nella nostra mente, possiamo far uso della nostra saggezza e trovare il modo per guadagnarci da vivere. Possiamo di nuovo acquistare della terra e ricominciare da capo.

Ora, quando abbiamo mezzi di sussistenza, abitazioni e possedimenti, la nostra mente può essere retta e sentirsi a proprio agio, possiamo avere la forza di spirito per aiutarci e assisterci l'un l'altro. Se qualcuno è in grado di fornire cibo e vestiti, e di offrire ricovero a chi è in stato di necessità, questi sono atti di gentilezza amorevole. Per come la vedo io, donare cose con spirito di gentilezza amorevole è molto meglio che venderle per ricavarne profitto. Chi ha *mettā*, per sé non desidera nulla. Desidera solo che gli altri vivano felicemente.

Se davvero addestrassimo la nostra mente e ci impegnassimo nel giusto modo, penso che non ci sarebbero gravi difficoltà. Non sperimenteremmo estrema povertà, non saremmo come dei lombrichi. Abbiamo uno scheletro, degli occhi, degli orecchi, delle braccia e delle gambe. Possiamo ancora

mangiare cose come la frutta, non abbiamo bisogno di mangiare sporcizia, come fanno i lombrichi. Se vi lamentate della povertà, se nel profondo sentite di essere degli sventurati, il lombrico vi dirà: « Non essere così dispiaciuto. Non hai forse ancora braccia e gambe, e delle ossa? Queste cose io non le ho, e tuttavia non mi sento povero. » Il lombrico ci farà vergognare.

Una volta un allevatore di maiali venne a trovarmi. Si lamentava: « Quest'anno è davvero troppo! Il prezzo del mangime è salito. Quello dei maiali si è abbassato. Mi dovrò vendere la camicia! » Ascoltai le sue lamentele e gli dissi: « Non rattristarti troppo. Se tu fossi un maiale, allora sì che avresti una buona ragione per rattristarti. Quando il prezzo dei maiali sale, i maiali vengono macellati, e quando il loro prezzo scende, vengono macellati ugualmente. Sono i maiali che hanno davvero qualcosa di cui lamentarsi. La gente non dovrebbe lamentarsi. Pensaci su seriamente, per favore. » Si preoccupava solo dei soldi che avrebbe guadagnato. I maiali avrebbero molto di cui preoccuparsi, ma non ci pensiamo. Non è che siamo noi che stiamo per essere uccisi, e perciò possiamo sempre cercare una via d'uscita.

Penso proprio che se si ascolta il Dhamma, se lo si contempla e comprende, si può davvero porre fine alla sofferenza. Sai che cos'è giusto fare, che cosa c'è bisogno di fare, come usare e spendere il denaro. Si può vivere la propria vita in armonia con *sila* e con il Dhamma, applicando la saggezza nei riguardi delle cose del mondo. Però, la maggioranza di noi è lontana da tutto questo. Nella nostra vita non abbiamo né moralità né Dhamma, e così la nostra vita è piena di discordie e attriti. C'è discordia tra marito e moglie, c'è discordia tra figli e genitori. I figli non ascoltano i loro genitori proprio a causa della mancanza di Dhamma nelle famiglie. La gente non è interessata ad ascoltare il Dhamma e a imparare qualcosa e, così, invece di sviluppare buon senso e abilità, sprofonda nell'ignoranza e il risultato è innumerevoli vite di sofferenza.

Il Buddha insegnò il Dhamma e indicò la via della pratica. Non cercava di renderci la vita difficile. Voleva che facessimo progressi, che diventassimo migliori e più abili. È che non ascoltiamo. Va proprio male. È come un bimbo che non vuole fare il bagno durante l'inverno perché fa troppo freddo. Inizia a puzzare talmente che i genitori di notte non riescono neanche a dormire, e perciò lo prendono e gli fanno fare il bagno. Questo fa infuriare

il bambino, che piange e inveisce contro i genitori. I genitori e il bambino vedono la situazione in modo differente. Per il bambino fa troppo freddo per fare il bagno d'inverno. Per i genitori l'odore del bambino è insopportabile. I due punti di vista sono inconciliabili. Il Buddha non voleva che rimanessimo come siamo. Voleva che diventassimo diligenti e che lavorassimo sodo, in modo benefico, che fossimo entusiasti del Retto Sentiero. Invece di essere pigri, dobbiamo sforzarci. Il suo insegnamento non ci trasformerà in folli o in persone inutili. Ci insegna come sviluppare e applicare la saggezza a tutto quel che facciamo: quando lavoriamo, quando coltiviamo i campi, quando ci occupiamo della famiglia, quando amministriamo i nostri beni, sempre consapevoli di ogni aspetto di queste cose. Se viviamo nel mondo, dobbiamo essere attenti e conoscere le vie del mondo. Altrimenti si finisce nei guai.

Viviamo in un posto nel quale il Buddha e il suo Dhamma ci sono familiari. Però, pensiamo che tutto quel che dobbiamo fare è andare a sentire gli insegnamenti e prenderla alla leggera, vivendo come al solito. Si tratta di un grave fraintendimento. Come avrebbe mai potuto il Buddha raggiungere la conoscenza in questo modo? Buddha non sarebbe mai esistito.

Egli ci insegnò i vari generi di ricchezza: la ricchezza della vita umana, la ricchezza del regno celeste, la ricchezza del Nibbāna. Chi ha il Dhamma, anche se vive nel mondo, non è povero. E quando lo è, non ne soffre. Se viviamo in accordo con il Dhamma, non proviamo dolore quando ci voltiamo indietro a guardare quel che abbiamo fatto. Generiamo solo buon kamma. Se stiamo generando un kamma cattivo, in seguito ne risulterà infelicità. Se non abbiamo generato un cattivo kamma, non patiremo effetti di questo genere in futuro. Se però non cerchiamo di modificare le nostre abitudini e di smetterla con le cattive azioni, le nostre difficoltà continueranno, sia la sofferenza mentale sia i problemi materiali. È per questo che abbiamo bisogno di ascoltare e di contemplare, per capire da dove provengono le nostre difficoltà. Avete mai trasportato nei campi delle cose su un'asta poggiata sulle spalle? È vero che quando davanti il carico è troppo pesante il trasporto è difficile? E quando è troppo pesante dietro, non è ugualmente scomodo? Quando sta in equilibrio? E quand'è che non sta in equilibrio? Lo potete vedere mentre state trasportando le cose. Con il Dhamma è uguale. C'è causa ed effetto, si tratta di comune buon senso. Quando il carico è equilibrato, il

trasporto è più facile. Possiamo gestire la nostra vita in modo equilibrato, con un atteggiamento di moderazione. Le nostre relazioni in famiglia e il nostro lavoro possono procedere in armonia e, anche se non siete ricchi, il vostro benessere è nella mente. Non c'è bisogno di soffrire.

Se i componenti di una famiglia non lavorano sodo, possono trovarsi in difficoltà. Quando vedono che gli altri hanno di più, iniziano a provare cupidigia, gelosia e risentimento, e tutto questo può indurre a rubare. Così, il villaggio in cui vivono diventa un posto infelice. È meglio lavorare a beneficio di voi stessi e delle vostre famiglie, sia per questa vita sia per quelle future. Se le vostre necessità materiali vengono soddisfatte mediante i vostri sforzi, allora la vostra mente si sente a proprio agio ed è felice, e ciò induce ad ascoltare gli insegnamenti di Dhamma, a imparare quello che è giusto e quello che è sbagliato – virtù e demeriti – e a continuare a cambiare in meglio la vostra vita. Potete imparare a riconoscere come le cattive azioni servano solo a creare difficoltà, e così rinuncerete a questo genere di azioni e continuerete a migliorarvi. Il vostro modo di lavorare cambierà, e anche la vostra mente. Prima eravate ignoranti, poi avrete la conoscenza. Prima avevate delle cattive abitudini, poi sarete di buon cuore. Potrete insegnare ai vostri figli e ai vostri nipoti quel che sapete. Ciò significa generare benessere nel futuro facendo quello che è giusto nel presente. Però, chi è privo di saggezza non fa nulla di benefico nel presente, e finisce solo per procurarsi dei guai. Se diventa povero, pensa solo a giocare d'azzardo. E questo lo condurrà a trasformarsi in un ladro.

Non siamo ancora morti e perciò dobbiamo parlare di queste cose. Se non ascoltate il Dhamma ora che siete degli esseri umani, non avrete nessuna altra possibilità. Pensate che agli animali si possa insegnare il Dhamma? La vita degli animali è molto più dura della nostra. Nascere come rospo o rana, come maiale o cane, come cobra o vipera, come scoiattolo o coniglio. Quando la gente li vede, pensa solo a ucciderli o a bastonarli, a catturarli o ad allevarli per mangiarseli. Abbiamo questa opportunità in quanto esseri umani. È molto meglio! Siamo ancora in vita, e perciò è questo il tempo di guardare dentro queste cose e di ravvedersi. Se le cose si fanno difficili, per il momento cercate di sopportare i problemi e vivete in modo retto fino a che non riuscirete a risolverli. Questo è praticare il Dhamma. Mi piacerebbe ricordare a tutti voi

quanto sia importante avere una mente buona e vivere con moralità la vita. Finora, ovviamente, di cose ne avete forse fatte, e allora dovrete guardarle da vicino e vedere se vanno bene o no. Se avete seguito delle strade sbagliate, rinunciate a esse. Rinunciate ai mezzi di sussistenza non retti. Guadagnarsi da vivere in modo buono e decente non arreca danno agli altri e non arreca danno a voi stessi e alla società. Quando i vostri mezzi di sussistenza sono retti, potete vivere con una mente che è a proprio agio.

Noi, monaci e monache, dipendiamo dai laici per tutti i nostri bisogni materiali e facciamo affidamento sulla contemplazione, così da essere in grado di spiegare il Dhamma ai laici affinché comprendano e tutto questo vada a loro beneficio, rendendoli in grado di migliorare la loro vita. Potete imparare a riconoscere e a rimuovere tutto quello che per voi è causa d'infelicità e di conflitto. Sforzatevi di andare d'accordo gli uni con gli altri, fate in modo che nelle vostre relazioni ci sia armonia, invece di sfruttare e danneggiarvi a vicenda. Oggigiorno le cose vanno proprio male. Per la gente è difficile andare d'accordo. Non funziona neanche quando poche persone si incontrano per una piccola riunione. Basta che si guardino in faccia tre volte che già sono pronti a uccidersi. Perché? È solo perché nella vita della gente non c'è né *sīla* né Dhamma. Ai tempi dei nostri genitori era molto diverso. Anche il solo modo in cui la gente si guardava rivelava amore e amicizia. Non era come adesso. Se uno straniero arriva in un villaggio di sera, tutti diventano sospettosi: « Che cos'è venuto a fare qui di notte? » Perché dovremmo avere paura quando una persona arriva nel villaggio? Se è un cane estraneo ad arrivare, nessuno pensa che abbia un secondo fine. Una persona è forse peggio di un cane? « È un estraneo, è uno straniero! » Com'è possibile che uno sia uno straniero? Quando qualcuno arriva in un villaggio, gli dovremmo essere grati. Ha bisogno di ricovero, e perciò può restare con noi, e noi ci possiamo prendere cura di lui e aiutarlo. Staremo in compagnia.

Al giorno d'oggi non c'è più né la tradizione dell'ospitalità né la buona volontà. C'è solo paura e sospetto. Direi che in alcuni villaggi non ci sono più persone, ma solo animali. Si sospetta di tutto, si è possessivi per ogni cespuglietto e per qualche centimetro di terra solo perché non c'è moralità, non c'è spiritualità. Quando non c'è né *sīla* né Dhamma, la nostra vita è colma di disagio e di paranoia. Di notte la gente va a dormire e subito si

sveglia, preoccupata di quel che può succedere, oppure perché ha sentito un rumore. Nei villaggi non si va d'accordo, non c'è fiducia reciproca. Tra genitori e figli non c'è fiducia reciproca. Tra marito e moglie non c'è fiducia reciproca. Che cosa sta succedendo? Tutto questo avviene quando si è lontani dal Dhamma e si vive senza Dhamma. Da qualsiasi parte si guardi è così, e la vita è dura. Ora se anche solo poche persone si fanno vedere nel villaggio e chiedono ospitalità per la notte, si dice loro di andarsi a cercare un albergo. Ora si fa tutto per guadagno. In passato nessuno avrebbe mai pensato di mandar via la gente in questo modo. Tutto il villaggio si sarebbe unito per mostrare ospitalità. La gente sarebbe andata a invitare i vicini, e ognuno avrebbe portato cibo e bevande da dividere con gli ospiti. Questo adesso non si può fare. Dopo aver cenato, la gente chiude la porta a chiave. Nel mondo, ovunque ora si guardi, è così che vanno le cose. Significa che il non-spirituale va proliferando e prendendo il sopravvento. In genere non siamo molto felici e non abbiamo molta fiducia negli altri. Adesso succede pure che qualcuno uccida i propri genitori. Marito e moglie si tagliano la gola a vicenda. Nella società c'è tutto questo dolore semplicemente perché c'è mancanza di *sīla* e di Dhamma. Per favore, cercate di comprenderlo e non gettate via i principi della virtù. Con la virtù e con la spiritualità, la vita degli uomini può essere felice. Senza di esse diventiamo come gli animali.

Il Buddha nacque in una foresta. Nacque nella foresta e studiò il Dhamma nella foresta. Insegnò il Dhamma nella foresta, a cominciare dal Discorso della Messa in Moto della Ruota del Dhamma. Entrò nel Nibbāna nella foresta. Per quanti di noi vivono nella foresta, è importante capire la foresta. Viverci non significa che la nostra mente diventa selvaggia, come quella degli animali. La nostra mente può elevarsi e diventare nobile spiritualmente. Questo disse il Buddha. Vivendo in città viviamo tra distrazioni e disturbi. Nella foresta c'è quiete e tranquillità. Possiamo contemplare le cose con chiarezza e sviluppare la saggezza, e così questa quiete ci aiuta e diventa nostra amica. Siccome questo ambiente è favorevole alla pratica del Dhamma, vi dimoriamo. Le montagne e le grotte diventano il nostro rifugio. In questi luoghi la saggezza sopraggiunge osservando i fenomeni naturali. Impariamo dagli alberi e li comprendiamo, e altrettanto avviene con qualsiasi altra cosa, e tutto questo reca gioia. I suoni della natura che sentiamo non ci disturbano. Reca molta gioia anche ascoltare gli uccelli che si chiamano l'un l'altro a loro

piacimento. Non reagiamo con alcuna avversione né pensiamo di nuocere a qualcuno. Non parliamo con durezza né siamo aggressivi. Per la mente è piacevole ascoltare i rumori della foresta e quando li sentiamo la mente è serena.

I suoni e i rumori della gente portano invece agitazione. Anche quando le persone parlano in modo gentile, ciò non rasserena la mente. I suoni che piacciono alla gente, come la musica, non sono sereni. Inducono eccitazione e piacere, ma in essi non c'è pace. Quando le persone stanno insieme e cercano il piacere, ciò conduce all'irragionevolezza, a parole aggressive e a contenziosi, e questa situazione di turbamento continua a crescere. Così sono i suoni della gente. Non recano reale agio e felicità, a meno che non siano pronunciate parole di Dhamma. In genere, quando le persone vivono insieme nella società, parlano spinti dai loro interessi, ognuno procura agitazione all'altro, si offendono e si accusano a vicenda, e l'unico risultato è la confusione e il turbamento. Quando è priva del Dhamma, la gente tende a essere così. I suoni ci conducono verso l'illusione. La musica e le parole delle canzoni agitano e confondono la mente. Date un'occhiata a questa cosa. Prendete in considerazione le sensazioni piacevoli che provengono dall'ascolto della musica. Le persone pensano che sia qualcosa di grande, che sia molto divertente. Possono stare in piedi sotto il sole cocente per ascoltare la musica e assistere a spettacoli di danza. Restano lì in piedi fino a quando sono cotti a puntino, ma continuano a pensare che si stanno divertendo. Se però qualcuno si rivolge a loro duramente, li critica o li insulta, sono di nuovo infelici. È così che sono i normali suoni degli esseri umani.

Quando però i suoni degli esseri umani diventano suoni di Dhamma, se la mente è Dhamma e noi parliamo il linguaggio del Dhamma, allora vale la pena di ascoltare, si tratta di qualcosa su cui riflettere, da studiare e contemplare. Questo tipo di suono va bene, non è eccessivo né manca in alcun modo d'equilibrio, ma reca felicità e tranquillità. In genere i suoni degli esseri umani recano solo confusione, agitazione e tormento. Fanno sorgere bramosia, rabbia e illusione, e incitano la gente a essere avida e vorace, a voler danneggiare gli altri, a eliminarli. I suoni della foresta non sono così. Se ascoltiamo il canto di un uccello, ciò non induce bramosia o rabbia.

Dovremmo usare il nostro tempo per generare benessere, proprio ora, nel presente. Questa era l'intenzione del Buddha: benessere in questa vita, benessere nelle vite future. In questa vita, fin dall'infanzia dobbiamo impegnarci nello studio, per imparare almeno abbastanza per guadagnarci da vivere, in modo tale da poter mantenere noi stessi e infine essere in grado di avere una famiglia senza vivere in povertà. In genere, non abbiamo però un comportamento così assennato. Vogliamo solo divertirci. Andiamo ovunque ci sia una festa, uno spettacolo o un concerto, anche se s'avvicina il tempo del raccolto. Gli anziani si trascinano dietro i nipoti pur di ascoltare cantanti famosi. « Nonna, dove vai? » « Porto i bambini a sentire il concerto! » Non si sa se è la nonna che porta i bambini o se sono i bambini a portare la nonna. Quanto tempo ci voglia per andarci o quanto sia difficile arrivarci non importa, continuano a farlo. Dicono che stanno portando i bambini ad ascoltare il concerto, ma la verità è che sono loro a volerci andare. Per loro questo è trascorrere bene il tempo. Se li invitate a venire in monastero per ascoltare il Dhamma e imparare quello che è giusto e quello che è sbagliato, vi dicono: « Vai tu. Io preferisco restare a casa e riposare. » Oppure: « Ho un gran mal di testa, mi fanno male la schiena e le ginocchia, non mi sento affatto bene. » Se però si tratta di andare a sentire un cantante oppure di assistere a uno spettacolo avvincente, si precipitano a prendere i bambini, non hanno dolori.

La gente è così. Si sforza tanto e l'unico risultato che ottiene è aumentare la sofferenza e le difficoltà. Va in cerca dell'oscurità, della confusione e s'intossica sul sentiero delle illusioni. Il Buddha ci insegna a essere di beneficio a noi stessi in questa vita. Il supremo beneficio, la ricchezza spirituale. Dovreste farlo ora, in questa vita. Dovreste andare in cerca della conoscenza che vi aiuta in questo, per poter vivere bene la vostra vita, facendo buon uso delle vostre risorse, lavorando con diligenza sulla via dei retti mezzi di sussistenza. Dopo aver ricevuto l'ordinazione monastica, iniziai a praticare – prima a studiare e poi a praticare – e così nacque in me la fiducia. Appena cominciai a praticare pensai alle vite degli esseri di questo mondo. Tutto mi sembrò straziante e penoso. Che cosa c'era di così penoso? Tutti i ricchi sarebbero presto morti e costretti a lasciare le loro grandi case, con figli e nipoti che combattevano per l'eredità. Quando nella mia mente ho visto accadere queste cose, ho pensato: « Mmm ... questo mi turba. » Provai compassione

nei riguardi sia dei ricchi che dei poveri, sia dei saggi che dei folli. Tutti quelli che vivono in questo mondo sono sulla stessa barca.

Riflettere sul nostro corpo, sulla condizione del mondo e sulla vita degli esseri senzienti fa nascere un senso di stanchezza e di distacco. Pensando alla vita da monaci, al fatto che abbiamo scelto questo modo di vivere, di dimorare e di praticare nella foresta, sviluppando un costante atteggiamento di disincanto e di distacco, la nostra pratica farà progressi. Pensando continuamente ai fattori della pratica, arriverà il rapimento estatico e i peli si drizzeranno. Se confrontiamo la nostra vita di prima con quella di adesso, c'è una sensazione di gioia quando si riflette sul modo in cui viviamo. Il Dhamma faceva sì che sensazioni di questo genere mi riempissero il cuore. Non sapevo come parlarne. Ero presente, in qualsiasi situazione mi trovassi ero presente e vigile. Significa che avevo alcune conoscenze del Dhamma. La mia mente era luminosa, e compresi molte cose. Sperimentai beatitudine, reale appagamento e vero piacere per il mio modo di vivere. Per dirla semplicemente, sentivo di essere diverso dagli altri. Ero un uomo adulto, normale, ma potevo vivere nella foresta. Non avevo alcun rimpianto né pensavo di essermi perso qualcosa. Quando vedevo altri che avevano una famiglia, pensavo che fosse una cosa davvero spiacevole. Mi guardavo intorno e pensavo: « Quanti riescono a vivere come me? » Giunsi ad avere fede e fiducia nel Sentiero della pratica che avevo scelto, e questa fede mi ha sorretto fino a oggi.

Ai primi tempi del Wat Pah Pong vivevano con me quattro o cinque monaci. Avevamo molte difficoltà. Per quel che vedo ora, la pratica della maggior parte dei buddhisti è molto carente. Quando al giorno d'oggi entrate in un monastero si vedono solo delle *kutī*, la sala del tempio, i terreni del monastero e i monaci. Però, non si vede ciò che veramente rappresenta il cuore della Via del Buddha (*Buddhasāsana*).^{*} Ne ho parlato spesso. È per me ragione di tristezza. In passato avevo un compagno di Dhamma che iniziò a interessarsi più allo studio che alla pratica. Seguì gli studi di lingua pāli e

^{*} *Buddhasāsana*. La dottrina del Buddha; si riferisce in primo luogo agli insegnamenti, ma anche a tutte le infrastrutture religiose, grosso modo alla religione buddhista, al buddhismo nel suo complesso.

di *Abhidhamma*,^{*} e dopo un po' andò a vivere a Bangkok. L'anno scorso ha finalmente completato i suoi studi ed ha ricevuto un certificato e dei titoli adeguati a quel che ha imparato. Così, ora è etichettato. Io non ho alcuna etichetta. Nel mio studio non ho avuto modelli, ho contemplato le cose e ho praticato, ho pensato e praticato. Perciò non sono stato etichettato come gli altri. In questo monastero abbiamo avuto semplici monaci, gente che non aveva molta istruzione, ma che era determinata a praticare.

All'inizio sono arrivato qui su invito di mia madre. Dopo la mia nascita fu lei a prendersi cura di me e a mantenermi, ma non avevo ricompensato la sua gentilezza, e perciò pensai che questo sarebbe stato il modo per farlo, venire qui al Wat Pah Pong. Quando ero un bambino, mio padre diceva che Ajahn Sao era venuto a stare qui. Mio padre andò da lui ad ascoltare il Dhamma. Ero un bambino, ma questo ricordo è rimasto con me, sempre impresso nella mia mente. Mio padre non ricevette mai l'ordinazione monastica, ma mi raccontò che andò a porgere omaggio a questo monaco dedito alla meditazione. Fu la prima volta che vide un monaco mangiare dalla ciotola per la questua, metteva tutto assieme in quell'unica ciotola. Riso, curry, dolci e pesce, tutto quanto insieme. Non aveva mai visto una cosa del genere, e si chiese di che tipo di monaco si trattasse. Questo mi disse quando ero piccolo. Quello era un monaco dedito alla meditazione. Poi mi raccontò di aver ascoltato degli insegnamenti di Dhamma da Ajahn Sao. Non si trattava del solito modo d'insegnare. L'*ajahn* si limitava a dire le cose che erano nella sua mente. Quello fu il monaco che praticava la meditazione e che una volta venne a stare qui. Perciò, quando io stesso sono andato via per praticare, è rimasta con me una sensazione particolare. Quando pensavo al mio villaggio, mi veniva sempre in mente questa foresta. Così, quando giunse il tempo di tornare da queste parti, è qui che venni a stare.

Invitai a venire qui un monaco d'alto rango del distretto di Piboon. Disse che non poteva. Rimase per un po' e poi disse: « Questo luogo non fa per me. » Lo disse alla gente del posto. Un altro *ajahn* venne a stare qui per un po' e poi se ne andò anche lui. Io però restai. Allora questa foresta era davvero distante dal villaggio. Era lontana da tutto e vivere qui era

^{*} *Abhidhamma*. Terza parte del Canone in pāli, composta di trattati analitici basati su elenchi di categorie estratte dai discorsi del Buddha.

veramente difficile. C'erano degli alberi di mango piantati dagli abitanti del villaggio e spesso i frutti maturavano e andavano a male. Qui crescevano anche dei taro, ma marcivano sul terreno. Non avrei mai osato prendere una di queste cose. La foresta era proprio fitta. Quando si arrivava qui con la ciotola, non c'era posto per poggiarla. Fui costretto a chiedere agli abitanti del villaggio di ripulire un po' di spazi nella foresta. Era una foresta nella quale la gente non osava entrare, avevano davvero paura di questo posto. Nessuno sapeva che cosa io ci stessi a fare qui. La gente non capiva la vita di un monaco dedito alla meditazione. Dopo essere rimasto qui per un paio d'anni, iniziò ad arrivare qualche altro monaco, i primi discepoli. Allora si viveva in modo davvero semplice e serenamente. Ci ammalammo di malaria, quasi ne morimmo. Però non andammo mai in ospedale. Avevamo già il nostro sicuro rifugio, facevamo affidamento sul potere spirituale del Buddha e dei suoi insegnamenti. Di notte il silenzio era assoluto. Mai nessuno venne qui. Gli unici rumori che si sentivano erano quelli degli insetti. Le *kuṭṭi* erano molto appartate nella foresta.

Una notte, intorno alle nove, ho sentito che qualcuno stava uscendo dalla foresta. Un monaco era molto malato, aveva la febbre, e temeva di morire. Non voleva morire solo nella foresta. Dissi: « Va bene. Cerchiamo qualcuno che non sia malato e che possa badare a chi lo è. Un malato come può prendersi cura di un altro malato? » Tutto qui. Non avevamo medicinali. Avevamo del *borapet*.^{*} Lo si faceva bollire e poi si beveva. Quando nel pomeriggio si parlava di “preparare una bevanda calda”, non è che ci si dovesse pensare molto su, si poteva intendere solo del *borapet*. Avevamo tutti la febbre e bevevamo tutti del *borapet*. Non avevamo nient'altro, e non chiedevamo niente a nessuno. Se un monaco si ammalava davvero gravemente, gli dicevo: « Non aver paura. Non ti preoccupare. Se morirai, ti cremerò io. Ti cremerò proprio qui in monastero. Non si dovrà andare da nessun'altra parte. » È così che affrontavo il problema. Parlare in questo modo rafforzava la mente. Molta era la paura che si doveva affrontare.

Le condizioni erano dure. I laici molte cose non le sapevano. Ci portavano del *plah rah*,^{**} ma era fatto con pesce crudo e perciò non lo mangiavamo.

^{*} *borapet* (in thailandese บอระเพ็ด). Un viticcio medicinale molto amaro.

^{**} Il pesce in salamoia (in thailandese ปลาจืด) è una costante della dieta locale.

Davo una rimescolata, guardavo per bene per vedere di cosa si trattasse e mi limitavo a lasciare tutto lì. Era proprio difficile, nessuno può immaginare come fossero le condizioni di allora. Attualmente qualche traccia ne è rimasta nella pratica dei monaci che da allora sono rimasti qui. Dopo il Ritiro delle Piogge potevamo andare in *tudong*^{*} proprio qui, dentro il monastero. Andavamo a meditare nella quiete profonda della foresta. Di tanto in tanto ci riunivamo, impartivo qualche insegnamento e poi tornavamo tutti nella foresta per continuare con la meditazione camminata e quella seduta. Nella stagione calda praticavamo in questo modo. Non andavamo in giro alla ricerca di foreste per praticare, perché le giuste condizioni le avevamo qui. Le pratiche del *tudong* potevamo effettuarle proprio qui.

Ora dopo le piogge tutti vogliono andare da qualche parte. Di solito il risultato è che la pratica viene interrotta. Praticare con costanza e con sincerità è importante, perché è così che si giunge a conoscere le proprie contaminazioni. Questo modo di praticare è buono e autentico. In passato era molto più duro. Vale a dire che praticiamo per non essere più una persona: la persona dovrebbe morire e trasformarsi in un monaco. Aderivamo strettamente al Vinaya e ognuno di noi aveva un reale ritegno riguardo alle proprie azioni. Quando i monaci sbrigavano le faccende, tiravano acqua dal pozzo o ramazzavano il suolo, non si sentiva parlare. Il silenzio era assoluto quando si lavavano le ciotole per la questua. Ora, certi giorni devo mandare qualcuno che dica loro di smettere di parlare e scopra il motivo di tutta quella confusione. Mi chiedo se lì fuori stiano facendo a pugni. C'è così tanto rumore che non riesco a immaginare cosa stia succedendo. Sono costretto a proibire in continuazione che si chiacchieri. Non so di cosa abbiano bisogno di parlare. Quando hanno mangiato fino a essere sazi si distraggono a causa del piacere che provano. E io continuo a dire: « Quando tornate dalla questua, non parlate! » Se qualcuno vi chiede perché non parlate, rispondete: « Non ci sento bene. » Altrimenti diventate uguali a un branco di cani che abbaiano. Chiacchierare porta con sé emozioni, e potete finire per fare a pugni, soprattutto quando siete tutti affamati: i cani sono affamati e le contaminazioni sono attive.

^{*} *tudong* (in thailandese ฐุดอง). La pratica ascetica di errare a piedi, nelle campagne, in pellegrinaggio o alla ricerca di posti tranquilli per ritiri solitari, vivendo di cibo offerto in elemosina.

Ecco che cosa ho notato. La gente non si mette a praticare con tutto il cuore. Ho visto le cose cambiare nel corso degli anni. In passato chi si addestrava otteneva dei risultati e poteva prendersi cura di se stesso ma ora, quando le persone sentono parlare di difficoltà, scappano dallo spavento. Per loro è inconcepibile. Se le cose le rendete facili, allora tutti sono interessati, ma il punto qual è? La ragione per cui in passato siamo stati in grado di ottenere dei benefici sta nel fatto che ci addestravamo insieme con tutto il cuore. I monaci che vivevano qui praticavano la sopportazione davvero al massimo grado. Le cose le capivamo insieme, dall'inizio alla fine. Capivamo la pratica. Dopo aver praticato insieme per molti anni, pensai che fosse giusto farli tornare nei villaggi dai quali provenivano per fondare dei monasteri. Chi di voi è arrivato dopo proprio non riesce a immaginare la nostra situazione di allora. Non so con chi parlarne. La pratica era estremamente severa. Pazienza e sopportazione erano le cose più importanti con le quali si conviveva. Nessuno si lamentava. Se avevamo solo riso bianco da mangiare, nessuno si lamentava. Si mangiava in assoluto silenzio, senza discutere a proposito del fatto che il cibo fosse saporito o no. La nostra bevanda calda era il *borapet*.

Uno dei monaci andò nel centro della Thailandia e lì bevve del caffè. Qualcuno gliene offrì un po' da portare qui. Così, una volta ci capitò di avere del caffè. Però non avevamo zucchero. Nessuno se ne lamentò. Dove saremmo mai potuti andare a prendere lo zucchero? Potevamo perciò dire di aver bevuto veramente del caffè, ma senza neanche un po' di zucchero che ne addolcisse il sapore. Dipendevamo dagli altri che ci mantenevano, volevamo che per la gente mantenerci fosse facile e, ovviamente, non chiedevamo niente a nessuno. In questo modo, si continuava ad andare avanti senza le cose e sopportando tutte le situazioni nelle quali ci trovavamo.

Un anno due laici che ci offrivano il loro sostegno, il signor Puang e la signora Daeng, vennero qui per ricevere l'ordinazione monastica. Venivano dalla città e non avevano mai vissuto in questo modo senza nulla, sopportando le privazioni, mangiando come facciamo noi, praticando sotto la guida di un *ajahn* e assolvendo ai doveri previsti dalle regole dell'addestramento. Avevano però saputo che un loro nipote viveva qui e così decisero di venire per l'ordinazione monastica. Appena l'ebbero ricevuta, un loro amico portò

caff  e zucchero. Vivevano nella foresta per praticare la meditazione, ma avevano l'abitudine di svegliarsi presto al mattino e bere un caffelatte prima di fare qualsiasi altra cosa. Stiparono le loro *kuṭi* di zucchero e caff . Qui per  c'erano i canti del mattino e la meditazione, e subito dopo i monaci si preparavano ad andare alla questua, cos  che non c'era alcuna possibilit  di prepararsi il caff . Dopo un po' iniziarono a capire come stavano le cose. Il signor Puang camminava avanti e indietro pensando al da farsi. Non aveva un posto in cui prepararsi il caff , n  qualcuno sarebbe arrivato a servirglielo, e cos  fin  col portare tutto nella cucina del monastero e lasciare l  ogni cosa.

Venire a stare qui, vedere le condizioni in cui realmente si stava in monastero e il modo di vivere dei monaci dediti alla meditazione lo butt  proprio gi . Era un uomo anziano e un mio importante parente. Quello stesso anno si smonac . Fu una cosa giusta per lui, perch  non aveva ancora sistemato le sue cose. Abbiamo avuto anche del ghiaccio. E abbiamo visto anche un po' di zucchero, di tanto in tanto. La signora Daeng dovette andare a Bangkok. Quando parlava del nostro modo di vivere cominciava a piangere. La gente che non aveva mai visto la vita dei monaci dediti alla meditazione non aveva idea di come fosse. Mangiare una volta al giorno, significa fare progressi o tornare indietro? Non saprei che dire.

Durante la questua, oltre al riso, la gente preparava pacchettini di salsa di peperoncino da mettere nelle nostre ciotole. Tutto quel che ricevevamo lo si portava in monastero, lo dividevamo tra noi e mangiavamo. Non costituiva argomento di conversazione il fatto che avessimo cose che alla gente piacciono o che il cibo fosse pi  o meno gustoso. Mangiavamo per riempirci, tutto qui. Era proprio semplice. Non c'erano piatti o altre ciotole, tutto andava a finire nella ciotola per la questua. Nessuno veniva a farci visita. La sera ognuno di noi tornava nella propria *kuṭi* per praticare. Di notte neanche i cani avevano il coraggio di stare qui. Le *kuṭi* era molto appartate e lontane dal luogo di ritrovo. Alla fine della giornata, dopo che tutto era stato fatto, ci separavamo ed entravamo nella foresta per recarci nelle nostre *kuṭi*. Questo faceva s  che i cani temessero di non aver alcun posto sicuro nel quale stare. Perci  seguivano i monaci nella foresta, ma quando loro salivano nelle *kuṭi* i cani restavano soli e avevano paura, e cos  cercavano di seguire un altro monaco, ma anche lui spariva nella sua *kuṭi*. Nemmeno i cani potevano

vivere qui: questa era la nostra vita per la pratica della meditazione. A volte ci penso. Nemmeno i cani potevano sopportare questo genere di vita, ma noi viviamo ancora qui! Una cosa piuttosto estrema. Questa cosa mi fa venire anche un po' di malinconia.

Ogni genere di ostacoli ... si viveva con la febbre, ma abbiamo affrontato la morte e siamo sopravvissuti tutti. Oltre ad affrontare la morte, siamo stati costretti a vivere in condizioni difficili, ad esempio con cibo scarso e povero. Però, non fu mai un problema. Mi volto indietro a guardare le condizioni in cui allora si viveva e le confronto con quelle di ora. Sono così diverse. Prima non avevamo vassoi e piatti. Si metteva tutto insieme nella ciotola. Ora non si può fare. Così, se è un centinaio di monaci a mangiare, dopo c'è bisogno di cinque persone per lavare i piatti. Quando è l'ora del discorso di Dhamma a volte stanno ancora lavando i piatti. Queste cose creano complicazioni. Non so che fare, e mi limiterò a lasciare che sia la vostra stessa saggezza a farvi riflettere su tutto questo.

Non c'è fine. Coloro ai quali piace lamentarsi troveranno sempre qualcosa per farlo, non importa quanto favorevoli siano le circostanze. Il risultato è che i monaci si sono estremamente attaccati ai sapori e agli aromi. Senza volerlo, a volte mi capita di sentirli parlare dei loro pellegrinaggi ascetici: « Ragazzi, lì il cibo è veramente ottimo! Sono andato in *tudong* al sud, sulla costa, e ho mangiato moltissimi gamberetti! Ho mangiato grandi pesci dell'Oceano. » Ecco di cosa parlano. Quando la mente è catturata da questo genere di preoccupazioni, è facile immergersi nel desiderio del cibo e attaccarsi a esso. Quando la mente è priva di controllo, vaga e resta bloccata nelle immagini, nei suoni, negli odori, nei sapori, nelle sensazioni tattili e nei pensieri, e praticare il Dhamma diventa difficile. Quando la gente è attaccata ai sapori, diventa difficile per un *ajahn* insegnare la retta via. È come quando si alleva un cane. Se gli date solo del riso bianco da mangiare, crescerà forte e sano. Provate però a mettere sul suo riso per un paio di giorni un po' di curry: vedrete che dopo nemmeno lo guarderà il riso bianco.

Immagini, suoni, odori e sapori sono la rovina della pratica del Dhamma. Sono molto nocivi. Se ognuno di noi non contemplasse l'uso dei nostri quattro beni indispensabili – l'abito, il cibo ricevuto in elemosina, la dimora e le medicine – la Via del Buddha non potrebbe fiorire. Potete guardare

e vedere che nel mondo per quanto aumentino il progresso materiale e lo sviluppo, insieme a essi sono pure la confusione e la sofferenza degli esseri umani ad aumentare. Dopo che si va avanti così per un po' di tempo, è quasi impossibile trovare una soluzione. Per questo dico che quando andate in un monastero vedete i monaci, il tempio e le *kuṭī*, ma non vedete il *Buddhasāsana*. Il *sāsana** è in declino. È facile da constatare.

Il *sāsana*, ossia l'insegnamento genuino e diretto che istruisce la gente a essere retta e onesta, e a nutrire una reciproca gentilezza amorevole, è andato perduto. Turbamento e tensione hanno preso il loro posto. Coloro che hanno praticato con me per anni in passato conservano ancora la loro diligenza, ma qui, dopo venticinque anni, vedo fino a che punto la pratica s'è affievolita. La gente ora non osa spronare se stessa né praticare così tanto. Ha paura. Teme di arrivare all'estremo dell'auto-mortificazione. In passato è proprio questo che volevamo. A volte i monaci digiunavano per più giorni, anche per una settimana. Volevano vedere la loro mente, volevano addestrare la loro mente. Se era testarda, la frustavano. La mente e il corpo lavorano insieme. Quando non si è esperti della pratica, se il corpo è grasso ed è troppo a proprio agio, la mente sfugge al controllo. Quando scoppia un incendio e il vento soffia, le fiamme si diffondono e la casa brucia del tutto. È così. Quando prima parlavo di mangiare poco, di dormire poco e di parlare poco, i monaci queste cose le prendevano a cuore. Ora, però, questo genere di discorsi sembra essere sgradito alla mente dei praticanti. « La nostra strada la troveremo. Perché dovremmo soffrire e praticare in modo così austero? È l'estremo dell'auto-mortificazione, non è il sentiero del Buddha. » Non appena qualcuno parla così, sono tutti d'accordo. Sono affamati. Che cos'è che posso dire a questa gente? Continuo a cercare di correggere questo comportamento, ma pare che ora le cose stiano proprio così.

Tutti voi, per favore, rendete le vostre menti forti e stabili. Oggi siete venuti da vari monasteri affiliati al Wat Pah Pong e siete qui riuniti per porgermi omaggio in quanto vostro insegnante, vi siete riuniti qui come amici nel Dhamma. Per questa ragione vi sto offrendo qualche insegnamento sul Sentiero della Pratica. La Pratica del rispetto è il Dhamma supremo. Quando

* *sāsana*. Insegnamento, dispensazione, dottrina ed eredità del Buddha; la scuola spirituale buddhista.

c'è rispetto vero, non ci sarà mancanza d'armonia, la gente non litigherà e le persone non si ammazzeranno a vicenda. Porgere omaggio a un maestro spirituale, ai nostri precettori e insegnanti, ci induce a fiorire. Il Buddha ne parlò come di una cosa di buon auspicio.

Alla gente di città piace mangiare funghi. Chiedono: « Da dove vengono i funghi? » Qualcuno risponde: « Crescono dalla terra. » Così questa gente prende un cestino e se ne va a camminare per la campagna, pensando che i funghi crescano allineati sul ciglio della strada per farsi raccogliere. Camminano, camminano e camminano, vanno su per le colline e attraversano i campi senza vedere un solo fungo. Chi abita in un villaggio ed è già andato a raccogliere funghi sa dove cercarli, sa in quale parte della foresta recarsi. Però la gente di città ha fatto solo l'esperienza di vedere i funghi nei piatti. Sente dire che crescono dalla terra e pensa che sia facile trovarli, ma non è così. Addestrare la mente al *samādhi* è la stessa cosa. Ci facciamo l'idea che sia facile. Però, quando ci sediamo ci fanno male le gambe, ci fa male la schiena, ci sentiamo stanchi, abbiamo caldo, c'è prurito. Così iniziamo a scoraggiarci e pensiamo che il *samādhi* sia tanto lontano da noi quanto il cielo dalla terra. Non sappiamo che cosa fare e le difficoltà ci sommergono. Però, se riceviamo degli insegnamenti, un po' alla volta diventerà più facile.

Voi che siete venuti qui per praticare il *samādhi* sapete per esperienza quanto sia difficile. Anch'io ho avuto i miei problemi con il *samādhi*. Mi sono addestrato con un *ajahn*, e quando stavamo seduti aprivo gli occhi e guardavo: « Oh! L'*ajahn* sta forse per smettere? » Chiudevo di nuovo gli occhi e cercavo di sopportare ancora un po'. Mi sentivo come se stessi morendo, e continuavo ad aprire gli occhi, ma lui, lì seduto, sembrava così a suo agio. Un'ora, due ore, io stavo agonizzando, ma l'*ajahn* non si muoveva. Dopo un po' iniziai ad aver paura delle sedute di meditazione. Quando era il momento di praticare il *samādhi*, mi spaventavo. Agli inizi addestrarsi al *samādhi* è difficile. Tutto è difficile quando non sappiamo come si fa. Questo è il nostro ostacolo. Però, addestrandosi le cose possono cambiare. Quel che è buono può infine vincere e sovrastare quello che buono non è. Quando si combatte si ha la tendenza a essere pusillanimi. È una reazione normale, tutti ci siamo passati. Per questo è importante addestrarsi per un po' di tempo. È come aprirsi un sentiero nella foresta. All'inizio camminare

è difficoltoso, ci sono un sacco di ostacoli, ma camminandoci su in continuazione ci apriamo la strada. Dopo un po' rimuoviamo rami e tronchi, e il terreno diventa solido e levigato perché ci abbiamo camminato sopra ripetutamente. Così abbiamo un buon sentiero per attraversare la foresta. Somiglia a quando addestriamo la mente. Continuandolo a fare, la mente diventa luminosa.

Ad esempio, noi gente di campagna cresciamo mangiando riso e pesce. Quando poi veniamo a imparare il Dhamma ci viene detto di astenerci dal nuocere, che non dovremmo uccidere creature viventi. Cosa possiamo fare, allora? Siamo in un vicolo cieco. I campi sono il nostro mercato. Se l'insegnante ci dice di non uccidere, non possiamo mangiare. Basta questo e siamo bloccati, non sappiamo cosa fare. Come ci nutriremo? Per noi gente di campagna non sembra esserci via d'uscita. I nostri mercati sono i campi e la foresta. Dobbiamo catturare animali per ucciderli e mangiarli. Per anni ho cercato di insegnare alla gente come affrontare questo problema. Le cose stanno così. I contadini mangiano riso. Per la maggior parte, la gente che lavora nei campi coltiva il riso e lo mangia. E un sarto in città, che fa? Mangia la macchine da cucire? Mangia abiti? Cominciate col pensare a questo. Se siete contadini, mangiate riso. Se qualcuno vi offre un altro lavoro, rifiutate dicendo: « Non posso. Come farò senza mangiare riso? » I fiammiferi che usate a casa: siete in grado di fabbricarli? No. Come avete fatto per entrare in possesso dei fiammiferi? Capita forse che abbia dei fiammiferi solo chi è in grado di fabbricarli? E le ciotole dalle quali mangiate? Qui nei villaggi vicini c'è qualcuno che sa come fabbricarle? La gente le ha a casa propria? Dove le avete prese? Ci sono moltissime cose che non siamo in grado di fabbricare, però possiamo guadagnare del denaro per acquistarle. Questo significa usare la nostra intelligenza per trovare una soluzione.

Anche per la meditazione dobbiamo fare una cosa del genere. Troviamo il modo di evitare le cattive azioni e di praticare quel che è giusto. Prendete in considerazione il Buddha e i suoi discepoli. Prima erano degli esseri comuni, ma svilupparono se stessi per progredire attraverso gli stadi dell'Illuminazione, dall'Entrata nella Corrente* fino alla condizione di *arahant*.

*Entrata nella Corrente (*sotāpatti*). Evento tramite il quale si diviene *sotāpanna*, il primo livello dell'Illuminazione.

Lo fecero per mezzo dell'addestramento. La saggezza cresce gradualmente. Sopraggiunge un senso di vergogna nei riguardi delle cattive azioni. Una volta ho insegnato a una persona saggia. Era un sostenitore laico che veniva a praticare e a osservare i precetti nei giorni dell'osservanza lunare, ma continuava ad andare a pesca. Cercavo di insegnargli a non farlo, ma non riuscivo a risolvere questo problema. Diceva che non uccideva i pesci: erano loro che andavano a ingoiare l'amo. Continuai a insegnargli, ed egli iniziò a provare un po' di rimorso. Se ne vergognava, ma continuava a farlo. Poi il suo modo di ragionare cambiò. Lanciava l'amo in acqua e diceva: « Il pesce che ha esaurito il suo kamma di essere vivente, venga a ingoiare il mio amo. Se il tuo tempo non è giunto, non ingoiarlo. » La sua giustificazione era mutata, ma i pesci continuavano a ingoiare l'amo.

Finalmente iniziò a guardarli, con l'amo infilato in bocca, e cominciò a provare un po' di pietà. Però, la sua mente non riusciva ancora a decidersi: « Bene, ho detto ai pesci di non ingoiare l'amo se il loro tempo non è giunto. Che cosa posso fare se continuano a venire? » Poi pensò: « Però muoiono a causa mia. » Pensa e ripensa, infine riuscì a smettere. Poi fu la volta delle rane. Non riusciva a smettere di catturare le rane per mangiarcele. « Non farlo! », gli dicevo. « Guardale per bene ... d'accordo, se non riesci a smettere di ucciderle non te lo proibirò, ma per favore prima di farlo guardale. » Così, prese una rana e la guardò. Guardò il muso, gli occhi, le zampe. « Ha braccia e gambe, come mio figlio. Gli occhi sono aperti, mi sta guardando. » Si sentì male. Però le uccideva ancora. Le guardava una per una in questo modo e poi le uccideva, sentendo che stava facendo qualcosa di male. La moglie diceva che non avrebbero avuto nulla da mangiare se egli non avesse ucciso le rane, e lo spingeva a farlo.

Alla fine non ci riuscì più. Le catturava, ma non spezzava più le loro zampe come faceva prima. Prima spezzava le zampe alle rane in modo che non potessero più saltare via. Però non riusciva ancora a decidersi di lasciarle andare. « Bene, mi sto solo prendendo cura di loro, le nutro. Le allevo e basta. Qualsiasi cosa gli altri vogliano fare alle rane, io non ne so nulla. » Ovviamente lo sapeva: gli altri continuavano a ucciderle per mangiarle. Dopo un po' fu costretto ad ammetterlo. « Bene, come che sia, ho ridotto del cinquanta per cento il mio cattivo kamma. È qualcun altro a ucciderle. »

Questa cosa cominciava a farlo diventare matto, ma ancora non riusciva a lasciar andare. Continuava a tenere le rane a casa. Non spezzava più le loro zampe, ma era la moglie a farlo. « È colpa mia. Anche se non lo faccio io, gli altri lo fanno per colpa mia. » Alla fine rinunciò. Sua moglie però si lamentava: « Come faremo? Cosa dovremmo mangiare ora? » Era proprio in trappola. Quando andò in monastero, l'*ajahn* gli disse che cosa avrebbe dovuto fare. Quando tornò a casa, la moglie gli disse che cosa avrebbe dovuto fare. L'*ajahn* gli disse di smettere di farlo. La moglie lo incitò a continuare. Che fare? Quanta sofferenza! È così che dobbiamo soffrire visto che siamo nati in questo mondo.

Infine anche la moglie fu costretta a lasciar andare. Così smisero di uccidere le rane. Lavorava nei campi e si prendeva cura dei suoi bufali. Sviluppò l'abitudine di liberare pesci e rane. Quando vedeva un pesce nella rete, lo liberava. Una volta andò a casa di un amico. In un vaso vide delle rane e le liberò. Poi giunse la moglie del suo amico per preparare la cena. Tolse il coperchio al vaso e vide che le rane non c'erano più. Immaginò che cos'era successo: « È stato quello lì, che ha a cuore i meriti. » La donna riuscì a catturare una rana e la usò per fare della pasta di peperoncini. Si misero seduti per mangiare e quando lui stava per affondare un po' del suo riso nella pasta di peperoncini, lei disse: « Ehi, tu che hai a cuore i meriti! Non dovresti mangiare quella roba! In quella pasta di peperoncini c'è una rana. » Fu troppo. Quanto dolore solo per essere vivi e cercare di nutrirsi! Quando ci pensò, non riuscì a trovare una via d'uscita. Era già anziano, e così si decise per l'ordinazione monastica. Fece i preparativi per l'ordinazione, si rasò i capelli ed entrò in casa. Appena la moglie vide che si era rasato i capelli, iniziò a piangere. Lui la supplicò: « Da quando sono nato non ho avuto alcuna occasione per ricevere l'ordinazione monastica. Per favore, dammi la tua benedizione. Voglio ricevere l'ordinazione, ma poi lascerò l'abito e tornerò a casa. » La moglie acconsentì.

Ricevette l'ordinazione nel monastero del suo villaggio e dopo la cerimonia chiese al suo precettore cosa avrebbe dovuto fare. Il precettore gli disse: « Se lo stai facendo davvero seriamente, dovresti andare a praticare la meditazione. Segui un maestro di meditazione, non restare qui vicino agli edifici. » Compresse, e decise di farlo. Dormì una notte nel tempio, e al mattino si congedò e

chiese dove avrebbe potuto trovare Ajahn Tongrat.* Questo nuovo monaco che nemmeno riusciva ancora a indossare per bene il suo abito, mise di spalla la sua ciotola, andò a cercare Ajahn Tongrat e imboccò la strada giusta. « Venerabile *ajahn*, non ho altro scopo nella vita. Voglio offrirti il mio corpo e la mia vita. » Ajahn Tongrat rispose: « Molto bene! Questo significa molti meriti! Bastava poco e non mi avresti trovato. Stavo per andarmene. Fai le prostrazioni e siediti lì. » Il nuovo monaco chiese: « Ora che ho ricevuto l'ordinazione monastica, che cosa dovrei fare? » Stavano seduti in prossimità di un vecchio ceppo d'albero. Ajahn Tongrat lo indicò e disse: « Sii come questo ceppo d'albero. Non fare nient'altro, sii solo come questo ceppo d'albero. » Gli insegnò la meditazione in questo modo.

Ajahn Tongrat se ne andò per la sua strada e il monaco restò lì, a contemplare le sue parole: « L'*ajahn* mi ha detto di essere come un ceppo d'albero. Che devo fare? » Ci pensò in continuazione, quando camminava, quando sedeva o era disteso per dormire. Pensava al ceppo che prima era un seme, poi cresceva e si trasformava in un albero, poi diventava più grande e vecchio, e alla fine veniva abbattuto e restava solo il ceppo. Adesso che era un ceppo, non sarebbe più cresciuto e da esso nulla sarebbe più sbocciato. Continuò a rifletterci nella sua mente, a pensarci in continuazione, finché questo non divenne il suo oggetto di meditazione. Lo espanse, lo applicò a tutti i fenomeni e fu in grado di interiorizzarlo e di applicarlo a se stesso. « Forse tra un po' diventerò come questo ceppo, una cosa inutile. » L'averlo compreso gli fece prendere la decisione di non lasciare l'abito monastico. A questo punto la sua mente si era pacificata. In lui si erano realizzate delle condizioni che si unificarono per condurlo a quel livello. Quando la mente diventa così, non c'è più nulla che possa fermarla. Siamo tutti nella stessa barca. Per favore pensate a tutto questo, e cercate di applicarlo alla vostra pratica. Essendo nati come esseri umani è tutto pieno di difficoltà. E non è che solo ora per noi ci siano delle difficoltà, anche in futuro ce ne saranno. I giovani cresceranno, quelli che sono cresciuti invecchieranno, con l'età si ammalaranno, e la gente malata morirà. Continuerà ad andare avanti così, il ciclo delle incessanti trasformazioni non avrà mai termine.

*Durante la giovinezza di Ajahn Chah, Ajahn Tongrat era un noto maestro di meditazione.

È per questo che il Buddha ci insegnò a meditare. Nella meditazione dobbiamo prima praticare il *samādhi*, che significa rendere immobile e serena la mente, come l'acqua in un catino. Se continuiamo a metterci dentro roba e a sobillarla, sarà sempre torbida. Se permettiamo alla mente di essere sempre pensierosa e di preoccuparsi continuamente delle cose, non vedremo mai nulla con chiarezza. Se lasciamo che nel catino l'acqua si assesti e divenga ferma, in essa sarà possibile vedere l'immagine riflessa di qualsiasi cosa. Quando la mente è composta e immobile, la saggezza è in grado di vedere le cose. La luce brillante della saggezza supera qualsiasi altra luminosità.

Quale fu il consiglio del Buddha a proposito di come praticare? Insegnò a praticare come la terra. A praticare come l'acqua. A praticare come il fuoco. A praticare come il vento. A praticare come fanno le "vecchie cose", le cose di cui siamo fatti: l'elemento solido della terra, l'elemento liquido dell'acqua, l'elemento caldo del fuoco, l'elemento in movimento dell'aria. Se qualcuno scava nella terra, la terra non se ne preoccupa. La si può ammucchiare, coltivare o irrigare. Vi si può seppellire quel che sta marcendo. La terra rimarrà indifferente. L'acqua può essere bollita, ghiacciata o usata per lavare cose sporche, non ne risente. Il fuoco può bruciare cose belle e fragranti oppure brutte e sudicie, non gli importa. Quando il vento soffia, soffia su qualsiasi cosa, fresca o marcia, bella o brutta, senza preoccuparsene.

Il Buddha usò questa analogia. Ognuno di noi è un aggregato dovuto alla riunione degli elementi terra, acqua, fuoco e vento. Se in esso cercate di trovare una persona reale, non potete riuscirci. C'è solo questa unione di elementi. Però, durante tutta la nostra vita non pensiamo mai a separarli in questo modo per vedere che cosa veramente ci sia dentro di noi. Pensiamo solo questo: « Questo sono io, quello è mio. » Abbiamo sempre visto tutto quanto in termini di un "sé", senza mai capire che ci sono solo terra, acqua, fuoco e vento. Però, questo è quello che insegna il Buddha. Egli parla dei quattro elementi e ci esorta a vedere che è quello che siamo. Ci sono terra, acqua, fuoco e vento, qui non c'è nessuna persona. Contemplate questi elementi per vedere che non c'è alcun essere o individuo, ma solo terra, acqua, fuoco e vento.

È una cosa profonda, vero? È nascosta in profondità. La gente guarda, ma non la vede. Siamo soliti contemplare tutto nei termini del sé e dell'altro

da sé, lo facciamo sempre. È per questo che la nostra meditazione non va ancora in profondità. Non raggiunge la Verità e noi non andiamo al di là del modo in cui le cose sembrano essere. Restiamo bloccati nelle convenzioni del mondo, e restare bloccati nel mondo significa restare all'interno del ciclo della trasformazione: ottenere le cose e perderle, morire e nascere, nascere e morire, soffrire nel regno della confusione. Qualsiasi cosa desideriamo, qualsiasi cosa alla quale aspiriamo non si realizza nel modo in cui davvero vogliamo, perché le cose le vediamo in modo errato. Gli attaccamenti ai quali ci aggrappiamo sono così. Siamo ancora lontani, proprio molto lontani dal vero Sentiero del Dhamma. Mettetevi subito al lavoro. Non dite: « Quando sarò più vecchio comincerò ad andare in monastero. » Che cosa significa invecchiare? I giovani invecchiano come gli anziani. Cominciano a invecchiare fin dalla nascita. Ci piace dire: « Quando sarò più vecchio, quando sarò più vecchio. » Ehi! I giovani sono più vecchi di quanto non lo fossero prima. Ecco cosa significa invecchiare. Tutti voi, per favore, date un'occhiata a questa cosa. Tutti portiamo questo fardello. Tutti noi abbiamo il compito di lavorarci sopra. Pensate ai vostri genitori e ai vostri nonni. Sono nati, poi sono invecchiati e alla fine sono morti. Non sappiamo dove siano andati.

Per questo il Buddha voleva che cercassimo il Dhamma. Questo genere di conoscenza è la più importante di tutte. Ogni altro genere di conoscenza o di studio che non concordi con la via buddhista comporta un imparare che include *dukkha*. La nostra pratica del Dhamma dovrebbe condurci oltre la sofferenza. Se non riusciamo a trascendere del tutto la sofferenza, dovremmo almeno essere in grado di trascenderla un po', ora, nel presente. Ad esempio, se qualcuno ci parla con durezza e non ci arrabbiamo con lui significa che abbiamo trasceso la sofferenza. Se ci arrabbiamo, non abbiamo trasceso la sofferenza. Quando qualcuno ci parla con durezza, se riflettiamo sul Dhamma vedremo che a parlare è solo un mucchietto di terra. Va bene, mi sta criticando, ma sta criticando solo un mucchietto di terra. Un mucchietto di terra che critica un altro mucchietto di terra. Acqua che critica acqua. Fuoco che critica fuoco. Vento che critica vento. Se però vediamo davvero le cose in questo modo, probabilmente gli altri diranno che siamo matti. « Non gli importa di nulla. È privo di sensibilità. » Quando qualcuno muore non ci agiteremo e non piangeremo, e ci diranno di nuovo che siamo matti. Dove possiamo mai stare?

Si riduce davvero tutto a questo. Dobbiamo praticare per capire da noi stessi. Andare oltre la sofferenza non dipende da quello che gli altri pensano di noi, ma dal nostro individuale stato mentale. Non vi preoccupate di quel che diranno, noi sperimentiamo la Verità da noi stessi. Così possiamo essere a nostro agio. In genere, però, non arriviamo fino a questo punto. I giovani si recano in monastero una o due volte e, poi, quando tornano a casa, i loro amici li prendono in giro: « Ehi, Dhamma Dhammo! » Imbarazzati, non se la sentono più di tornare qui. Alcuni di loro mi hanno raccontato di essere venuti qui per ascoltare gli insegnamenti e di averli compresi a sufficienza per smettere di bere e di star a perder tempo andandosene in giro con altra gente. Gli amici però li sminuivano: « Sei andato in monastero e adesso non vuoi più uscire con noi a bere. Che cosa ti è successo? » Si sentivano imbarazzati e finivano di nuovo per fare le solite vecchie cose. Per le persone è difficile essere coerenti.

Invece di puntare troppo in alto, praticate perciò la pazienza e la sopportazione. Esercitarvi alla pazienza e al contenimento in famiglia va già abbastanza bene. Non discutete e non litigate, se ci riuscite va bene, per il momento avete già trasceso la sofferenza. Quando succede qualcosa, richiamate alla mente il Dhamma. Pensate a quello che vi hanno insegnato le vostre guide spirituali. Vi hanno insegnato a lasciar andare, a rinunciare, ad astenervi, a deporre le cose. Vi hanno insegnato a sforzarvi e a combattere in questo modo per risolvere i vostri problemi. Di quali problemi stiamo parlando? Come va in famiglia? Avete problemi con le vostre mogli o i vostri mariti, con i vostri amici, al lavoro e così via? Tutte queste cose vi fanno venire il mal di testa, o no? Stiamo parlando di questi problemi. Gli insegnamenti dicono che potete risolvere i problemi della vita quotidiana con il Dhamma.

Siamo nati come esseri umani. Dovrebbe essere possibile vivere con una mente felice. Svolgiamo il nostro lavoro a seconda delle nostre responsabilità. Quando le cose si fanno difficili pratichiamo la sopportazione. Guadagnarsi da vivere in modo giusto è una maniera di praticare il Dhamma, la pratica di vivere in modo morale. Vivere così, felicemente e armoniosamente, va già abbastanza bene. Però, di solito perdiamo le occasioni. Non fatelo! Se venite qui nel giorno di osservanza lunare per prendere i precetti e poi tornate a casa

e litigate, questo è perdere un'occasione. Gente, lo sentite quello che dico? Comportarsi in questo modo è solo perdere un'occasione. Significa che il Dhamma non lo vedete neanche un pochettino. Non c'è alcun beneficio. Per favore, capitele. Oggi avete ascoltato il Dhamma per un giusto intervallo di tempo.

RETTO CONTENIMENTO

Esercitate contenimento e cautela nei riguardi delle sei facoltà dei sensi, dell'occhio che vede le forme, dell'orecchio che ode i suoni e così via. È questo che si insegna, in continuazione e in numerosissimi modi. Si torna sempre a questo. Però, a essere onesti con noi stessi, siamo davvero consapevoli di quello che succede? Quando l'occhio vede qualcosa, arriva il piacere? Investighiamo davvero? Se investigassimo, sapremmo che è proprio questo piacere che causa la nascita della sofferenza. L'avversione causa la nascita della sofferenza. Queste due reazioni hanno in realtà lo stesso valore. Quando avvengono, possiamo vederne i difetti. Se c'è piacere, è solo piacere. Se c'è avversione, è solo avversione. Questo è il modo per domarli.

Noi, ad esempio, attribuiamo un'importanza particolare alla testa. In questa società, fin da quando si nasce impariamo che la testa è una cosa di estrema importanza. Se qualcuno la tocca o la colpisce, siamo pronti a morire. Se a essere colpita è qualche altra parte del corpo, non è un grande problema, ma alla testa attribuiamo un'importanza particolare, e ci arrabbiamo proprio se qualcuno la colpisce.* Con i sensi è la stessa cosa. I rapporti sessuali eccitano la mente della gente, ma in verità non si tratta di una cosa molto diversa dal mettersi un dito nel naso. Si tratta di una cosa che ha per voi un significato particolare? Gli esseri mondani hanno quest'attaccamento per quell'altro orifizio. Ha un'importanza speciale sia per gli animali sia per gli esseri umani. Quando si mettono un dito nel naso non si eccitano. Però,

* In Thailandia toccare la testa a una persona è di solito considerato un insulto; come si vedrà appena più avanti, è però ritenuto di buon auspicio che a toccarla sia un monaco molto stimato.

l'immagine di quella cosa ci infiamma. Perché? È lì che c'è il divenire. Se non vi attribuiamo una particolare importanza, allora è come mettersi un dito nel naso. Qualsiasi cosa succeda lì dentro, non vi eccitate, tirate fuori una pallina di muco e tutto finisce lì.

Quant'è lontano il vostro modo di pensare da una percezione di questo genere? Questa è la verità ordinaria, naturale della questione. Se vedete le cose in questo modo, non create alcun divenire, e senza divenire non ci sarà nascita. Al riguardo non ci sarà felicità o sofferenza, lì non giungerà il piacere. Non c'è alcun attaccamento quando comprendiamo quello che è, quel posto lì. Però gli esseri mondani lì vogliono metterci qualcosa. È quello che a loro piace. Vogliono darsi da fare in quel posto sporco. Darsi da fare in un posto pulito non è interessante, ma in quel posto si precipitano a darsi da fare. E non devono nemmeno essere pagati per farlo! Per favore, prendete quel che vi dico in considerazione. Si tratta solo di una realtà convenzionale che blocca la gente. È un punto importante della nostra pratica. Se contempliamo i fori e gli ingressi del nostro naso, degli orecchi e di tutto il resto, possiamo vedere che sono uguali, solo orifizi pieni di sostanze non pulite. Ce n'è forse uno pulito? Per questa ragione dovremmo contemplare questa cosa secondo il Dhamma. Quello che c'è da temere è proprio qui, da nessun'altra parte. È qui che noi esseri umani ci giochiamo la mente.

Già solo questo è una causa, un punto basilare della pratica. Non penso che sia necessario fare un sacco di domande a qualcuno o andare in giro a chiedere. Però non investighiamo questo punto con cura. A volte vedo dei monaci che se ne vanno camminando di qua e di là attraverso le varie province della Thailandia, portandosi dietro il loro grande *glot* sotto il sole cocente. Quando li osservo, penso: « Deve essere proprio faticoso. » « Dove stai andando? » « Cerco la pace. » Non so che cosa rispondere. Non li sto sminuendo, anch'io ero così. Cercavo la pace, pensavo in continuazione che dovesse trovarsi in qualche altro posto. Bene, in un certo senso era vero. Quando raggiungevo uno di quei posti, mi sentivo un po' a mio agio. Sembra che la gente debba essere così. Pensiamo sempre che qualche altro posto sia comodo e sereno.

Durante un mio viaggio vidi il cane della famiglia Pabhākaro.* Avevano un grosso cane. Gli volevano bene davvero. Per la maggior parte del tempo lo facevano stare fuori. Gli davano da mangiare fuori e dormiva pure fuori, ma a volte voleva entrare in casa, e così grattava con le zampe la porta e abbaia. Ciò infastidiva il padrone, che perciò lo lasciava entrare e chiudeva la porta. Il cane andava in giro per casa per un po', e poi si annoiava e voleva uscire di nuovo. Tornava presso la porta, la grattava e abbaia. Il padrone doveva alzarsi e lasciarlo andare fuori. Per un po' era contento di star fuori, ma dopo voleva rientrare in casa, e abbaia un'altra volta. Quando stava fuori, era come se dentro si stesse meglio. Stare dentro era divertente, ma per poco, poi si annoiava e doveva uscire. La mente della gente è così, come un cane. Sta sempre a fare dentro e fuori, un po' qui e un po' lì, senza capire davvero dove sia il posto nel quale sarà felice.

Se ne siamo un po' consapevoli, allora quali che siano i pensieri e le sensazioni che sorgono nella nostra mente, ci sforzeremo di sedarli, riconoscendo che si tratta solo di pensieri e di sensazioni. L'attaccamento, l'aggrapparsi a essi è veramente ciò che fa la differenza. Perciò, anche se viviamo in un monastero siamo ancora lontani dalla pratica corretta, molto lontani. Quando sono stato all'estero ho visto molte cose. La prima volta ne ho ricavato un po' di saggezza in un senso, la seconda volta in un altro. Durante il mio primo viaggio ho annotato le mie esperienze in un diario. La seconda volta, però, ho messo giù la penna. Ho pensato: « Se scrivo queste cose, la gente quando tornerà a casa sarà in grado di accettarle? »

Quando viviamo nel nostro paese è come se non ci sentissimo molto a nostro agio. Quando i thailandesi vanno all'estero, siccome sono riusciti ad arrivarci, pensano di avere un kamma davvero buono. Però, quando andate in un posto che vi è estraneo, dovete considerare se sarete in grado o meno di competere con chi lì ci è stato per tutta la vita. Inoltre, stiamo lì per un po' e pensiamo che sia meraviglioso, pensiamo di essere delle persone che hanno proprio un buon kamma. I monaci stranieri è lì che sono nati: questo significa forse che hanno un kamma migliore del nostro? Questo genere di idee della gente proviene dal loro attaccamento, dall'aggrapparsi. Significa che quando la gente entra in contatto con le cose, si eccita. Alla gente piace

* Ajahn Chah si riferisce al suo viaggio in Inghilterra, Francia e Stati Uniti del 1979.

essere eccitata. Però, quando la mente è eccitata non è in uno stato normale. Quando vediamo cose che non abbiamo mai visto e sperimentiamo cose di cui non abbiamo mai avuto esperienza, sopraggiunge uno stato mentale anomalo. Se si tratta di conoscenze scientifiche, d'accordo. Ma per quanto concerne la conoscenza buddhista, ho ancora qualcosa da dire a questi stranieri. Però, in relazione alla scienza e allo sviluppo materiale, con loro non possiamo competere.

In concreto, alcuni hanno un sacco di sofferenze e di difficoltà, ma continuano ad andare avanti su quella stessa strada che li fa soffrire. Sono persone che non hanno deciso di mettersi a praticare per arrivare alla fine della sofferenza, sono persone che non vedono con chiarezza. La loro pratica non è salda e costante. Quando sopraggiungono sensazioni belle o brutte, non sono consapevoli di quel che sta avvenendo. « Tutto quello che è sgradevole, lo rifiuto. » Si tratta della stessa strada presuntuosa percorsa dal brāhmaṇo. « Tutto quel che mi piace, lo accetto. » Ad esempio, con alcuni è molto facile andare d'accordo se con loro si parla in modo gradevole. Se però si dicono cose che a loro non piacciono, andare d'accordo non è più possibile. Si tratta di presunzione estrema (*ditṭhi*). Hanno un forte attaccamento, ma pensano che si tratti di un modo di vivere giusto. Infatti, coloro che percorrono il Sentiero sono pochi. Per noi che viviamo qui le cose non vanno diversamente. Sono davvero pochi quelli che hanno Retta Visione. Quando contempliamo il Dhamma, sentiamo che non è giusto. Non siamo d'accordo. Se fossimo d'accordo e pensassimo che è giusto, rinunceremmo e lasceremmo andare le cose. A volte non siamo d'accordo con gli insegnamenti. Vediamo le cose in modo differente, vogliamo cambiare il Dhamma affinché sia diverso da quel che è. Vogliamo correggere il Dhamma, e continuiamo a lavorarci su.

Questo viaggio mi ha fatto riflettere su molte cose. Ho incontrato delle persone che praticavano yoga. Era indubbiamente interessante vedere tutte le varie posture che erano in grado di assumere. Se ci provassi io mi romperei le gambe. Come che sia, pensavano che le loro giunture e la loro muscolatura non fossero a posto, e così dovevano distenderle. Dovevano farlo tutti i giorni, così si sentivano bene. In realtà pensavo che in questo modo stessero infliggendo delle sofferenze a se stessi. Se non lo facevano, non si sentivano bene, e così lo facevano tutti i giorni. Mi sembrava che in questo modo si

stessero accollando un fardello di cui non erano veramente consapevoli. La gente è così, prende l'abitudine di fare qualcosa. Ho incontrato un cinese. Da quattro o cinque anni non dormiva disteso. Dormiva seduto, e diceva che così stava comodo. Faceva il bagno una volta l'anno. Però il suo corpo era forte e sano. Non aveva bisogno di correre né di fare altri esercizi di questo genere. Se li avesse fatti probabilmente non si sarebbe sentito bene. È perché lui si addestrava in quel modo. È solo il nostro modo di addestrarci che ci fa sentire a nostro agio con alcune cose. Possiamo aumentare e diminuire le malattie per mezzo dell'addestramento. Così è anche per noi. È per questo che il Buddha ci insegnò a essere del tutto consapevoli di noi stessi: questa cosa non lasciatevela scappare. Tutti voi, non dovete avere attaccamenti. Non lasciatevi eccitare dalle cose.

Ad esempio, vivendo qui, nella nazione in cui siamo nati, in compagnia degli amici e dei maestri spirituali, ci sentiamo a nostro agio. In verità non c'è nulla per cui sentirsi a proprio agio. È come un piccolo pesce che vive in un grande stagno. Nuota agevolmente. Un pesce grande, se lo mettiamo in uno stagno piccolo, si sente limitato. Quando viviamo qui, nella nostra nazione, ci sentiamo a nostro agio per il cibo, per le nostre dimore e per molte altre cose. Se andiamo da qualche altra parte non è così, siamo come un grande pesce in uno stagno piccolo. Qui in Thailandia abbiamo la nostra cultura e siamo soddisfatti quando tutti rispettano le nostre usanze. Non siamo contenti quando qualcuno viene qui e viola le nostre usanze. Adesso siamo come piccoli pesci in un grande stagno. Se un pesce grande deve vivere in uno stagno piccolo, come starà? Lo stesso avviene per quelli che nascono in altre nazioni. Quando si trovano nella loro terra e tutto risulta familiare, si sentono a loro agio in quelle circostanze: un piccolo pesce in un grande stagno. Quando vengono in Thailandia, per loro può essere opprimente adattarsi a condizioni e usanze diverse: come per un pesce grande in uno stagno piccolo. Mangiare, andarsene in giro, tutto è diverso. Il pesce grande è in uno stagno piccolo ora, e non può più nuotare liberamente.

Così differiscono le abitudini e gli attaccamenti degli esseri umani. Uno resta bloccato a destra, un altro a sinistra. Perciò, la cosa migliore che possiamo fare è essere consapevoli. Essere consapevoli delle usanze nei differenti posti in cui ci rechiamo. Se abbiamo l'usanza del Dhamma, saremo in

grado di adattarci alle consuetudini sociali, sia all'estero sia a casa. Se non comprendiamo l'usanza del Dhamma, non c'è modo di andare d'accordo. L'usanza del Dhamma è il punto in cui si incontrano tutte le culture e tutte le tradizioni. Ricordo le parole del Buddha che dicono: « Quando non capite la loro lingua, quando non capite il loro modo di parlare, quando nella loro terra non capite il loro modo di fare le cose, non dovrete inorgogliarvi né darvi delle arie. » Queste parole posso confermarle: sono una regola valida sempre e ovunque. Mi tornarono in mente quando viaggiavo all'estero, e le ho messe in pratica in questi ultimi due anni allorché mi sono trovato fuori dal nostro paese. Sono utili.

Prima le cose le tenevo strette. Ora le tengo, ma non strette. Una cosa la prendo, la guardo, e poi la lascio andare. Prima le cose le prendevo e le trattenevo. Era un tenerle strettamente. Ora il tenerle c'è, ma non strettamente. È per questa ragione che potete consentirmi di parlarvi con durezza e di arrabbiarmi con voi, perché « ora il tenerle c'è, ma non strettamente », prendere e lasciar andare. Per favore, non dimenticatevene. Possiamo essere davvero felici e a nostro agio se comprendiamo il Dhamma del Buddha. È per questo che lodo in continuazione gli insegnamenti del Buddha e pratico per riunire i due modi di essere, quello del mondo e quello del Dhamma.

Durante questo viaggio sono riuscito a comprendere alcune cose che mi piacerebbe condividere con voi. Sentivo che stavo per essere di giovamento, di giovamento per me stesso, per gli altri e per il *sāsana*, di giovamento per tutta la gente e per il nostro Saṅgha, per ognuno di voi. Non sono partito per fare un giro turistico, per visitare altri paesi spinto dalla curiosità. Sono partito con un buon proposito, per me stesso e per gli altri, per questa vita e per la prossima: un proposito supremo. Quando si arriva a questo, tutti sono uguali. Chi avrà saggezza vedrà le cose in questo modo. Chi ha saggezza viaggia sempre su buoni sentieri, trova un significato quando va e quando viene. Vi offrirò una similitudine. Potreste andare da qualche parte e incontrare gente cattiva. Quando ciò avviene, alcuni proveranno avversione per questa gente. Chi ha il Dhamma si troverà però di fronte alla cattiva gente e penserà: « Ho trovato il mio maestro. » Grazie a lui si può conoscere che cosa sia una brava persona. Incontrando una brava persona si incontra anche un maestro, perché questo ci mostra chi è una cattiva persona.

Vedere una casa bella è una cosa buona, perché allora si può capire com'è una casa brutta. Vedere una casa brutta è una cosa buona, perché allora si può capire com'è una bella casa. Con il Dhamma non scartiamo nessuna esperienza, neanche la più piccola.

Per questo il Buddha disse: « *Bhikkhu*, guardate questo mondo come a un cocchio reale ornato e ingioiellato che affascina gli sciocchi, ma che è privo di significato per i saggi. » Quando stavo studiando per il *Nak Tham Ehk*^{*} contemplavo spesso questa frase. Mi sembrava proprio significativa. Fu però quando iniziai a praticare che il senso di essa mi divenne chiaro. “*Bhikkhu*” significa tutti noi che siamo qui seduti. “Guardate questo mondo” si riferisce al mondo degli esseri umani, l'*ākāśaloka*, i mondi di tutti gli esseri senzienti, tutti i mondi esistenti. Se si conosce il mondo con chiarezza, non è necessario praticare alcun tipo speciale di meditazione. Se si sa che “il mondo è così” secondo realtà, non mancherà nulla. Il Buddha conosceva il mondo con chiarezza. Conosceva il mondo per quello che è in realtà. Conoscere il mondo con chiarezza significa conoscere il Dhamma sottile. Non ci si preoccupa né si è ansiosi in relazione al mondo. Se si conosce il mondo con chiarezza, allora non ci sono *dhamma* mondani.^{**} I *dhamma* mondani non esercitano più alcun influsso su di noi.

Gli esseri mondani sono governati dai *dhamma* mondani, e sono sempre in una condizione conflittuale. Perciò, qualsiasi cosa vediamo e incontriamo sul nostro cammino, dovremmo contemplare con cura. Proviamo piacere per le immagini, per i suoni, per gli odori, per i sapori, per le sensazioni tattili e per i pensieri. Per favore, contemplate. Tutti voi sapete cosa sono queste cose. Ad esempio le forme che l'occhio vede, le forme degli uomini e delle donne. Sicuramente sapete cosa sono i suoni, come pure gli odori, i sapori e i contatti fisici. Poi ci sono le impressioni mentali e i pensieri. Quando sperimentiamo questi contatti per mezzo dei sensi, sorge l'attività mentale. Tutte le cose si riuniscono qui. Potremmo camminare insieme al Dhamma per un anno intero o per tutta la vita senza riconoscerlo. Viviamo con il Dhamma per tutta la vita senza conoscerlo. I nostri pensieri vanno

^{*} *Nak Tham Ehk* (นักธรรมเอก). In Thailandia è il terzo e più alto livello degli esami in Dhamma e Vinaya.

^{**} *dhamma* mondani. Le otto condizioni mondane di guadagno e perdita, lode e biasimo, felicità e sofferenza, fama e discredito.

troppo lontano. Miriamo troppo in alto, abbiamo troppi desideri. Ad esempio un uomo vede una donna, oppure una donna vede un uomo. Si tratta di una cosa alla quale sono tutti estremamente interessati. È perché la sovrastimiamo. Quando vediamo un attraente rappresentante dell'altro sesso, tutti i nostri sensi si risvegliano. Vogliamo vedere, ascoltare, toccare, osservare i suoi movimenti, ogni cosa. Se però ci sposiamo, allora non è più una cosa così importante. Dopo un po' possiamo anche desiderare la lontananza, forse perfino di andare a ricevere l'ordinazione monastica! Poi però non lo facciamo.

È come un cacciatore che insegue un capriolo. Appena lo vede è eccitato. È interessato a tutto, agli orecchi, alla coda, a tutto. Il cacciatore è proprio felice. Il suo corpo è vigile e leggero. Teme solo che il capriolo possa fuggire. È la stessa cosa. Appena un uomo vede una donna che gli piace, o una donna vede un uomo, è tutto così affascinante, la sua immagine, la voce: ci fissiamo, non riusciamo a staccarci, guardiamo e pensiamo a più non posso, fino al punto che perdiamo il controllo del nostro cuore. Proprio come succede al cacciatore. Quando vede il capriolo, si eccita. È ansioso di vederlo. Tutti i suoi sensi sono attivi, ne ricava un piacere estremo. La sua unica preoccupazione è che il capriolo possa fuggire. Cosa sia in realtà quel capriolo, non lo sa. Lo caccia e alla fine spara, e lo uccide. Il lavoro è fatto. Arriva nel posto in cui il capriolo è caduto, e lo guarda: « Oh, è morto. » Non è che sia più tanto eccitato, ora si tratta solo di un pezzo di carne morta. Può cucinarne un po' e mangiarla, poi si sentirà sazio, nulla di più. Ora vede le varie parti del capriolo, ma esse non lo eccitano più così tanto. L'orecchio è solo un orecchio. Può tirargli la coda, ma è solo una coda. Quando era vivo, però, ragazzi! Era diverso, allora. Vedeva il capriolo, osservava ogni suo movimento, era così avvincente ed eccitante che non poteva tollerare il pensiero che fuggisse. Noi siamo così, vero? Così succede per la forma di una persona attraente del sesso opposto. Fino a quando non l'abbiamo catturata, sentiamo che è insopportabilmente bella. Se però finiamo per viverci insieme, ce ne stanchiamo. Come il cacciatore che ha ucciso il capriolo e può toccargli liberamente l'orecchio o tirargli la coda. Adesso non è più come prima, una volta che l'animale è morto, l'eccitazione svanisce. Quando siamo sposati possiamo esaudire i nostri desideri, ma non è più una cosa così importante, e finiamo per andare alla ricerca di una via d'uscita.

Non esaminiamo veramente le cose a fondo. Penso che se contemplassimo, vedremmo che non si tratta di cose tanto importanti, nulla di più di come ve le ho appena descritte. È solo che ingigantiamo le cose. Quando vediamo un corpo, sentiamo che saremmo capaci di consumarne ogni parte, gli orecchi, gli occhi, il naso. I nostri pensieri corrono all'impazzata, potremmo perfino farci l'idea che la persona da cui siamo attratti non abbia delle feci dentro di sé. Non so, forse in Occidente è così che pensano. Ci facciamo l'idea che non ci siano delle feci lì dentro, o forse solo poche. Quella persona ce la mangeremmo tutta quanta. Sopravalutiamo, ma non è così. È come un gatto che insegue un topo. Prima di catturarlo, è attento e concentrato. Quando gli si avventa contro e lo uccide, non è più così attento. Il topo giace lì, morto, e il gatto perde ogni interesse e se ne va per la sua strada. È tutto qui. L'immaginazione rende le cose più grandi di quel che sono. È qui che si muore, a causa della nostra immaginazione. Chi ha ricevuto l'ordinazione monastica deve astenersi più degli altri, qui, nel regno della sensorialità. *Kāma* significa concupiscenza. Desiderare cose cattive e desiderarne di buone è un tipo di concupiscenza, ma qui mi riferisco al desiderio per quelle cose che ci attraggono, significa sensualità. È difficile liberarsene.

Quando Ānanda chiese al Buddha: « Dopo che il *Tathāgata* è entrato nel Nibbāna, come dovremmo praticare la consapevolezza? Come dovremmo comportarci in relazione alle donne? È un problema estremamente difficile. In questo caso il Beato come ci consiglierebbe di praticare la consapevolezza? » Il Buddha rispose: « È meglio che tu le donne non le veda affatto. » Ānanda era perplesso. Com'è possibile non vedere la gente? Ci pensò su, e fece un'altra domanda al Buddha: « Se ci troviamo in situazioni che rendono inevitabile vederle, il Beato come ci consiglierebbe di praticare? » « In queste situazioni, Ānanda, non parlare. Non parlare! » Ānanda ci pensò ancora su. Pensò che a volte si poteva camminare in una foresta e perdersi. In quel caso sarebbe stato necessario parlare con chiunque avesse incontrato. Perciò chiese: « Se c'è necessità di parlare, il Beato come ci consiglierebbe di comportarsi? » « Ānanda! Parla con consapevolezza! »

Sempre e in tutte le circostanze, la consapevolezza è la virtù suprema. Il Buddha istruì Ānanda su cosa fare in caso di necessità. Dovremmo contemplare per vedere cosa è davvero necessario per noi. Quando ad esempio

parliamo o facciamo domande ad altre persone, dovremmo dire solo quel che è indispensabile. Quando la mente non è pura, quando ha pensieri dissoluti, non consentitevi assolutamente di parlare. Non è però questo il modo in cui ci comportiamo. Più impura è la mente, più vogliamo parlare. Più dissolutezza c'è nella nostra mente, più vogliamo far domande, vedere, parlare. Si tratta di due vie molto diverse.

È per questo che ho paura. Di questo ho veramente molta paura. Voi di paura non ne avete, ma è possibile che a voi vada peggio che a me. « Di questo non ho paura. Non c'è problema! » Io però devo continuare ad avere paura. Potrebbe forse succedere pure che un vecchio abbia delle brame? Per questo nel mio monastero tengo lontani il più possibile i due sessi. Se non ci fosse alcuna necessità, allora non ci dovrebbe essere alcun contatto. Quando praticavo da solo nella foresta, a volte vedevo le scimmie sugli alberi e provavo del desiderio. Stavo seduto lì, guardavo, pensavo e desideravo: « Mica sarebbe poi male andare assieme a loro, ed essere una scimmia! » Il desiderio sessuale può fare anche questo: può destarsi anche per una scimmia. Allora, da me non potevano venire seguaci di sesso femminile per ascoltare il Dhamma. Avevo troppa paura di quello che sarebbe potuto succedere. Non è che ce l'avessi con loro, è solo che ero troppo stolto. Ora se parlo con le donne, lo faccio con quelle più anziane. Sto sempre in guardia. Ho avuto esperienza di questo pericolo nella mia pratica. Non spalancavo gli occhi e non parlavo animatamente per intrattenerle. Avevo troppa paura a comportarmi così. Fate attenzione! Ogni *samana* deve affrontare queste cose ed esercitare il contenimento. È importante.

Tutti gli insegnamenti del Buddha hanno un senso. Hanno un senso anche le cose che non immaginate che lo possano avere. È così strano. Inizialmente non avevo alcuna fiducia nella meditazione seduta. Pensavo: « A che potrà mai servire? » Poi c'era la meditazione camminata. Camminavo da un albero all'altro, avanti e indietro, avanti e indietro, poi mi stancavo di farla e pensavo: « Per quale ragione sto camminando? Camminare avanti e indietro non ha alcun senso. » È così che pensavo. Nei fatti, però, la meditazione camminata ha un grande valore. Stare seduti per praticare il *samādhi* ha un grande valore. È l'indole di alcune persone a renderle confuse a proposito della meditazione camminata e della meditazione seduta.

Non possiamo fare meditazione solo in una postura. Quattro sono le posture degli esseri umani: in piedi, camminare, seduti e distesi. Gli insegnamenti parlano di rendere le posture uniformi ed uguali. Potreste farvi l'idea che ciò significhi dover stare in piedi, camminare, stare seduti e stare distesi per lo stesso numero di ore. Quando si ascolta questo insegnamento, non si riesce ad immaginare che cosa significhi realmente, perché è il linguaggio del Dhamma, non linguaggio ordinario. « Bene, starò seduto per due ore, in piedi per due ore e poi disteso per due ore. » Forse è in questo modo che pensate. Io ho pensato così. Cercai di praticare in questa maniera, ma non funzionò. È perché non ascoltiamo nel modo giusto, stiamo a sentire solo le parole. « Rendere uguali le posture » è riferito alla mente, a nient'altro. Significa rendere la mente chiara e luminosa per far sorgere la saggezza, in modo tale che si abbia conoscenza di qualsiasi cosa avvenga in ogni postura e situazione. Quale che sia la postura, si conoscono i fenomeni e gli stati mentali per quello che sono: impermanenti, insoddisfacenti e non riconducibili a un sé. La mente è fondata in questa consapevolezza in ogni momento e in tutte le posture. Quando la mente prova attrazione o quando prova avversione, non smarrite il Sentiero, conoscete queste condizioni per quello che sono. La vostra consapevolezza è ferma e costante, e lasciate andare con fermezza e con costanza. Non siete ingannati dalle buone condizioni. Non siete ingannati dalle cattive condizioni. Restate sul retto Sentiero. Questo si chiama "rendere uguali le posture". Si riferisce all'interiorità, non all'esteriorità. È della mente che si sta parlando.

Se con la mente rendiamo uguali le posture, quando siamo lodati è solo quel che è. Quando siamo calunniati è solo quel che è. Non andiamo su e giù per quelle parole, restiamo stabili. Perché? Perché in queste cose vediamo il pericolo. Vediamo lo stesso pericolo tanto nella lode quanto nella critica: questo significa rendere uguali le posture. Abbiamo questa consapevolezza interiore quando guardiamo sia i fenomeni interiori sia quelli esteriori. Nel modo ordinario di sperimentare le cose, quando appare qualcosa di piacevole abbiamo una reazione positiva e quando appare qualcosa di spiacevole abbiamo una reazione negativa. Le posture non sono uguali. Quando sono uguali la consapevolezza l'abbiamo sempre. Sapremo quando ci stiamo aggrappando al bene e quando ci stiamo aggrappando al male: così va meglio. Anche se non riusciamo a lasciar andare, siamo continuamente consapevoli

di questi stati mentali. Essendo continuamente consapevoli di noi stessi e dei nostri attaccamenti, giungeremo a vedere che questo aggrapparsi non è il Sentiero. Saperlo è già il cinquanta per cento, anche se non riusciamo a lasciar andare. Anche se non riusciamo a lasciar andare, comprendiamo che lasciar andare quelle cose recherà pace. Vediamo il pericolo nelle cose che ci piacciono e in quelle che non ci piacciono. Vediamo il pericolo nella lode e nella critica. Questa è una consapevolezza costante.

Sia che veniamo lodati sia che veniamo criticati, siamo continuamente consapevoli. Quando la gente del mondo è criticata e calunniata, non riesce a tollerarlo, si sente ferita. Quando è lodata, è contenta ed eccitata. Nel mondo, tutto questo è naturale. Però, quando coloro che praticano ricevono una lode, conoscono il pericolo. Quando ricevono una critica, conoscono il pericolo. Sanno che attaccarsi a entrambe queste cose porterà cattive conseguenze. Sono tutte quante dannose, se ci aggrappiamo a esse e vi attribuiamo un significato. Quando abbiamo questo tipo di consapevolezza, conosciamo i fenomeni quando si verificano. Sappiamo che se ci attacchiamo ai fenomeni, ci sarà davvero sofferenza. Se non siamo consapevoli, l'aggrapparsi a quel che riteniamo bene o male fa sorgere la sofferenza. Se prestiamo attenzione, vediamo questo aggrapparsi, vediamo come ci impossessiamo del bene e del male, e come tutto questo causi sofferenza. Così, inizialmente ci aggrappiamo alle cose e, con consapevolezza, vediamo che questo è un errore. Come mai? Perché ci aggrappiamo saldamente e sperimentiamo la sofferenza. Poi iniziamo a cercare un modo per lasciar andare ed essere liberi. Riflettiamo: « Che cosa dovrei fare per essere libero? »

L'insegnamento buddhista dice di non aggrapparsi, di non attaccarsi, di non tenere strette le cose. Non lo comprendiamo del tutto. Il punto è tenere, ma non strettamente. Ad esempio, vedo questo oggetto davanti a me. Sono curioso di sapere che cosa sia, allora lo prendo e lo guardo. È una torcia elettrica. Adesso la poso. Questo è tenere, ma non strettamente. Se ci viene detto di non prendere nulla in alcun modo, che possiamo fare? Penseremo che non dovremmo praticare la meditazione seduta o quella camminata. Perciò inizialmente dobbiamo tenere, ma senza forte attaccamento. Si può dire che si tratti di *taṇhā*, ma diventerà *pāramī*.^{*} Ad esempio siete venuti qui

^{*} *pāramī*. "Perfezione". Per l'elenco delle dieci relative qualità, si veda il *Glossario*, p. 777.

al Wat Pah Pong, e prima di venire dovete aver avuto il desiderio di farlo. Senza desiderio, non sareste venuti. Possiamo dire che siete venuti per il desiderio di venire: è come il tenere le cose. Poi ritornerete a casa: è un non aggrapparsi. Proprio come essere incerti a proposito di cosa sia questo oggetto, lo prendiamo, vediamo che è una torcia elettrica e lo posiamo. Prendere per vedere, conoscere e lasciar andare, conoscere e lasciar andare. Delle cose si può dire che sono bene o che sono male, ma voi limitatevi a conoscerle e a lasciarle andare. Siete consapevoli di tutti i buoni fenomeni e di tutti quelli cattivi, e li lasciate andare. Non li afferrate con ignoranza. Li afferrate con saggezza e li posate.

In questo modo le posture possono essere uguali ed uniformi. Significa che la mente è capace. La mente ha consapevolezza ed è nata la saggezza. Quando la mente ha saggezza, oltre a questo che altro potrebbe esserci? Prende le cose, ma non c'è pericolo. Non c'è aggrapparsi strettamente, ma conoscere e lasciar andare. Ascoltando un suono, lo sapremo: « Il mondo dice che questo è bene. » E lo lasciamo andare. Il mondo può anche dire: « Questo è male. » Ma noi lasciamo andare. Conosciamo il bene e il male. Chi non conosce il bene e il male si attacca al bene e al male, e il risultato è la sofferenza. Chi ha la conoscenza non ha questo attaccamento.

Riflettiamo. Per quale scopo stiamo vivendo? Cosa vogliamo ottenere dal nostro lavoro? Stiamo vivendo in questo mondo. Per quale scopo stiamo vivendo? Svolgiamo il nostro lavoro. Che cosa vogliamo ottenere dal nostro lavoro? Secondo la via del mondo, la gente svolge il proprio lavoro perché vuole delle cose e tutto questo lo considera logico. L'insegnamento del Buddha va oltre. Dice di svolgere il lavoro senza desiderare nulla. Nel mondo si fa questo e si ottiene quello, si fa quello e si ottiene questo, si fa sempre una cosa per ottenere qualcosa in cambio. Questa è la via della gente del mondo. Il Buddha dice di lavorare per lavorare, senza volere nulla. Tutte le volte che lavoriamo desiderando qualcosa, soffriamo. Provateci.

SOFFRIRE IN CAMMINO

Discorso offerto a un gruppo di monaci in procinto di andar via dal monastero dopo il loro quinto anno trascorso sotto la guida di Ajahn Chah.

Ai tempi del Buddha viveva un monaco che desiderava ardentemente trovare la vera via per l'Illuminazione. Voleva sapere con certezza quale fosse la via giusta e quale fosse la via sbagliata per addestrare la mente durante la meditazione. Dopo aver deciso che vivere in un monastero con un gran numero di monaci era fonte di confusione e di distrazioni, se ne andò alla ricerca di posti tranquilli per meditare da solo. Vivendo da solo, praticò in continuazione, a volte sperimentando periodi di pace quando la sua mente si unificava nella concentrazione (*samādhi*), altre volte senza trovarne affatto. Nella sua meditazione non vi era ancora nessuna vera certezza. A volte era molto diligente e si impegnava a fondo, altre volte era pigro. Alla fine fu preda dei dubbi e dello scetticismo perché mentre cercava il giusto modo di praticare non otteneva risultati.

Allora in India c'erano molti maestri di meditazione, e al monaco capitò di sentir parlare di un famoso maestro, "Ajahn A", che era molto conosciuto e aveva fama di essere abile nell'impartire istruzioni per la meditazione. Il monaco sedette e ci pensò a fondo, e decise che avrebbe trovato questo famoso maestro e, qualora egli fosse veramente stato a conoscenza del giusto modo per ottenere l'Illuminazione, si sarebbe addestrato sotto la sua guida. Dopo aver ricevuto gli insegnamenti, il monaco tornò di nuovo a meditare

da solo e constatò che solo alcuni dei nuovi insegnamenti concordavano con il suo modo di pensare, mentre altri no. Constatò di essere ancora continuamente preda di dubbi e di incertezze. Dopo un po' sentì parlare di un altro monaco famoso, "Ajahn B", che aveva pure la reputazione di aver conseguito la completa Illuminazione, oltre che di essere abile nella meditazione. Queste notizie fecero solo aumentare ancor più i dubbi e le domande che aveva in mente. Queste riflessioni, infine, lo spinsero ad andare alla ricerca di questo nuovo insegnante. Fresco di insegnamenti, il monaco ancora una volta se ne andò per praticare e meditare in solitudine. Paragonò tutti gli insegnamenti che aveva ricevuto dall'ultimo insegnante con quelli del primo, e constatò che non erano uguali. Confrontò i differenti modi di essere e i comportamenti di ogni insegnante, e constatò anche in questo caso che erano molto diversi. Confrontò tutto quel che aveva imparato con i suoi modi di vedere a proposito della meditazione, e constatò che non sembravano affatto adattarsi gli uni agli altri! Più li paragonava, più dubitava.

Non molto tempo dopo, il monaco sentì voci concitate a proposito di "Ajahn C", un insegnante davvero saggio. La gente parlava così tanto di questo insegnante che si sentì obbligato a cercarlo. Il monaco desiderava ascoltare e mettere alla prova tutto quello che quest'altro nuovo maestro gli avrebbe detto. Alcune delle cose che insegnava erano uguali a quelle dei precedenti insegnanti, altre no. Il monaco continuò a pensare e a confrontare, cercando di capire la ragione per cui un maestro faceva le cose in una certa maniera e un altro le faceva in un'altra. Nella sua mente rimuginava su tutte le informazioni accumulate sui diversi punti di vista e modi di fare, ma quando le metteva insieme con le sue idee, che erano del tutto differenti, finiva per non avere alcun *samādhi*. Più cercava di comprendere quel che ogni insegnante faceva, più diventava inquieto e agitato. Consumò tutte le sue energie e, esausto sia mentalmente sia fisicamente, fu completamente sconfitto dal suo stesso continuo dubitare e speculare.

Più in là corse voce che nel mondo era apparso un insegnante compiutamente illuminato di nome Gotama. La mente del monaco fu subito sopraffatta dalla notizia e, ancor più velocemente del solito, si mise a correre e a far ipotesi su questo maestro. Esattamente come le altre volte, non riuscì

a resistere al bisogno di vedere anche questo nuovo insegnante e, così, andò a porgergli omaggio e ad ascoltarlo. Gotama il Buddha espose il Dhamma, spiegando che in definitiva non è possibile ottenere vera comprensione e trascendere il dubbio solo andando alla ricerca e ricevendo gli insegnamenti dagli altri. Più si ascolta, più si dubita. Più si ascolta, più ci si confonde. Il Buddha sottolineò che la saggezza degli altri non può eliminare i nostri dubbi. Gli altri non possono lasciar andare il dubbio al posto nostro. Tutto quello che un insegnante può fare è spiegare il modo in cui i dubbi sorgono nella mente e come riflettere su di essi, ma è a noi che tocca mettere le sue parole in pratica, fino a quando si ottiene la visione profonda e si conoscono le cose da se stessi. Il Buddha insegnò che il luogo della pratica è dentro il nostro corpo. Forma, sensazione, percezione, pensiero e coscienza sensoriale – i cinque *khandhā* – sono i nostri insegnanti. Già essi ci forniscono la base per la visione profonda. Quel che ancora manca è fondarsi nella coltivazione mentale (*bhāvanā*) e nella saggia riflessione.

Il Buddha insegnò che l'unico modo per porre davvero fine al dubbio consiste nella contemplazione del corpo e della mente: “tutto qui”. Abbandonate il passato, abbandonate il futuro, praticate la conoscenza e il lasciar andare. Sostenete la conoscenza. Quando si è instaurata la conoscenza, lasciate andare, ma non cercate di lasciar andare senza la conoscenza. È la presenza di questa conoscenza che vi consente di lasciar andare. Lasciate andare tutto quel che avete fatto in passato, sia in bene che in male. Qualsiasi cosa abbiate fatto prima, lasciatela andare, perché attaccarsi al passato non è di alcun beneficio. Il bene che avete fatto era bene allora, il male che avete fatto era male allora. Quello che era giusto era giusto. Ora potete mettere tutto da parte, lasciatelo andare. Per accadere, gli eventi del futuro sono ancora in attesa. Tutto quello che sorgerà e che cesserà in futuro non ha ancora avuto luogo, perciò non attaccatevi troppo saldamente ai pensieri su quel che potrà o non potrà succedere nel futuro. Siate consapevoli di voi stessi e lasciate andare. Lasciate andare il passato. Tutto quello che s'è verificato in passato è cessato. Perché trascorrere molto tempo ad arrovellarsi? Se pensate a qualcosa che è avvenuto in passato, lasciate andare anche i pensieri. Si tratta di un *dhamma*, di un fenomeno che è sorto nel passato. Dopo essere sorto è cessato nel passato. Non ci sono ragioni nemmeno perché la mente proliferi

sul presente. Quando si è stabilita in voi la consapevolezza di quel che state pensando, lasciate andare. Praticate il conoscere e il lasciar andare.

Non è che non si dovrebbe sperimentare alcun pensiero né avere opinioni: sperimentate pensieri e opinioni, e poi lasciateli andare, perché essi sono già compiuti. Il futuro sta ancora davanti a voi, qualsiasi cosa stia per sorgere nel futuro avrà anche termine nel futuro. Siate consapevoli dei vostri pensieri sul futuro, e poi lasciateli andare. Allo stesso modo, anche i vostri pensieri e le vostre opinioni in relazione al passato sono incerti. Il futuro è del tutto incerto. Siate consapevoli e poi lasciate andare, perché è incerto. Siate consapevoli del momento presente, investigate quel che state facendo qui e ora. Non c'è bisogno di guardare nulla che stia al di fuori di voi stessi.

Il Buddha non lodò coloro che investono tutta la loro fiducia e tutta la loro fede in quello che dicono gli altri. Nemmeno lodò coloro che restano intrappolati negli stati mentali positivi o in quelli negativi a causa di quello che gli altri dicono e fanno. Quello che gli altri dicono e fanno deve essere affar loro. Ne potete essere consapevoli, ma poi lasciate andare. Anche se fanno una cosa giusta, capite che è giusta per loro, ma se non allineate la vostra mente alla Retta Visione (*sammā-dittṭhi*) non potrete mai sperimentare quello che è buono e giusto per voi stessi, resterà tutto un qualcosa di esteriore. Tutti quegli insegnanti stanno effettuando la loro pratica, giusta o sbagliata che sia, da qualche altra parte, lontani da voi. Qualsiasi buona pratica svolgano, non è in verità essa a cambiarvi. Se si tratta di pratica corretta, è corretta per loro, non per voi. Tutto questo significa che il Buddha insegnò che chi non riesce a coltivare da sé la mente e a ottenere la visione profonda nella Verità, non merita di essere lodato.

Questo è l'insegnamento da sottolineare: il Dhamma è *opanayiko*, deve essere ricondotto all'interno di noi stessi, in modo che la mente conosca, comprenda e sperimenti i risultati dell'addestramento all'interno di se stessa. Se la gente dice che state facendo la meditazione in modo corretto, non credeteci subito e, allo stesso modo, se dice che la state facendo in modo errato, non limitatevi ad accettare ciò che dice finché non avete praticato davvero e non lo avete capito da voi stessi. Anche altri insegnano il modo corretto che conduce all'Illuminazione: si tratta pur sempre delle parole altrui. Dovete prendere i loro insegnamenti e applicarli fino a quando

sperimentate i risultati da voi stessi proprio qui e ora. Questo significa che dovete diventare testimoni di voi stessi, dovete essere in grado di confermare gli effetti degli insegnamenti dall'interno della vostra stessa mente.

È come avviene per esempio con un frutto aspro. Immaginate che io vi dica che un frutto sia aspro e che vi inviti ad assaggiarlo. Potreste morderlo un po' per provarne l'asprezza. Alcuni mi prenderebbero volentieri in parola se io dicessi loro che il frutto è aspro, ma se si limitassero a credere che è aspro senza nemmeno assaggiarlo, quella convinzione sarebbe inutile (*mogha*), non avrebbe alcun reale valore o significato. Se diceste che il frutto è aspro, significherebbe che state solo facendo affidamento sulla mia percezione, tutto qui. Il Buddha non lodò questa convinzione. Però, non dovrete neanche rifiutarla solamente: investigatela. Voi stessi dovete assaggiare il frutto, e sperimentandone nella realtà il sapore aspro diventate i vostri testimoni interiori. Se qualcuno dice che è aspro, scoprite se è davvero aspro o no mangiandolo. È come avere una doppia certezza: fate affidamento sulla vostra stessa esperienza e anche su quel che gli altri dicono. In questo modo potete veramente confidare nell'autenticità del suo sapore aspro, avete un testimone che ne attesta la verità.

Il venerabile Ajahn Mun definì questo testimone interiore *sakkbhūto*, un testimone diretto che sorge nella mente. L'autenticità di qualsiasi conoscenza acquisita solo da quello che gli altri dicono è priva di fondamento, è solo una verità provata da qualcun altro: avete solo le parole di qualcun altro per affermare che il frutto è aspro. Potreste dire che si tratta di una mezza verità, al cinquanta per cento. Se però assaggiate il frutto e lo trovate aspro, siamo al cento per cento, la verità è completa: ne avete la prova sia da quello che dicono gli altri sia dalla vostra esperienza diretta. Questa è verità completamente fondata al cento per cento. Questo è *sakkbhūto*, il testimone interiore è sorto dentro di voi.

Per questa ragione il modo di addestrarsi è *opanayiko*. Si dirige l'attenzione verso l'interiorità, fino a che la visione profonda e la comprensione diventano *paccattam*. La comprensione ottenuta dall'ascolto e dall'osservazione degli altri è superficiale se paragonata con la comprensione profonda che è *paccattam*, resta all'esterno di *paccattam*. Una conoscenza di questo genere non sorge dall'esame di se stessi, non è la vostra visione profonda, è quella

degli altri. Ciò non significa che si dovrebbe essere noncuranti e sprezzanti nei riguardi di ogni insegnamento che ricevete da altre fonti, ma che essi dovrebbero diventare oggetto di studio e di investigazione. La prima volta che nei libri vi imbattete in qualche aspetto dell'insegnamento e iniziate a comprenderlo, va bene crederci fino a un certo punto, ma nello stesso tempo riconoscete di non aver ancora addestrato la mente e sviluppato quella conoscenza per mezzo della vostra stessa esperienza. È per questa ragione che non avete ancora completamente sperimentato i benefici dell'insegnamento. È come se il genuino valore della vostra comprensione fosse completo solo a metà. È per questo che dovete coltivare la mente e consentire alla vostra visione profonda di maturare, finché non penetrerete del tutto la Verità. In questo modo la vostra conoscenza diventerà del tutto compiuta. È allora che si va al di là del dubbio. Quando si ha una completa visione profonda della Verità dall'interno della propria mente, ogni incertezza a proposito della via per l'Illuminazione scompare del tutto.

Quando diciamo di praticare con *paccuppanna dhamma*, ciò significa che qualsiasi fenomeno sorga all'improvviso nella mente lo dobbiamo subito investigare e affrontare. La vostra consapevolezza deve essere proprio lì. Siccome *paccuppanna dhamma* è riferito all'esperienza del momento presente, esso comprende sia la causa che l'effetto. Il momento presente è saldamente radicato all'interno del processo di causa ed effetto. Il modo in cui siete nel presente riflette le cause che stanno nel passato, la vostra attuale esperienza ne è il risultato. Ogni singola esperienza che avete avuto fino al momento presente è sorta da cause passate. Si potrebbe ad esempio dire che uscire dalla vostra capanna per la meditazione è una causa, e stare qui seduti è l'effetto. Questa è la verità del modo in cui le cose sono, c'è una costante successione di cause e di effetti. Così, quel che avete fatto in passato è la causa, l'esperienza presente è il risultato. Allo stesso modo le azioni del presente sono la causa per quello che sperimenterete nel futuro. Stando seduti qui, proprio ora, state generando delle cause! Cause passate vengono fruite nel presente, e questi risultati generano cause che produrranno effetti nel futuro.

Quello che il Buddha comprese fu che si deve abbandonare sia il passato sia il futuro. Quando diciamo "abbandonare", ciò non significa che dovete letteralmente sbarazzarvene. Abbandonare significa focalizzare la vostra

consapevolezza e la vostra visione profonda proprio su questo punto qui, ora, nel momento presente. Proprio qui si saldano assieme passato e futuro. Il presente è sia il risultato del passato sia la causa di quel che si trova più avanti, nel futuro. Dovreste perciò abbandonare tanto la causa quanto l'effetto, e semplicemente dimorare nel momento presente. Diciamo di abbandonarli, ma si tratta solo di parole utilizzate per descrivere il modo di addestrare la mente. Sebbene possiate lasciar andare il vostro attaccamento e abbandonare il passato e il futuro, il naturale processo di causa ed effetto resta. Lo si potrebbe definire come un punto a mezza strada, fa già parte del processo di causa ed effetto. Il Buddha insegnò a osservare il momento presente, nel quale si vede il continuo processo del sorgere e dello svanire, seguito da ulteriore sorgere e svanire.

Qualsiasi cosa sorga nel momento presente è impermanente. Lo dico spesso, ma la maggior parte delle persone non presta molta attenzione. Sono riluttanti a usare questo semplice e piccolo insegnamento. Tutto quel che è soggetto a sorgere è impermanente. È incerto. Questo è veramente il modo più facile e in assoluto il meno complicato per riflettere sulla Verità. Se non meditate su questo insegnamento, quando le cose iniziano effettivamente a mostrarsi come incerte e mutevoli, non sapete come rispondere con saggezza e avete la tendenza ad alterarvi e agitarvi. Proprio l'investigazione di questa impermanenza vi conduce alla visione profonda e alla comprensione di quello che è permanente. Contemplando quel che è incerto, vedete ciò che è certo. Questo è il modo in cui dovete spiegarlo per far capire alla gente la Verità. Però c'è la tendenza a non capire e a trascorrere la maggior parte del tempo smarriti, correndo di qua e di là. Se volete davvero sperimentare la pace vera, dovete condurre la mente al punto in cui essa diviene del tutto consapevole del momento presente. Che lì, nella mente, sorga felicità o sofferenza, insegnate a voi stessi che si tratta di cose transitorie. La parte della mente la quale rammemora che felicità e sofferenza sono impermanenti è la saggezza del Buddha che sta dentro ognuno di voi. Colui che riconosce l'incertezza dei fenomeni è il Dhamma che sta dentro di voi.

Ciò che è Dhamma è il Buddha, ma la maggior parte delle persone non lo capisce. Vedono il Dhamma là fuori, da qualche parte, come qualcosa di esteriore, e il Buddha qui, come un'altra cosa. Se l'occhio della mente vede

tutti i fenomeni condizionati come incerti, allora tutti i problemi che sorgono dall'attaccarsi alle cose e dall'attribuire a esse un'importanza eccessiva scompariranno. In qualsiasi modo la guardiate, questa Verità intrinseca è l'unica cosa davvero certa. Quando lo capite, la mente invece di aggrapparsi e di attaccarsi, lascia andare. La causa del problema – l'attaccamento – scompare, facendo sì che la mente penetri la Verità e si fonda con il Dhamma. Non c'è niente di più elevato o di più profondo da cercare che non sia la realizzazione di questa Verità. In questo modo il Dhamma è uguale al Buddha, il Buddha è uguale al Dhamma.

Questo insegnamento che tutti i fenomeni condizionati sono incerti e soggetti al cambiamento è il Dhamma. Il Dhamma è l'essenza del Buddha, non è nient'altro. Lo scopo della coltivazione della consapevolezza per mezzo della continua recitazione di *Buddho, Buddho* – “Colui che Conosce” – è vedere questa Verità. Quando la mente si unifica per mezzo della recitazione di *Buddho* viene supportato lo sviluppo della visione profonda nelle Tre Caratteristiche dell'impermanenza (*aniccā*), della sofferenza (*dukkha*) e del non-sé (*anattā*), e il chiarore della consapevolezza conduce a vedere le cose come incerte e mutevoli. Se vedete con chiarezza e direttamente, la mente lascia andare. Perciò, quando sperimentate un qualsiasi genere di felicità, sapete che è incerta, e quando sperimentate un qualsiasi genere di sofferenza, sapete che è incerta allo stesso modo. Se andate a vivere da qualche parte sperando che sarà meglio di dove già vi trovate, ricordate che non è sicuro che troviate davvero quello che state cercando. Se pensate che la cosa migliore sia stare qui, di nuovo, non è sicuro. Proprio questo è il punto. Con la visione profonda, vedete che tutto è incerto, e perciò ovunque andiate a praticare non dovrete soffrire. Quando volete stare qui, ci state. Quando volete andare da qualche altra parte, andate senza crearvi problemi. Ha termine tutto quel dubitare e vacillare a proposito di cosa sia giusto fare. È il modo di addestrarsi fissando la consapevolezza unicamente sul momento presente che pone fine ai dubbi.

Non preoccupatevi perciò del passato o del futuro. Il passato è già cessato. Qualsiasi cosa sia avvenuta in passato ha già avuto luogo, è andata, finita. Qualsiasi cosa stia per sorgere nel futuro finirà pure nel futuro, lasciate andare anche questo. Perché preoccuparsene? Osservate i fenomeni

(*dhamma*) che sorgono nel momento presente e notate come sono mutevoli e inaffidabili. Quando *Buddho* maturerà e penetrerà più a fondo, otterrete una più profonda consapevolezza dell'essenziale Verità che tutti i fenomeni condizionati sono per natura impermanenti. È qui che la visione profonda diviene più intensa e consente alla stabilità e alla tranquillità del *samādhi* di rafforzarsi e diventare più raffinata.

Samādhi significa mente ferma e stabile, o mente calma. Ce ne sono due tipi. Un tipo di calma proviene dalla pratica effettuata in un luogo tranquillo, dove non ci sono immagini, suoni o altri impatti sensoriali a disturbarvi. La mente che ha questo tipo di calma non è ancora libera dalle contaminazioni (*kilesa*).^{*} Le contaminazioni sovrastano ancora la mente, ma quando c'è calma durante il *samādhi* sono sopite. È come l'acqua stagnante, che è momentaneamente limpida quando tutto lo sporco e le particelle di polvere si sono assestate sul fondo. Fino a quando i sedimenti non vengono smossi, l'acqua resta limpida, ma appena qualcosa la smuove, lo sporco torna su e l'acqua diventa di nuovo torbida. A voi succede proprio la stessa cosa. Quando sentite un suono, vedete un'immagine oppure la mente viene toccata da uno stato mentale, una reazione di rifiuto rannuvola la mente. Se l'avversione non viene stimolata vi sentite a vostro agio. Quel sentirsi a proprio agio proviene però dall'attaccamento e dalle contaminazioni, non dalla saggezza.

Supponiamo ad esempio che vogliate questo registratore. Finché il desiderio resta inasaudito vi sentite insoddisfatti. Ovviamente, quando andate fuori a cercarne uno per voi e lo trovate, vi sentite contenti e soddisfatti, o no? Qualora vi attaccaste alla sensazione di soddisfazione che è sorta in quanto siete riusciti a ottenere un registratore, in realtà stareste creando le condizioni per una futura sofferenza. Creereste condizioni per una futura sofferenza senza esserne consapevoli. Ciò avviene perché la vostra sensazione di soddisfazione dipende dal fatto che otteniate un registratore e così, finché non ne avete uno, sperimentate della sofferenza. Quando acquistate un registratore siete contenti e soddisfatti. Se però un ladro ve lo rubasse, quella sensazione di soddisfazione sparirebbe insieme al registratore, e voi cadreste di nuovo in uno stato di sofferenza. Così è. Senza un registratore soffrite. Con un

^{*} *kilesa*. Contaminazione; inquinante mentale; fattore mentale che oscura e contamina la mente.

registratore siete felici, ma se per una qualche ragione lo perdete, diventate tristi nuovamente. Va sempre in questo modo. Questo è ciò che si intende con un *samādhi* che dipende da condizioni esterne tranquille. È incerto, come la felicità sperimentata quando ottenete quel che volete. Quando alla fine avete il registratore che cercavate, vi sentite benissimo. Qual è però la vera causa di quella sensazione piacevole? Sorge perché il vostro desiderio è stato soddisfatto. Questo è tutto. È tanto profonda quanto la felicità che può raggiungere. È una felicità condizionata dalle contaminazioni che controllano la mente. Di questo non siete nemmeno consapevoli. In qualsiasi momento può arrivare qualcuno che vi ruba il registratore e vi fa ricadere nella sofferenza.

Questo tipo di *samādhi* vi garantisce perciò solo una serenità temporanea. Dovete contemplare la natura della calma che sorge dalla meditazione di tranquillità (*samatha*)* per capire del tutto la verità della questione. Quel registratore che ottenete o qualsiasi altra cosa possediate è destinata a deteriorarsi, a disgregarsi e infine a scomparire. Avete qualcosa da perdere perché avete ottenuto un registratore. Se non possedete un registratore, non lo potete perdere. Nascita e morte sono la stessa cosa. Siccome c'è stata una nascita ci deve essere l'esperienza della morte. Se non nasce nulla, non c'è nulla che muore. Tutta quella gente che muore, deve pur essere nata, chi non nasce non deve morire. Così stanno le cose. Essere in grado di riflettere in questo modo significa che appena acquistate quel registratore siete consapevoli della sua impermanenza: un giorno si romperà o verrà rubato, e alla fine dovrà inevitabilmente cadere a pezzi e disintegrarsi del tutto. Vedete la verità con saggezza, e comprendete che la vera natura di quel registratore è impermanente. Se il registratore si rompe o viene rubato davvero, si tratta solo di manifestazioni dell'impermanenza. Se riuscite a vedere le cose nel modo corretto, sarete in grado di usare il registratore senza soffrire.

Potete paragonare tutto questo a quando nella vita laica si avviano degli affari. Se all'inizio avete bisogno di un prestito dalla banca per cominciare l'attività, iniziate subito a sentirvi tesi. Soffrite perché volete i soldi di qualcun altro. Cercare denaro è sia difficile sia faticoso e così soffrite fino a quando riuscite a racimolarne un po'. Il giorno che riuscite a ottenere il prestito dalla banca vi

* *samatha*. Calma concentrata, tranquillità.

sembra ovviamente di toccare la luna, ma quest'euforia non dura che poche ore, perché in pochissimo tempo gli interessi sul prestito iniziano a mangiarsi tutti i vostri guadagni. Con la stessa velocità di quando si alza un dito, ecco che i vostri soldi sono drenati verso la banca per il pagamento degli interessi. Non riuscite neanche a crederci! Ed eccovi lì, seduti, a soffrire di nuovo. Riuscite a capirlo? Perché succede questo? Quando non avevate denaro, soffrivate. Quando alla fine ne avete ricevuto un po' pensate che i vostri problemi siano finiti, ma subito gli interessi iniziano a mangiarsi i vostri fondi e voi soffrite ancora di più. Così è.

Il Buddha insegnò che per praticare con queste cose bisogna osservare il momento presente, e sviluppare la visione profonda nella natura transitoria del corpo e della mente per vedere la Verità del Dhamma: che i fenomeni condizionati semplicemente sorgono e svaniscono, nulla di più. È la natura del corpo e della mente a essere in questo modo, e per queste ragioni non bisogna attaccarsi o aggrapparsi con saldezza a essi. Se si ha visione profonda dentro queste cose, il risultato è che sorge la pace. Questa è una pace che proviene dal lasciar andare le contaminazioni, sorge assieme al sorgere della saggezza. Che cosa causa il sorgere della saggezza? Essa proviene dalla contemplazione delle Tre Caratteristiche dell'impermanenza, della sofferenza e del non-sé, e ciò conduce alla visione profonda nella Verità del modo in cui sono le cose. Dovete vedere nella vostra mente la Verità con chiarezza e inequivocabilmente. È l'unica maniera per ottenere davvero la saggezza. Ci deve essere chiara visione continuamente. Vedete da voi stessi che tutti gli oggetti mentali e gli stati mentali (*ārammaṇa*) che sorgono nella coscienza svaniscono, e che dopo questa cessazione ne sorgono altri. Dopo questo ulteriore sorgere c'è ulteriore cessazione. Se ancora avete degli attaccamenti, la sofferenza deve sorgere di momento in momento. Se invece state lasciando andare, non create alcuna sofferenza. La mente che vede con chiarezza l'impermanenza dei fenomeni, questo s'intende con *sakkbhūto*, il testimone interiore. La mente è così saldamente assorta nella contemplazione che la visione profonda si sostiene da sé. È per questo che tutti gli insegnamenti e tutta la saggezza che ricevete dagli altri possono essere accettati solo come verità parziali.

Una volta il Buddha tenne un discorso a un gruppo di monaci e poi chiese al venerabile Sāriputta, che stava ascoltando: « Sāriputta, credi a quello che ti ho insegnato? » E Sāriputta: « Non ci credo ancora, *bhante*. »* Il Buddha fu soddisfatto di questa risposta e continuò: « Bene, Sāriputta. Non dovresti credere con troppa facilità ad alcun insegnamento degli altri. Un saggio deve contemplare tutto quello che sente con accuratezza prima di accettarlo completamente. Prima di tutto dovresti portare con te questo insegnamento e contemplarlo. » Sebbene avesse ricevuto un insegnamento dal Buddha stesso, il venerabile Sāriputta non credette immediatamente a ogni parola. Faceva attenzione al retto modo di addestrare la sua mente, portava gli insegnamenti con sé al fine di investigarli ulteriormente. L’Insegnamento lo avrebbe accettato se, dopo aver riflettuto sulla spiegazione della Verità offerta dal Buddha, avesse constatato che essa stimolava il sorgere della saggezza e che la visione profonda rasserenava la sua mente e la unificava con il Dhamma, con la Verità. La comprensione che sorgeva doveva far sì che il Dhamma si fissasse nella sua mente. Doveva accordarsi con la Verità del modo in cui le cose sono. Il Buddha insegnò ai suoi discepoli ad accettare un elemento di Dhamma solo se vedevano che esso – in base all’esperienza e alla comprensione sia propria che altrui, e in linea con il modo in cui sono realmente le cose – non poteva essere messo in dubbio.

Alla fine l’importante è solo investigare la Verità. Non c’è bisogno di guardare molto lontano, basta osservare che cosa sta avvenendo nel momento presente. Osservate che cosa sta succedendo nella vostra mente. Lasciate andare il passato. Lasciate andare il futuro. Siate consapevoli solo del momento presente, e la saggezza sorgerà dall’investigazione e dal vedere con chiarezza le caratteristiche dell’impermanenza, della sofferenza e del non-sé. Se state camminando vedete che è impermanente, se state seduti vedete che è impermanente, se siete distesi vedete che è impermanente: qualsiasi cosa stiate facendo, queste caratteristiche si manifestano in continuazione, perché questo è il modo in cui le cose sono. Non cambia mai. Se coltivate la visione profonda fino a quando la vostra visione delle cose è completamente e incrollabilmente in linea con questa Verità, sarete a vostro agio con il mondo.

* *bhante*. Epiteto, “venerabile signore”; viene spesso utilizzato quando ci si rivolge a un monaco buddhista.

Porterà davvero serenità andare a vivere lassù, da qualche parte da soli sulle montagne? Si tratta di un tipo di pace soltanto temporanea. Quando sperimenterete più volte la fame e il corpo sentirà la mancanza del nutrimento al quale è abituato, inizierete a stancarvi pure di questa esperienza. Il corpo urlerà reclamando le sue vitamine, ma la gente che vive sulle montagne e che vi offre il cibo in elemosina non sa poi molto della giusta quantità di vitamine necessaria per una dieta equilibrata. Probabilmente alla fine scenderete dalle montagne e tornerete qui in monastero. Se vivrete a Bangkok forse vi lamenterete che la gente offre troppo cibo e che starci è un peso, che comporta un sacco di fastidi, e magari deciderete che è meglio andare a vivere in solitudine da qualche parte nella foresta. In verità siete piuttosto sciocchi se pensate che vivere da soli vi procuri sofferenza. Se pensate che vivere in una comunità con tanta gente significhi molta sofferenza, siete ugualmente sciocchi. È come lo sterco di gallina. Se state camminando per conto vostro e avete con voi dello sterco di gallina, puzza. Se c'è un gruppo di persone che se ne va in giro con dello sterco di gallina, puzza ugualmente. Continuare a trascinarsi dietro ciò che è marcio e putrido può diventare un'abitudine. Questo avviene perché avete ancora errata visione. Chi però ha Retta Visione, sebbene possa avere assolutamente ragione quando pensa che vivere in una grande comunità non dia molta serenità, potrebbe essere comunque in grado di ricavare molta saggezza dalla sua esperienza.

Per quanto mi concerne, insegnare a un gran numero di monaci, monache e laici è stato fonte di saggezza. In passato erano pochi i monaci che vivevano con me. Quando però iniziarono a venirmi a trovare più laici e la comunità di monaci e monache crebbe, fui esposto a molti più problemi perché ognuno aveva i propri pensieri, le proprie opinioni ed esperienze. La mia pazienza, la mia sopportazione e la mia tolleranza maturarono e si rafforzarono come se fossero condotte fino ai loro stessi limiti. Se continuate a riflettere, tutte le esperienze di questo genere vi possono essere di beneficio, ma se non comprendete la Verità del modo in cui sono le cose, all'inizio potreste pensare che è meglio vivere da soli. Poi, dopo un po', potreste annoiarvi e pensare che è meglio vivere in una grande comunità. Oppure, ritenere che l'ideale sia stare in un posto nel quale viene offerto solo poco cibo. Potreste anche decidere che la cosa migliore di tutte sia avere a disposizione cibo in abbondanza e che poco cibo non vada bene affatto, o anche cambiare idea di nuovo e arrivare

alla conclusione che troppo cibo è una brutta cosa. Alla fine, la maggior parte della gente non fa altro che restare intrappolata in punti di vista e opinioni perché non ha abbastanza saggezza per decidere da sé.

Cercate perciò di vedere l'incertezza delle cose. Se vi trovate in una grande comunità, è incerto. Se state vivendo con poche persone, anche questa non è una cosa sicura. Non attaccatevi, non aggrappatevi a opinioni riguardanti il modo in cui sono le cose. Sforzatevi di essere consapevoli del momento presente. Investigate il corpo, penetrando all'interno di esso sempre più in profondità. Il Buddha insegnò ai monaci e alle monache a trovare un posto nel quale si sarebbero sentiti a proprio agio. E lì, dove il cibo è idoneo, dove si può stare in compagnia di amici spirituali praticanti (*kalyānamitta*)* e alloggiare adeguatamente, vivere e addestrarsi. Però, è in realtà difficile trovare un posto nel quale tutte queste cose si realizzino e si adattino alle nostre necessità. Così, nel contempo, Egli insegnò che ovunque si vada a vivere è possibile andare incontro a disagi e dover tollerare cose che non ci piacciono. Ad esempio, quanto è confortevole questo monastero? Se i laici lo rendessero veramente confortevole, a cosa somiglierebbe? Se tutti i giorni fossero al vostro servizio per portarvi bevande calde o fresche a seconda dei vostri desideri, e anche tutti i dolci che riuscite a mangiare. Se fossero sempre gentili e vi lodassero in continuazione, dicendo solo e sempre cose belle. È questo che significa avere un buon sostegno da parte dei laici, vero? Ad alcuni monaci e ad alcune monache piace che così vadano le cose: « I laici sono davvero magnifici, qui ci si sente a proprio agio e si sta veramente bene. » In pochissimo tempo tutto l'addestramento alla consapevolezza e alla visione profonda morirebbe. È così che succede.

Quel che è veramente confortevole e adatto alla meditazione può significare cose differenti per persone diverse, ma quando sapete come rendere la vostra mente soddisfatta di quel che avete, allora ovunque andiate siete a vostro agio. Se dovete stare da qualche parte che forse non corrisponde al luogo che preferite, sapete comunque come esserne soddisfatti perché è lì che vi addestrate. Se arriva il momento di andare da qualche altra parte, allora siete contenti di andare. Non avete alcuna preoccupazione per queste cose esteriori. Se non si sa molto, le cose possono essere difficili. Se si sa troppo,

* *kalyānamitta*. Amico spirituale, maestro che consiglia o insegna il Dhamma.

anche questo può farvi soffrire molto. Tutto può essere fonte di disagio e di sofferenza. Finché non avrete visione profonda sarete continuamente catturati dagli stati mentali di soddisfazione e di insoddisfazione causati dalle condizioni attorno a voi, e potenzialmente ogni minima cosa potrà causarvi sofferenza. Ovunque andiate, il significato dell'insegnamento del Buddha resta corretto, ma è il Dhamma che sta nella vostra mente a non essere ancora corretto. Dove andrete mai per trovare le condizioni giuste per praticare? Forse questo o quel monaco ha capito bene e lavora davvero sodo con la pratica di meditazione, e appena il pasto è terminato si affretta ad andarsene a meditare. Tutto quel che fa è praticare per sviluppare la *samādhi*. Si impegna veramente e con serietà. O forse non così tanto. Non è possibile saperlo davvero. Se praticate sinceramente e con tutto il cuore, è certo che raggiungerete la pace mentale. Se gli altri addestrano se stessi realmente con dedizione e sincerità, perché non sono ancora sereni? Qui sta la verità della questione. Alla fine, il fatto che non siano sereni mostra che dopo tutto non praticano poi tanto seriamente.

Quando riflettiamo sull'addestramento nel *samādhi*, è importante comprendere che virtù (*sīla*), concentrazione (*samādhi*) e saggezza (*paññā*) sono tutte quante le radici essenziali che supportano il tutto. Si sostengono a vicenda, e ognuna di esse gioca un ruolo indispensabile. Sono strumenti necessari per il progresso della meditazione, ma spetta a ognuno di noi individuare l'abile modo di usare questi strumenti. Chi ha molta saggezza può ottenere facilmente la visione profonda. Altri che hanno poca saggezza possono ottenere la visione profonda con difficoltà. Quelli che di saggezza non ne hanno affatto non otterranno alcuna visione profonda. Due persone diverse potrebbero coltivare la mente nello stesso modo, che però riescano o meno a ottenere la visione profonda nel Dhamma dipende dalla quantità di saggezza di ognuno di loro. Se andate a osservare maestri diversi e ad addestrarvi con loro, dovete usare la saggezza per collocare nella giusta prospettiva quel che vedete. Com'è che fa questo *ajahn*? Qual è il modo di insegnare di quell'altro *ajahn*? Li osservate da vicino, ma questo è tutto, non si va oltre. Si tratta solo di osservare in superficie comportamenti e modi di fare le cose. Se osservate solo a questo livello non smetterete mai di dubitare. Perché quell'insegnante fa così? Perché questo insegnante fa così? Se in quel monastero l'insegnante tiene molti discorsi di Dhamma, perché in questo monastero ne offre così

pochi? In quell'altro monastero ancora l'insegnante addirittura non tiene alcun discorso! Se la mente prolifera senza fine in paragoni e ipotesi sui vari maestri è solo follia. Finite unicamente per invischiarvi in un gran pasticcio. Dovete rivolgere la vostra attenzione verso l'interiorità e coltivare la mente da voi stessi. La cosa corretta da fare è focalizzarsi interiormente proprio sul vostro addestramento, perché è così che si sviluppa la Retta Pratica (*sammā-paṭipadā*). Osservate i vari maestri e imparate dai loro esempi, ma poi dovete farlo da voi. Se contemplate a questo livello più sottile, tutti i dubbi cesseranno.

C'era un monaco anziano che non trascorrevva molto tempo a pensare e a riflettere sulle cose. Non attribuiva molta importanza ai pensieri sul passato o sul futuro perché non intendeva consentire alla sua attenzione di allontanarsi dalla mente stessa. Osservava intensamente quello che sorgeva nella sua consapevolezza nel momento presente. Osservando gli atteggiamenti mutevoli e le differenti reazioni della mente a quel che sperimentava, non attribuiva importanza né agli uni né alle altre, e ripeteva a se stesso questo insegnamento: « È incerto. » « Non è una cosa sicura. » Potete insegnare a voi stessi a vedere l'impermanenza in questa maniera, non ci vorrà molto prima che otteniate la visione profonda nel Dhamma.

Non è infatti necessario correre dietro alle proliferazioni mentali. Ci si muove all'interno di un circuito chiuso, si gira in tondo. La mente lavora in questo modo. È *samsāra-vatṭa*, il ciclo senza fine della nascita e della morte. La mente ne è completamente avvolta. Se cercaste di inseguire la mente mentre gira in tondo, ce la fareste a raggiungerla? Si muove così velocemente! Riuscireste anche solo a stare al passo con essa? Provate a rincorrerla e vedete cosa succede. Quel che dovete fare è restare fermi in un punto, e lasciare che la mente giri per conto suo in questo circuito. Immaginate che la mente sia un bambolotto meccanico in grado di andarsene in giro. Se iniziasse a correre sempre di più fino a raggiungere la massima velocità, non sareste in grado di correre tanto da stare al passo. In realtà, però, non c'è bisogno di correre da nessuna parte. Potete limitarvi a restare fermi in un posto e lasciare che sia il bambolotto a correre. Se restate fermi al centro del circuito senza correrli dietro, riuscite a vedere il bambolotto tutte le volte che vi supera e completa

un giro. Se infatti tentate di correrogli dietro, quanto più cercate di inseguirlo e di acchiapparlo, tanto più sarà in grado di schivarvi.

Per quanto concerne il *tudong*, incoraggio e nello stesso tempo scoraggio i monaci ad andarci. Se il praticante ha già un po' di saggezza sul modo di addestrarsi, allora non ci sono problemi. Un monaco che conoscevo non considerava necessario andare in *tudong* nella foresta, non pensava che il *tudong* implicasse viaggiare in un qualche posto. Dopo averci pensato, decise di restare ad addestrarsi in monastero, facendo voto di intraprendere tre delle pratiche *dhutaṅga* e di mantenerle rigorosamente senza andare da nessuna parte. Sentiva che non era necessario stancarsi camminando a lungo, portandosi a tracolla il peso della sua ciotola, delle vesti e delle altre cose indispensabili. Anche la sua scelta era giusta. Se però il desiderio di vagare per colline e foreste in *tudong* è forte, non la si trova molto soddisfacente. Alla fine, se si ha chiara percezione della Verità delle cose, basta ascoltare una parola d'insegnamento ed essa vi condurrà a una penetrante visione profonda.

Posso offrirvi un altro esempio. Un giovane novizio che ho incontrato una volta voleva praticare del tutto solo in un luogo di cremazione. Siccome era poco più di un bambino, un adolescente appena, ero piuttosto preoccupato del suo benessere e lo tenevo d'occhio per vedere come andavano le cose. La mattina seguente sarebbe andato a fare la questua e poi avrebbe portato lì il suo cibo, dove avrebbe consumato il suo pasto in solitudine, attorniato dalle fosse in cui erano stati sepolti i cadaveri che non erano stati arsi. Tutte le notti avrebbe dormito completamente solo accanto ai resti dei defunti. Dopo essere stato nelle vicinanze per circa una settimana, sono andato a controllare e a vedere di persona come stava. Dall'esterno pareva essere a proprio agio. Gli chiesi: « Allora non hai paura a stare qui? » « No, non ne ho », mi rispose. « Com'è che non hai paura? » « Mi sembra improbabile che qui ci sia qualcosa di cui avere paura. » Tutto quello di cui c'era bisogno era questa semplice riflessione, e la mente smetteva di proliferare. Quel novizio non aveva bisogno di pensare a cose che gli avrebbero solo complicato la vita. Aveva una "cura" immediata. La sua paura svanì. Dovreste cercare di meditare in questo modo.

Dico che qualsiasi cosa stiate facendo, se sostenete la consapevolezza senza arrendervi, in piedi, camminando, che arrivate o che ve ne andiate, il vostro *samādhi* non degraderà. Non regredirà. Se c'è troppo cibo dite che è sofferenza, che è solo un fastidio. Come mai tutta questa agitazione? Se ce n'è troppo, prendetene solo un po' e lasciate il resto a qualcun altro. Perché lo fate diventare un problema così grande? Questo non porta serenità. Cos'è che non porta serenità? Prendetene una piccola porzione e date via il resto. Se però siete attaccati al cibo e vi sentite male a rinunciare in favore degli altri, allora è ovvio che trovate difficili le cose. Se siete esigenti e volete mangiare un po' di questo e un po' di quello, ma non tanto di quell'altro ancora, vedrete che alla fine avrete preso così tanto cibo da riempire la ciotola fino al punto che nulla più avrà comunque un buon sapore. E così vi succede di attaccarvi all'opinione che è una distrazione e un problema quando viene offerto molto cibo. Perché essere distratti e agitati? Siete voi a consentire a voi stessi di agitarvi per il cibo. Forse che il cibo stesso si distrae e si agita? È ridicolo. Vi state agitando tutti per nulla.

Quando c'è molta gente che viene in monastero, dite che è un disturbo. Dov'è il disturbo? In realtà, se la routine quotidiana e l'addestramento abituale vengono rispettati, è piuttosto semplice. Non dovete farne un grosso problema: andate a fare la questua, tornate indietro e mangiate, svolgete tutte le attività e le faccende che è necessario sbrigare addestrando voi stessi con consapevolezza, e andate avanti. Fate in modo di essere certi di non tralasciare qualche aspetto della routine monastica. Quando recitate i canti della sera, la coltivazione della consapevolezza viene davvero meno? Se il solo eseguire i canti del mattino e quelli della sera fa andare in pezzi la vostra meditazione, questo significa che, comunque, non avete proprio imparato a meditare. Prostrarsi, cantare le lodi del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha durante gli incontri giornalieri, come pure qualsiasi altra cosa facciate, sono tutte quante attività estremamente salutari. Come possono essere la causa della degenerazione del vostro *samādhi*? Se pensate che andare agli incontri giornalieri sia una distrazione, questa cosa osservatela di nuovo. Non sono gli incontri a rappresentare una distrazione e a essere sgradevoli, siete voi. Se consentite a pensieri non salutari di agitarvi, allora tutto diventa una distrazione e una cosa sgradevole. Anche se non andate agli incontri, finirete comunque per essere distratti e agitati.

Dovete imparare come riflettere con saggezza e come conservare uno stato mentale salutare. Tutti vengono catturati da questi stati mentali di confusione e di agitazione, soprattutto chi ha cominciato da poco l'addestramento. Quello che in realtà avviene, è che permettete alla vostra mente di uscire all'esterno, di interferire con tutte queste cose e di agitarsi. Quando venite ad addestrarvi in una comunità monastica, limitatevi a prendere la decisione di restarci e di continuare a praticare. Se gli altri si addestrano nel modo giusto o nel modo sbagliato è affar loro. Continuate a impegnarvi nell'addestramento, seguite i parametri monastici e aiutatevi reciprocamente con consigli utili. Tutti coloro che non sono contenti di addestrarsi qui sono liberi di andare altrove. Se volete restare qui, andate avanti e continuate a praticare.

Sulla comunità ha un effetto estremamente benefico il fatto che nel gruppo ci sia un monaco riservato e che si addestra con saldezza. Gli altri monaci che gli stanno intorno inizieranno a notarlo e a prendere esempio dal suo buon comportamento. Lo osserveranno e si chiederanno come riesca a conservare una sensazione di benessere e di serenità mentre si addestra alla consapevolezza. Il buon esempio offerto da quel monaco è una delle cose più benefiche che egli possa fare per gli altri. I giovani componenti della comunità monastica, addestrandosi con una routine giornaliera e continuando a osservare le regole sul modo in cui vanno fatte le cose, devono seguire la guida dei monaci più anziani e continuare a impegnarsi nella routine. Quale che sia l'attività che state svolgendo, quando è tempo di interromperla, interrompetela. Dite cose appropriate e utili, e addestrate voi stessi ad astenervi da parole inappropriate e dannose. Non consentite a questo genere di parole di sgusciare fuori. Non c'è bisogno di prendere una gran quantità di cibo al momento del pasto. Prendete solo poche cose e lasciate il resto. Quando vedete che c'è molto cibo, la tendenza è a indulgere e cominciare a scegliere un po' di questo e a provare un po' di quello, e così si finisce col mangiare tutto quello che è stato offerto. « *Ajahn*, per favore prendi un po' di questo. » « Per favore, venerabile, prendi un po' di quello. » Quando sentite che vi invitano in questo modo, se non state attenti la mente si agiterà. La cosa da fare è lasciar andare. Perché farsi coinvolgere? Voi pensate che sia il cibo ad agitarvi, ma la vera radice del problema sta nel fatto che lasciate uscire la mente all'esterno e che essa resta invischiata nel cibo. Se riuscite a riflettere

e a capirlo, ciò dovrebbe semplificarvi molto la vita. Il problema è che non avete sufficiente saggezza. Non avete sufficiente visione profonda per vedere come funziona il processo di causa ed effetto.

In realtà, quando in passato capitava che fossi in cammino, se era indispensabile ero pronto a fermarmi nel monastero di un villaggio o di una città.* Durante i vostri viaggi, quando siete soli e dovete attraversare varie comunità monastiche con differenti standard di addestramento e di disciplina, recitate questi versi sia per protezione sia come guida per la riflessione: *suddhi asuddhi paccattam*, la purezza o la non purezza della propria virtù ognuno la conosce da sé. Potreste finire per dover fare affidamento unicamente sulla vostra stessa integrità.

Quando state viaggiando in posti nei quali non siete mai stati in precedenza, potreste trovarvi nella necessità di scegliere dove trascorrere la notte. Il Buddha insegnò che i monaci e le monache dovrebbero vivere in luoghi sereni. Perciò, basandovi su quel che avete a disposizione, dovrete cercare un posto tranquillo per restarvi e meditare. Se non riuscite a trovare un posto davvero tranquillo, potete, in seconda istanza, almeno trovarne uno nel quale siate in grado di essere sereni interiormente. Se per un qualche motivo è necessario rimanere in un posto, dovete imparare come viverci serenamente, senza consentire alla brama (*taṇhā*) di sopraffare la mente. Se poi decidete di andarvene da quel monastero o da quella foresta, non andatevene per brama. Allo stesso modo, se restate da qualche parte, non restate per brama. Comprendete ciò che motiva i vostri pensieri e le vostre azioni. È vero che il Buddha raccomandò ai monaci di condurre uno stile di vita e di vivere in situazioni che favoriscano la tranquillità e che siano adatte alla meditazione. Come affronterete le situazioni in cui un posto tranquillo non riuscite a trovarlo? Alla fine tutto questo potrebbe solo farvi diventare matti. Dove andrete? Restate proprio lì, dove vi trovate. Rimanete fermi e imparate a vivere in pace. Addestrate voi stessi finché siete in grado di restare e di meditare nel posto in cui vi trovate. Il Buddha insegnò che dovrete conoscere e comprendere il tempo giusto e il luogo opportuno sulla base

*In genere in Thailandia i monaci che vivono nel monastero di un villaggio o di una città trascorrono più tempo studiando la lingua pāli e i testi buddhisti piuttosto che addestrandosi nelle regole della disciplina o nella meditazione, che sono invece più praticate nella Tradizione della Foresta.

delle condizioni concrete. Non incoraggiò i monaci e le monache a vagare ovunque senza scopo alcuno. Raccomandò indubbiamente di trovare un luogo adatto, ma se ciò è impossibile potrebbe essere necessario trascorrere alcune settimane o qualche mese in un posto che non è poi tanto tranquillo o adatto. Che fareste allora? Forse morireste per lo shock!

Imparate perciò a conoscere la vostra mente e a conoscere le vostre intenzioni. Alla fine viaggiare da un posto all'altro è solo questo. Quando si va da qualche altra parte, si ha la tendenza ad aspettarsi che lì ci siano cose dello stesso genere di quelle che ci si è lasciati alle spalle, e si hanno in continuazione dubbi a proposito di quello che ci attende nel posto in cui si andrà. Potreste trovarvi a prendere la malaria o qualche altra spiacevole malattia ancor prima che riusciate a rendervene conto, e a dover cercare un dottore che vi curi, vi dia medicine e vi faccia iniezioni. In pochissimo tempo, la vostra mente sarebbe più agitata e distratta che mai! In verità, il segreto per una meditazione ben riuscita consiste nell'allineare al Dhamma il vostro modo di vedere le cose. L'unica cosa importante è instaurare la Retta Visione nella mente. Niente di complicato, solo questo. Dovete però continuare a sforzarvi di investigare e di cercare la strada giusta per voi. Ovviamente, questo comporta alcune difficoltà, perché non avete ancora la maturità della saggezza e della comprensione.

Che cosa pensate di fare, allora? Provate ad andare in *tudong* e vedete cosa succede ... potreste anche stancarvi di andare in giro. Non è una cosa sicura. Oppure, forse state pensando che, se vi dedicherete davvero alla meditazione, non desidererete andare in *tudong* perché il tutto non vi sembrerà interessante. Però, anche questa percezione è incerta. Potreste sentirvi completamente annoiati al solo pensiero d'andare in *tudong*, ma pure questa percezione può cambiare, e potrebbe non trascorrere molto tempo prima che iniziate a desiderare di uscire e di mettervi di nuovo in movimento. Oppure, ancora, potreste stare fuori in *tudong* per un tempo indefinito e continuare a vagare da un posto all'altro senza limiti di tempo e senza una destinazione fissa. Di nuovo, è incerto. È su questo che dovete riflettere quando fate meditazione. Andate controcorrente rispetto ai vostri desideri. Potreste attaccarvi o all'opinione che certamente andrete in *tudong* o all'opinione che certamente rimarrete fermi in monastero ma, comunque

sia, state rimanendo prigionieri dell'illusione. Vi state attaccando nel modo sbagliato a modi fissi di vedere. Andate a investigare questa cosa da voi stessi. Io l'ho già contemplata nel corso della mia esperienza, e ve la sto spiegando così com'è, nel modo più semplice e diretto possibile. Ascoltate perciò quel che vi dico, e poi osservate e contemplate da voi stessi. Questo è veramente il modo in cui stanno le cose. Alla fine sarete in grado di vedere la verità di tutto questo da voi stessi. Quando avrete visione profonda nella verità, qualsiasi decisione prendiate essa sarà accompagnata da Retta Visione, e concorderà con il Dhamma.

Qualsiasi cosa decidiate di fare, andare in *tudong* o restare in monastero, dovete prima riflettere con saggezza. Non è che vi sia stato proibito di andare nella foresta o di cercare un posto tranquillo per meditare. Se vi mettete in cammino, fatelo davvero e camminate fino a che non siete esausti, sul punto di cadere, mettetevi alla prova fino ai limiti della vostra resistenza fisica e mentale. In passato, appena intravedevo le montagne, mi sentivo euforico, mi sembrava che i miei piedi non toccassero il suolo. Oggi, il mio corpo inizia a gemere appena le intravedo e tutto quel che desidero fare è voltarmi e tornare in monastero. Non c'è più alcun entusiasmo per tutto questo. Prima ero davvero felice di vivere sulle montagne. Ho perfino pensato che lassù ci avrei trascorso tutta la vita!

Il Buddha insegnò a essere consapevoli di quello che sorge nella mente nel momento presente. Conoscere la Verità del modo in cui sono le cose nel momento presente. Questi sono gli insegnamenti che Egli ci lasciò, e sono corretti, ma sono i vostri pensieri e i vostri modi di vedere a non essere ancora corretti e in linea con il Dhamma, e questa è la ragione per cui continuate a soffrire. Provate ad andare in *tudong*, se questa vi sembra la cosa giusta da fare. Vedete com'è andarsene in giro da un posto all'altro e come ciò influisca sulla mente.

Non voglio vietarvi di andare in *tudong*, ma non voglio neanche darvi il permesso di farlo. Capite cosa intendo? Non voglio né impedirvi di andare né consentirvelo, voglio solo condividere con voi alcune mie esperienze. Se andate in *tudong*, il tempo usatelo a beneficio della vostra meditazione. Non andatevene in giro come se foste dei turisti, divertendovi a viaggiare qui e là. Di questi tempi sembra quasi che un numero sempre maggiore di

monaci e di monache vada in *tudong* per indulgere a un po' di godimento sensoriale e di desiderio di avventura piuttosto che a reale beneficio dell'addestramento spirituale. Se andate, fate allora davvero uno sforzo sincero e utilizzate le pratiche *dbutaŋga* per eliminare le contaminazioni. Queste pratiche *dbutaŋga* potete assumerle pure se restate in monastero. Di questi tempi, quel che chiamano *tudong* ha più la tendenza a essere un periodo per la ricerca di eccitazione e di stimoli, invece che di addestramento nelle tredici pratiche *dbutaŋga*. Se andate per questa ragione, quando parlate di *tudong* state solo mentendo a voi stessi. È un *tudong* immaginario. Nei fatti il *tudong* può essere una cosa che sostiene e intensifica la vostra meditazione. Se andate dovrete davvero farlo. Contemplate quello che è il vero scopo e il vero significato del recarsi in *tudong*. Se andate, vi incoraggio a utilizzare questa esperienza come un'opportunità per imparare e favorire la vostra meditazione, non per perdere tempo. Non consentirò ai monaci di andare se non sono ancora pronti, ma se qualcuno è sincero e seriamente interessato alla pratica, non lo fermerò.

Quando state programmando di andare, vale la pena che poniate a voi stessi queste domande, e prima di tutto che riflettiate su di esse. Stare sulle montagne può essere un'esperienza utile, anch'io ero solito farlo. Allora dovevo alzarmi molto presto al mattino perché le case presso le quali andavo a elemosinare il cibo erano molto distanti. Dovevo salire e scendere una montagna e a volte il cammino era così lungo e arduo che non era possibile andare e tornare in tempo per consumare prima di mezzogiorno il pasto nel luogo in cui ero accampato. Se confrontate tutto questo con il modo in cui oggi giorno stanno le cose, forse pensate che non sia in realtà necessario percorrere tragitti così lunghi e costringersi a disagi tanto grandi. Difatti potrebbe essere di maggior beneficio andare a elemosinare il cibo in uno dei villaggi vicini a questo monastero, tornare per il pasto e avere molta energia di riserva per impegnarsi ulteriormente nella pratica formale. È così se vi state addestrando con sincerità, ma non è una cosa giusta se state solo prendendo le cose alla leggera e dopo il pasto vi piace tornare subito indietro nella vostra capanna per un pisolino. Nei giorni in cui ero in *tudong* dovevo lasciare il luogo in cui ero accampato alle prime luci dell'alba e consumare molte delle mie energie solo per camminare attraverso le montagne, e alla fine, il poco tempo a disposizione mi costringeva a mangiare da qualche parte nel

bel mezzo della foresta, prima che riuscissi a tornare indietro. Pensandoci adesso, mi chiedo se sia necessario sottoporsi a tutti questi disagi. Sarebbe meglio trovare un posto per praticare nel quale le strade per andare a elemosinare il cibo nel villaggio vicino non siano troppo lunghe o difficili da percorrere, una cosa che vi consentirebbe di risparmiare le vostre energie per la meditazione formale. Mentre voi ripulite e sistemate tutto e tornate nella vostra capanna, pronti per continuare a fare meditazione, quel monaco su per le montagne sarebbe ancora bloccato nella foresta senza aver nemmeno cominciato a consumare il suo pasto.

I punti di vista sul modo migliore di praticare possono essere diversi. A volte, in realtà, si deve sperimentare un po' di difficoltà prima di poter avere visione profonda nella sofferenza e conoscerla per quello che è. Il *tudong* può avere i suoi vantaggi, e io non critico né quelli che restano in monastero né quelli che vanno in *tudong*, se il loro scopo è fare progressi nell'addestramento di se stessi. Non lodo i monaci solo perché restano in monastero, e nemmeno lodo i monaci unicamente perché vanno in *tudong*. Coloro che meritano davvero di essere lodati sono quelli con Retta Visione. Se restate in monastero, dovrebbe essere per coltivare la mente. Se andate, dovrebbe essere per coltivare la mente. La meditazione e l'addestramento vanno male quando uscite con gli amici ai quali siete attaccati, quando siete interessati solo a divertirvi insieme e a farvi coinvolgere in stolte occupazioni.

DOMANDE E RISPOSTE

Avete da dire qualcosa sul modo di addestrarsi? Che ne pensate di quello che vi ho detto? Cosa pensate di decidere di fare in futuro?

Un bhikkhu. Vorrei qualche insegnamento sull'idoneità di differenti oggetti di meditazione per vari temperamenti. Per molto tempo ho cercato di calmare la mente focalizzando l'attenzione sul respiro congiuntamente alla recitazione di *Buddho*, ma non sono mai diventato davvero sereno. Ho cercato di contemplare la morte, ma non mi ha aiutato a calmare la mente. Neanche la riflessione sui cinque aggregati (*khandhā*) ha funzionato. Così, alla fine ho esaurito tutta la mia saggezza.

Ajahn Chah. Lascia andare e basta! Se hai esaurito tutta la tua saggezza, devi lasciar andare.

Un bhikkhu. Appena inizio a sperimentare un po' di calma durante la meditazione seduta, immediatamente saltano fuori numerosissimi ricordi e pensieri che disturbano la mente.

Ajahn Chah. Proprio questo è il punto. È incerto. Insegna a te stesso che non è certo. Sostieni questa riflessione sull'impermanenza quando mediti. Ogni oggetto dei sensi e ogni stato mentale che sperimenti è senza alcuna eccezione impermanente. tieni sempre presente questa riflessione nella mente. Durante la meditazione rifletti sul fatto che la mente distratta è una cosa incerta. Quando la mente diventa calma con il *samādhi*, anche questo è allo stesso modo incerto. La cosa che dovrebbe veramente offrirti un sostegno è la riflessione sull'impermanenza. Non attribuire troppa importanza a nient'altro. Non lasciarti coinvolgere dalle cose che sorgono nella mente. Lascia andare. Anche se sei sereno, non c'è bisogno di pensarci troppo su. Non prendere la cosa troppo seriamente. E non prendere la cosa troppo seriamente neanche se non sei sereno. *Viññāṇaṃ aniccaṃ*: lo hai mai letto da qualche parte? Significa che la coscienza sensoriale è impermanente. Lo hai mai sentito prima? Come dovresti addestrarti in relazione a questa verità? Come dovresti contemplare, quando constati che sia la mente serena sia la mente agitata sono transitorie? La cosa importante è sostenere la consapevolezza del modo in cui sono le cose. In altre parole, conosci che sia la mente calma sia la mente distratta sono incerte. Quando lo sai, come vedrai le cose? Quando questa comprensione s'è impiantata nella mente, tutte le volte che sperimenti stati mentali di serenità sai che sono transitori e anche quando sperimenti stati mentali agitati sai che sono transitori. Sai come meditare con questo genere di consapevolezza e visione profonda?

Un bhikkhu. No, non lo so fare.

Ajahn Chah. Investiga l'impermanenza. Quanti giorni possono veramente durare quegli stati mentali di serenità? La meditazione seduta con una mente distratta è una cosa incerta. Quando la meditazione ha buoni risultati e la mente entra in uno stato di calma, anche questa è una cosa incerta. È così che arriva la visione profonda. Cosa ti resta per attaccarti? Continua

a seguire quel che avviene nella mente. Quando investighi, continua a interrogarti e a pungolarti, scandagliando sempre più in profondità la natura dell'impermanenza. Sostieni la tua consapevolezza proprio su questo punto, non c'è bisogno di andare da nessuna altra parte. In pochissimo tempo la mente si calmerà proprio come volevi che facesse.

Praticare la meditazione con *Buddho* non pacifica la mente o praticare la consapevolezza del respiro non pacifica la mente perché ti stai attaccando alla mente distratta. Quando reciti *Buddho* o ti concentri sul respiro e la mente non s'è ancora calmata, rifletti sull'incertezza e non lasciarti troppo coinvolgere dal fatto che la mente sia o non sia serena. Anche se entri in uno stato di tranquillità, non lasciarti coinvolgere nemmeno da questo, perché ti può ingannare e indurti ad attribuire troppo significato e importanza a questo stato mentale. Devi usare un po' di saggezza quando hai a che fare con la mente governata dall'illusione. Quando c'è calma riconosci semplicemente questo dato di fatto e prendilo come un segnale che la meditazione sta andando nella giusta direzione. Se la mente non è calma, semplicemente riconosci la realtà, che la mente è confusa e distratta, ma non c'è niente da guadagnare se si rifiuta di accettare la verità e si cerca di combatterla. Quando la mente è serena, puoi essere consapevole che è serena, ma ricorda a te stesso che qualsiasi stato di serenità è incerto. Quando la mente è distratta, osserva l'assenza di pace e riconosci che è solo questo: la mente distratta è soggetta al cambiamento come quella serena.

Se instauri questo genere di visione profonda, l'attaccamento al senso del sé collassa appena inizi a confrontarti con esso e a investigare. Quando la mente è agitata, nel momento in cui cominci a riflettere sull'incertezza di questo stato mentale, il senso del sé, che deriva dall'attaccamento, inizia a sgonfiarsi. Si inclina da un lato come un gommone forato. Quando l'aria esce, il gommone inizia a capovolgersi: il senso del sé collassa in questo stesso modo. Provalo tu stesso. Il problema sta nel fatto che di solito non si riesce ad acchiappare con sufficiente velocità il pensiero illuso. Quando sorge, tutt'intorno ad esso il senso del sé immediatamente genera agitazione mentale, ma appena rifletti sulla sua natura mutevole l'attaccamento collassa.

Questa cosa cerca di osservarla da te stesso. Continua a interrogarti, e a esaminare sempre più in profondità la natura dell'attaccamento. Di solito

non riesci a fermare e a interrogare l'agitazione mentale. Devi essere paziente e procedere con cautela. Lascia che questa agitata proliferazione segua il suo corso, poi continua a procedere con cautela, lentamente. Sei abituato a non esaminarla, e perciò devi essere determinato a focalizzare l'attenzione sull'agitazione mentale. Sii saldo e non lasciarle spazio alcuno per restare nella mente. Però, quando di solito vi parlo prorompete in lamenti di frustrazione: « Questo vecchio *ajahn* parla sempre di impermanenza e della natura mutevole delle cose. » Fin dal primo momento non riuscite a sopportare di sentirlo e volete solo scappare da qualche altra parte. « Luang Por ha solo questo insegnamento, che tutto è incerto. » Se siete davvero stanchi di questo insegnamento, dovrete andarvene e applicarvi nella meditazione finché sviluppate una visione profonda sufficiente per consentire alla vostra mente di avere qualche reale fiducia e certezza. Andate avanti e provateci. In pochissimo tempo probabilmente tornerete di nuovo qui! Cercate perciò di conservare nella vostra memoria e nel vostro cuore questi insegnamenti. Poi andate avanti, e provate ad andare in *tudong*. Se non riuscite a comprendere e a vedere la Verità nel modo che vi ho spiegato, poca sarà la pace che troverete. Ovunque siate, dentro di voi non vi sentirete a vostro agio. Non sarete affatto in grado di trovare da nessuna parte quello su cui potete veramente meditare.

Sono d'accordo che fare molta meditazione formale per sviluppare il *samādhi* sia una buona cosa. Vi sono familiari termini come *ceto-vimutti*^{*} e *paññā-vimutti*?^{**} Ne comprendete il significato? *Vimutti* significa liberazione dalle contaminazioni mentali (*āsava*).^{***} Ci sono due modi per mezzo dei quali la mente può ottenere la Liberazione: *ceto-vimutti* si riferisce alla liberazione che giunge dopo che il *samādhi* è stato sviluppato e perfezionato al suo livello più potente e raffinato. Il praticante inizialmente sviluppa l'abilità di sopprimere del tutto le contaminazioni per mezzo del potere del *samādhi* e poi si volge allo sviluppo della visione profonda per ottenere finalmente la Liberazione. *Paññā-vimutti* significa Liberazione mediante la saggezza, ossia il praticante sviluppa il *samādhi* fino al livello in cui la mente è completamente

^{*} *ceto-vimutti*. Liberazione della mente-cuore.

^{**} *paññā-vimutti*. Liberazione per mezzo del discernimento o saggezza.

^{***} *āsava*. Influsso impuro, macchia, fermentazione o effluenza.

unificata e sufficientemente stabile per supportare e sostenere la visione profonda, che poi conduce all'eliminazione delle contaminazioni.

Questi due generi di Liberazione possono essere paragonati a differenti tipi di alberi. Alcune specie crescono e sono fiorenti innaffiandole di frequente, ma altre possono morire se si dà loro troppa acqua. A questo tipo di alberi bisogna darne solo poca, solo quella sufficiente per farli continuare a vivere. Così sono alcune specie di pini. Se a essi si dà troppa acqua, muoiono. Ce n'è bisogno solo di un po' ogni tanto. Strano, vero? Guardate questo pino. Sembra così secco e bruciato dal caldo che ci si chiede come riesca a crescere. Pensateci. Da dove prende l'acqua di cui ha bisogno per sopravvivere e per produrre questi rami lussureggianti? Altri tipi di alberi necessitano di molta più acqua per crescere altrettanto. Poi ci sono quelle piante che si mettono nei vasi e si appendono qui e là con le radici che penzolano per aria. Si potrebbe pensare che muoiano e basta, ma le foglie crescono e si allungano molto velocemente quasi senz'acqua. Se si trattasse delle normali piante che crescono nella terra, probabilmente avvizzirebbero. Con quei due diversi tipi di Liberazione è la stessa cosa. Capite? È semplicemente che differiscono in questo modo naturale l'una dall'altra.

Vimutti significa Liberazione. *Ceto-vimutti* è la Liberazione che proviene dalla forza della mente che è stata addestrata al *samādhi* al massimo grado. È come quelle piante che necessitano di molta acqua per prosperare. Altri alberi ne hanno bisogno solo di poca. Con troppa acqua muoiono. È nella loro natura di crescere rigogliosamente solo con una piccola quantità d'acqua. Perciò il Buddha insegnò che ci sono due tipi di Liberazione dalle contaminazioni, *ceto-vimutti* e *paññā-vimutti*. Per ottenere la Liberazione è necessaria sia la saggezza sia l'energia del *samādhi*. C'è differenza tra *samādhi* e saggezza?

Un bhikkhu. No.

Ajahn Chah. Allora perché vengono chiamati in modo diverso? Perché c'è una differenziazione tra *ceto-vimutti* e *paññā-vimutti*?

Un bhikkhu. Si tratta solo di una distinzione verbale.

Ajahn Chah. È giusto. Lo capite? Se non lo capite, è molto facile che ve ne andiate in giro correndo qua e là a etichettare le cose e a fare distinzioni, e che ne siate trasportati via fino al punto di perdere i contatti con la realtà. In verità, però, ognuno di queste due tipi di Liberazione ha una connotazione leggermente diversa. Non sarebbe esatto dire che sono esattamente la stessa cosa, ma non sono neanche due cose diverse. Dico bene se rispondo in questo modo? Dirò che queste due cose non sono né esattamente la stessa cosa né sono diverse. È così che rispondo a questa domanda. Dovete prendere quel che ho detto, portarlo con voi e rifletterci su.

Parlare della velocità e della fluidità della consapevolezza mi fa pensare a quando, durante i miei viaggi, ero da solo in cammino e mi imbattei in un vecchio monastero abbandonato. Sistemai il mio ombrello con la zanzariera per accamparmi lì per qualche giorno e praticare la meditazione. Sul terreno del monastero c'erano molti alberi da frutta, i cui rami erano carichi di frutti maturi. Volevo davvero mangiarne qualcuno, ma non osai farlo perché temevo che quegli alberi fossero di proprietà del monastero e io non avevo alcun permesso di prenderli. Più tardi arrivò un abitante del villaggio con una cesta e, vedendo che stavo lì, mi chiese il permesso di raccogliere la frutta. Forse me lo chiese perché pensò che fossi il proprietario degli alberi. Pensandoci, capii che non avevo alcuna autorità per consentirgli di raccogliere la frutta, ma se glielo avessi proibito mi avrebbe criticato di essere possessivo e avaro: in entrambi i casi ci sarebbero state alcune conseguenze nocive. Risposi al laico in questo modo: « Anche se mi trovo in questo monastero, non sono il proprietario degli alberi. Capisco che vuoi un po' di frutta. Non ti proibirò di prenderla, ma non ti darò neanche il permesso di farlo. Dipende da te. » Era quello di cui aveva bisogno. Non prese nulla! Parlare in questo modo fu molto utile. Non avevo proibito nulla né avevo dato il permesso, perciò non aveva alcun senso farsi carico della questione. Questo era un modo saggio di affrontare una situazione del genere: fui in grado di evitare ogni problema. Parlare in quel modo portò buoni risultati ed è tutt'oggi un modo utile di parlare. Se si parla alle persone in questo modo insolito, ciò è sufficiente per far loro temere di fare qualcosa di sbagliato.

Che cosa si intende con la parola temperamento (*carita*)?

Un bhikkhu. Temperamento? Non so come rispondere.

Ajahn Chah. La mente è una cosa, il temperamento è un'altra, e la saggezza un'altra ancora. Come vi addestrate con queste cose? Contemplatele. In che modo se ne parla? Ci sono persone con un temperamento lascivo, altre con un temperamento pieno di odio, altre ancora con un temperamento colmo di illusioni, con un temperamento intelligente e così via. Il temperamento è determinato da quegli stati mentali ai quali la mente più spesso si attacca e concepisce se stessa. Per alcuni è la brama, per altri è l'avversione. In realtà si tratta solo di descrizioni verbali delle caratteristiche della mente, ma possono essere con chiarezza distinte le une dalle altre.

Siete monaci già da sei anni. Forse avete corso dietro ai vostri pensieri e ai vostri stati mentali abbastanza a lungo, avete dato la caccia a essi già per molti anni. Non pochi sono i monaci che vogliono andare a vivere da soli, e io non ho nulla in contrario. Se volete vivere da soli, provateci. Se vivete in una comunità, continuate a farlo. Se non pensate in modo sbagliato, nessuna delle due è una cosa sbagliata. Se vivete da soli e siete catturati da pensieri sbagliati, questo vi impedirà di trarre profitto dalla vostra esperienza. Un posto calmo e sereno è più appropriato per praticare la meditazione. Quando però un posto adatto non è disponibile, se non fate attenzione la vostra pratica meditativa perirà. Avrete dei problemi. Fate perciò attenzione a non disperdere le vostre energie e la vostra consapevolezza nella ricerca di troppi e vari insegnanti, di diverse tecniche o luoghi per meditare. Riunite i vostri pensieri e focalizzate le vostre energie. Rivolgete l'attenzione verso l'interno e sostenete la consapevolezza sulla mente stessa. Utilizzate questi insegnamenti per osservare e investigare la mente per un lungo periodo di tempo, non gettateli via. Teneteli con voi come argomento di riflessione. Osservate quel che vi ho detto sui fenomeni condizionati soggetti al cambiamento. L'impermanenza è una cosa da investigare nel corso del tempo. Non ci vorrà molto prima che otteniate una chiara visione profonda nell'impermanenza. Un insegnamento datomi da un monaco anziano quando avevo da poco cominciato a meditare e che è rimasto dentro di me è semplicemente questo: andare avanti ad addestrare la mente. La cosa importante è non restare vittime dei dubbi. Per ora è abbastanza.

L'OCCHIO DEL DHAMMA

*Discorso offerto al Wat Pah Pong ai monaci
e ai novizi nell'ottobre del 1968.*

Alcuni di noi cominciano con la pratica e dopo un anno o due non hanno ancora capito che cosa sia. Siamo ancora incerti a proposito della pratica. Quando siamo ancora incerti, non vediamo che ogni cosa attorno a noi è puro Dhamma, e così ci rivolgiamo agli insegnamenti degli *ajahn*. Però, in realtà, quando conosciamo la nostra mente, quando c'è *sati* a osservare da vicino la mente, c'è saggezza. Ogni momento e ogni luogo diventano per noi occasioni di ascoltare il Dhamma.

Possiamo imparare il Dhamma dalla natura, dagli alberi ad esempio. Delle cause fanno nascere un albero ed esso cresce seguendo il corso della natura. Proprio così l'albero ci sta insegnando il Dhamma, ma non lo comprendiamo. A tempo debito cresce, e cresce fino a quando appaiono delle gemme, dei fiori e dei frutti. Tutto quello che vediamo è l'apparenza, i fiori e i frutti. Non siamo in grado di interiorizzare queste cose e di contemplarle. È per questo che non sappiamo che l'albero ci sta insegnando il Dhamma. I frutti appaiono e noi ci limitiamo a mangiarli senza investigare: dolce, aspro o salato, è la natura del frutto. E questo è Dhamma, l'insegnamento del frutto. Le foglie invecchiano, appassiscono, muoiono e poi cadono dall'albero. Tutto quello che vediamo è che le foglie sono cadute. Ci camminiamo sopra, le spazziamo, e questo è tutto. Non investighiamo con accuratezza, e per questo non sappiamo che la natura ci sta insegnando. In seguito nuove

foglie germogliano, e noi vediamo solo questo, senza andare oltre. Non portiamo queste cose nella nostra mente per contemplarle.

Se riusciamo a portare tutto ciò dentro di noi per investigarlo, vedremo che la nascita di un albero e la nostra stessa nascita non sono diverse. Questo nostro corpo è nato ed esiste dipendendo da condizioni, dagli elementi terra, acqua, fuoco e vento. Ha il suo cibo, e cresce, cresce. Ogni parte del corpo cambia e fluisce in accordo con la sua natura. Non è diverso dall'albero. Capelli, peli, unghie, denti e pelle cambiano. Se conosciamo le cose della natura, allora conosceremo noi stessi. La gente nasce. Alla fine muore. Dopo essere morta nasce di nuovo. Capelli, peli, unghie, denti e pelle muoiono e ricscono in continuazione. Se comprendiamo la pratica, allora possiamo capire che un albero non è diverso da noi. Se comprendiamo gli insegnamenti dei maestri, allora vediamo che l'esterno e l'interno sono simili. Cose che hanno coscienza e altre prive di coscienza non differiscono. Sono la stessa cosa. E se comprendiamo questa uniformità, quando ad esempio vedremo la natura di un albero, sapremo che esso non è diverso dai nostri cinque *khandhā*: corpo, sensazione, memoria, pensiero e coscienza. Se abbiamo questa comprensione, allora comprendiamo il Dhamma. Se comprendiamo il Dhamma, comprendiamo i cinque *khandhā*, come si spostano e cambiano in continuazione, senza fermarsi mai.

Perciò sia stando in piedi, camminando, seduti o distesi dovremmo avere *sati* per badare alla mente e prenderci cura di essa. Quando vediamo le cose esteriori è come guardare quelle interiori. Quando vediamo quelle interiori è la stessa cosa che guardare quelle esteriori. Se lo comprendiamo, possiamo sentire l'insegnamento del Buddha. Se lo comprendiamo, possiamo dire che la "Natura del Buddha" – "Colui che Conosce" – si è insediata dentro di noi. Essa conosce l'esterno. Essa conosce l'interno. Essa comprende tutte le cose che sorgono. Quando comprendiamo in questa maniera, allora stando seduti ai piedi di un albero sentiamo l'insegnamento del Buddha. In piedi, camminando, stando seduti o distesi, sentiamo l'insegnamento del Buddha. Quando vediamo, sentiamo, odoriamo, assaporiamo, tocchiamo e pensiamo sentiamo l'insegnamento del Buddha. Il Buddha è solo questo Colui che Conosce che si trova proprio all'interno di questa mente. Conosce il Dhamma, investiga il Dhamma. Non è che il Buddha che visse tanto tempo

fa venga a parlare con noi, è questa Natura del Buddha a sorgere, sorge Colui che Conosce. La mente diviene illuminata.

Se facciamo insediare il Buddha all'interno della nostra mente, allora vediamo tutto, contempliamo ogni cosa come se non fosse diversa da noi. Vediamo gli alberi, le montagne, le piante e i vari animali come non diversi da noi. Vediamo i poveri e i ricchi. Non sono diversi da noi. Gente di colore e di pelle chiara. Non sono diversi! Hanno tutti le stesse caratteristiche. Chi comprende le cose in questo modo ovunque si trovi è contento. Sente sempre l'insegnamento del Buddha. Se non lo comprendiamo, anche se trascorriamo tutto il nostro tempo ad ascoltare gli insegnamenti degli *ajahn*, non ne comprenderemo il senso. Il Buddha disse che l'Illuminazione del Dhamma è solo conoscere la natura,* la realtà che sta tutt'intorno a noi, la natura che è proprio qui. Se questa natura non la comprendiamo, sperimentiamo delusione e gioia, ci perdiamo negli oggetti mentali e così facciamo sorgere dolore e rimpianto. Perdersi negli oggetti mentali significa perdersi nella natura. Quando ci perdiamo nella natura non conosciamo il Dhamma. L'Essere Illuminato semplicemente sottolineò questa natura. Dopo essere sorte, tutte le cose si trasformano e muoiono. Le cose che fabbrichiamo, come i piatti, le ciotole, le stoviglie, hanno tutte le stesse caratteristiche. Una ciotola viene fusa, ottiene una forma e perviene all'esistenza in ragione di una causa, dell'impulso dell'uomo a crearla, e quando la usiamo invecchia, si rompe e scompare. Alberi, montagne e piante, come pure animali e persone: sono la stessa cosa.

Quando Aññā Kondañña, il primo discepolo del Buddha, sentì per la prima volta il suo Insegnamento, la comprensione che ottenne non fu nulla di complicato. Egli comprese semplicemente che qualsiasi cosa nasca, quella cosa deve trasformarsi, invecchiare per ragioni naturali e alla fine morire. Aññā Kondañña non aveva mai pensato a questo prima di allora, o se l'aveva fatto non gli era stato del tutto chiaro e per questo non aveva lasciato andare, si era ancora attaccato ai *khandhā*. Quando sedette ascoltando con consapevolezza il discorso del Buddha, in lui sorse la Natura del Buddha. Ricevette una specie di "trasmissione" di Dhamma, che consisteva nella conoscenza

* Con "natura" qui si intendono tutte le cose, mentali e fisiche, non solo alberi, animali e così via.

che tutti i fenomeni condizionati sono impermanenti. Tutto quel che nasce deve invecchiare e morire per natura. Questa sensazione era diversa da tutte le altre che aveva provato in precedenza. Egli comprese davvero la sua mente, e perciò il “Buddha” sorse dentro di lui. Allora il Buddha dichiarò che in Aññā Kondañña si era schiuso l’“Occhio del Dhamma”.

Che cos’è che vede questo Occhio del Dhamma? Questo Occhio vede che qualsiasi cosa nasca deve invecchiare e morire per natura. “Qualsiasi cosa nasca” significa tutto! Materiale o immateriale, tutto è compreso in quel “qualsiasi cosa nasca”. Si riferisce a tutta la natura. Come questo corpo, ad esempio. È nato e procede verso l’estinzione. Quando è piccolo “muore” all’infanzia e va verso la giovinezza. Dopo un po’ “muore” alla giovinezza e diventa di mezza età. Poi va avanti a “morire” alla mezza età e raggiunge la vecchiaia, e al termine raggiunge la fine. Gli alberi, le montagne, le piante, tutto ha questa caratteristica. La visione o la comprensione di “Colui che Conosce” entrò con chiarezza nella mente di Aññā Kondañña, che stava lì seduto. La conoscenza che “qualsiasi cosa nasca” penetrò a fondo nella sua mente, rendendolo in grado di sradicare l’attaccamento al corpo. Questo attaccamento era *sakkāya-diṭṭhi*.^{*} Ciò significa che egli non considerava più il corpo come se fosse un sé o un essere, non lo vedeva in termini di “lui” o di “io”. Non si aggrappava più a esso. Lo vide con chiarezza, e così sradicò *sakkāya-diṭṭhi*. Allora *vicikicchā*^{**} fu distrutta. Avendo sradicato l’attaccamento al corpo non ebbe dubbi su ciò che aveva compreso. Così venne sradicato anche *silabbata-parāmāsa*.^{***} La sua pratica divenne stabile e retta. Anche se il suo corpo provava dolore o aveva la febbre, egli non si aggrappava a esso, non dubitava. Non dubitava perché aveva sradicato l’attaccamento. Questo attaccamento al corpo è chiamato *silabbata-parāmāsa*. Quando si sradica l’opinione che il corpo sia “il sé”, l’attaccamento e il dubbio sono finiti.

^{*} *sakkāya-diṭṭhi*. Convinzione che induce l’identificazione con il sé, con l’io.

^{**} *vicikicchā*. Il dubbio.

^{***} *silabbata-parāmāsa*. Viene tradizionalmente tradotto come attaccamento ai riti e alle cerimonie/osservanze. Qui il venerabile Ajahn lo riferisce, assieme al dubbio, specificamente al corpo. Queste tre cose, *sakkāya-diṭṭhi*, *vicikicchā* e *silabbata-parāmāsa* sono le prime tre delle dieci “catene” che vengono abbandonate allorché si intravede l’Illuminazione, un evento noto come “Entrata nella corrente”. Con la completa Illuminazione vengono trascese tutte e dieci le “catene”. Si veda il *Glossario*, p. 782, alla voce *saṃyojana*.

Quando questa opinione del corpo come “il sé” sorge all’interno della mente, l’attaccamento e il dubbio cominciano proprio da lì.

Così, quando il Buddha espose il Dhamma, in Añña Kondañña si schiuse l’Occhio del Dhamma. Questo Occhio è solo “Colui che Conosce con chiarezza”. Vede le cose in modo diverso. Vede proprio la loro natura. Vedendo la natura con chiarezza, l’attaccamento è sradicato, e nasce “Colui che Conosce”. In precedenza conosceva, ma c’era ancora attaccamento. Si potrebbe dire che egli conosceva il Dhamma, ma che non lo aveva ancora visto, oppure che aveva visto il Dhamma ma che non era ancora tutt’uno con esso. Allora il Buddha disse: « Kondañña conosce. » Che cos’è che conosceva? Conosceva la natura. Di solito nella natura ci perdiamo, come pure in questo nostro corpo. Terra, acqua, fuoco e vento si riuniscono per formare questo corpo. È un aspetto della natura, un oggetto materiale che possiamo vedere con gli occhi. Esiste in dipendenza dal cibo, cresce e si trasforma finché, alla fine, giunge all’estinzione.

Nell’interiorità, ciò che vigila sul corpo è la coscienza: è solo questo “Colui che Conosce”, è questa sola consapevolezza. Se riceve gli oggetti per mezzo dell’occhio, si chiama vedere. Se li riceve per mezzo dell’orecchio, si chiama sentire; per mezzo del naso, odorare; per mezzo della lingua, assaporare; per mezzo del corpo, toccare; per mezzo della mente, pensare. Questa coscienza è solo una, ma, quando essa funziona in posti diversi, la chiamiamo in modo differente. Per mezzo dell’occhio la chiamiamo in un modo, per mezzo dell’orecchio la chiamiamo in un altro. Che però entri in funzione con l’occhio, l’orecchio, il naso, la lingua, il corpo o la mente, si tratta di una sola consapevolezza. Seguendo le Scritture parliamo delle sei coscienze, ma in realtà è una sola coscienza che sorge su queste sei differenti basi. Ci sono sei “porte”, ma una sola consapevolezza, che è proprio questa mente.

La mente è in grado di conoscere la Verità della natura. Se la mente ha ancora degli impedimenti, diciamo che conosce per mezzo dell’ignoranza. Conosce erroneamente e vede erroneamente. A conoscere erroneamente e vedere erroneamente, oppure a conoscere e vedere rettamente è solo un’unica consapevolezza. Le chiamiamo errata visione e Retta Visione, ma si tratta di una cosa sola. Retto ed errato sorgono entrambi in questo unico luogo. Quando c’è errata conoscenza allora c’è errata visione, errata intenzione, errata azione,

errati mezzi di sussistenza. Tutto è errato! E d'altra parte il Sentiero della Retta Pratica nasce proprio in questo stesso posto. Quando c'è quel che è giusto, quel che è errato scompare.

Il Buddha praticò la sopportazione di molti disagi e torturò se stesso con il digiuno e altre cose ancora, ma poi investigò più a fondo nella sua mente finché, alla fine, riuscì a sradicare l'ignoranza. Tutti i Buddha erano Illuminati nella mente, perché il corpo non conosce nulla. Lo potete far mangiare o no, non importa, può morire in qualsiasi momento. Tutti i Buddha praticarono con la mente. Erano Illuminati nella mente. Dopo aver contemplato la sua mente, il Buddha rinunciò ai due estremi della pratica – indulgere al piacere e indulgere al dolore – e nel suo primo discorso espose la Via di Mezzo tra questi due estremi. Noi però ascoltiamo il suo Insegnamento ed esso stride con i nostri desideri. Siamo infatuati del piacere e del benessere, siamo infatuati della felicità, pensiamo che siamo buoni, che stiamo bene: questo è indulgere al piacere. Non è il Retto Sentiero. Insoddisfazione, dispiacere, avversione e rabbia: questo è indulgere al dolore. Questi sono gli estremi che dovrebbero essere evitati da chi percorre il Sentiero.

Queste “vie” sono semplicemente la felicità e l'infelicità che sorgono nella mente. “Chi percorre il Sentiero” è proprio questa mente, “Colui che Conosce”. Se a sorgere è uno stato mentale buono, ci attacchiamo a esso come buono: questo significa indulgere al piacere. Se a sorgere è uno stato mentale spiacevole, ci attacchiamo a esso per mezzo dell'avversione: questo significa indulgere al dolore. Si tratta di sentieri errati, non sono le vie del meditante. Sono le vie degli esseri mondani, di chi cerca divertimento e felicità ed evita le cose spiacevoli e la sofferenza. I saggi conoscono i sentieri errati e li abbandonano, vi rinunciano. Restano impassibili al piacere e al dolore, alla felicità e alla sofferenza. Queste cose sorgono, ma coloro che conoscono non si attaccano a esse, le lasciano andare secondo la loro natura. Questa è Retta Visione. Quando tutto questo è conosciuto in modo completo, vi è la Liberazione. Felicità e infelicità non hanno significato per un Essere Illuminato.

Il Buddha disse che gli Esseri Illuminati sono lontani dalle contaminazioni. Questo non significa che loro scapparono dalle contaminazioni, non scapparono da nessuna parte. Le contaminazioni erano lì. Egli paragonò questa

situazione a una foglia di loto in uno stagno. La foglia e l'acqua coesistono, sono in contatto, ma la foglia non si bagna. L'acqua rappresenta le contaminazioni e la foglia di loto la mente illuminata. La mente di chi pratica è così. Non scappa da nessuna parte, resta proprio lì. Bene, male, felicità e infelicità, giusto e sbagliato sorgono, ed essa li conosce tutti. Il meditante si limita a conoscerli, non entrano nella sua mente. Non ha attaccamento, è semplicemente colui che ne fa esperienza. Dire che egli è semplicemente colui che ne fa esperienza fa parte del nostro linguaggio ordinario. Nel linguaggio del Dhamma diciamo che egli fa in modo che la sua mente segua la Via di Mezzo.

Queste attività della felicità, dell'infelicità e così via sorgono in continuazione perché sono caratteristiche del mondo. Il Buddha fu Illuminato nel mondo, contemplò il mondo. Se non avesse contemplato il mondo, se non avesse visto il mondo, non avrebbe potuto trascenderlo. L'Illuminazione del Buddha fu semplicemente l'Illuminazione proprio in questo mondo. Il mondo era ancora lì, guadagno e perdita, lode e biasimo, fama e discredito, felicità e infelicità erano ancora lì. Se queste cose non fossero esistite, non ci sarebbe stato alcun motivo per illuminarsi! Quello che conosceva era solo il mondo, ciò che circonda il cuore della gente. Se la gente segue queste cose, alla ricerca di lode e fama, di guadagno e felicità, e cerca di evitare i loro opposti, affonda sotto il peso del mondo. Guadagno e perdita, lode e biasimo, fama e discredito, felicità e infelicità: questo è il mondo. Chi si perde nel mondo non ha via d'uscita, e il mondo lo sovrasta. Questo mondo segue la Legge del Dhamma, ed è per questo che lo chiamiamo *dhamma* mondano. Chi vive dentro il *dhamma* mondano è chiamato essere mondano. Vive attorniato dalla confusione.

Per questa ragione il Buddha ci insegnò a sviluppare il Sentiero. Possiamo suddividerlo in moralità, concentrazione e saggezza. Si dovrebbe svilupparlo fino alla completezza. Questo è il Sentiero della Pratica che distrugge il mondo. Dov'è questo mondo? È solo nella mente degli esseri che ne sono infatuati! L'azione di attaccarsi al guadagno, alla lode, alla fama, alla felicità e all'infelicità è "il mondo". Quando queste cose sono nella mente, allora il mondo sorge, l'essere mondano è nato. Il mondo nasce a causa del desiderio.

Il desiderio è il luogo di nascita di tutti i mondi. Porre fine al desiderio significa porre fine al mondo.

La nostra pratica della moralità, della concentrazione e della saggezza è altrimenti detta Nobile Ottuplice Sentiero. Questo Nobile Ottuplice Sentiero e gli otto *dhamma* mondani rappresentano una coppia. Che cosa significa che rappresentano una coppia? Se parliamo secondo le Scritture, diciamo che guadagno e perdita, lode e biasimo, fama e discredito, felicità e infelicità sono gli otto *dhamma* mondani. Retta Visione, Retta Intenzione, Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di Sussistenza, Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione, questo è il Nobile Ottuplice Sentiero. Queste due ottuplici vie esistono nello stesso luogo. Gli otto *dhamma* mondani sono proprio qui, in questa mente, con “Colui che Conosce”, ma questo “Colui che Conosce” ha degli impedimenti e conosce perciò in modo errato, e diviene così il mondo stesso. Si tratta proprio di quest’unico “Colui che Conosce”, di nient’altro. La Natura del Buddha non è ancora sorta in questa mente, non ha ancora separato se stessa dal mondo. La mente fatta così è il mondo. Quando pratichiamo il Sentiero, quando addestriamo il nostro corpo e la nostra parola, tutto ciò lo si fa proprio in questa stessa mente. È nello stesso posto che tutto ciò avviene e perciò si vedono l’uno con l’altro, il Sentiero vede il mondo. Se pratichiamo con questa nostra mente incontriamo questo attaccamento al guadagno, alla lode, alla fama e alla felicità, vediamo l’attaccamento al mondo.

Il Buddha disse: « Dovreste conoscerlo il mondo. Abbaglia come un carro reale. Estasia gli stolti, ma non inganna i saggi. » Non voleva che girassimo tutto il mondo per osservare e studiare ogni cosa. Voleva solo che osservassimo questa mente che si attacca al mondo. Quando il Buddha ci disse di guardare il mondo, non voleva che vi rimanessimo bloccati, voleva che lo investigassimo, perché il mondo nasce proprio in questa mente. Stando seduti all’ombra di un albero potete osservare il mondo. Quando c’è il desiderio, è proprio lì che il mondo perviene a esistere. Il desiderio è il luogo in cui nasce il mondo. Estinguere il desiderio significa estinguere il mondo.

Quando sediamo in meditazione vogliamo che la mente diventi serena, ma non succede. Perché? Non vogliamo pensare, ma pensiamo. È come una

persona che va a sedersi su un formicaio, le formiche continuano a morderla.* Quando la mente è il mondo, allora anche seduti immobili con gli occhi chiusi tutto quel che vediamo è il mondo. Piacere, dolore, ansia, confusione, tutte queste cose sorgono. Perché? Perché non abbiamo ancora realizzato il Dhamma. Se la mente è così il meditante non riesce a fronteggiare i *dhamma* mondani, non investiga. È come se stesse seduto su un formicaio. Le formiche lo mordono perché lui sta seduto proprio sulla loro casa! Che cosa dovrebbe fare? Dovrebbe cercare un qualche veleno o usare il fuoco per stanarle. Però, la maggior parte dei praticanti di Dhamma non la pensa così. Se sono soddisfatti seguono solo la soddisfazione, e quando provano insoddisfazione seguono solo quella. Seguendo i *dhamma* mondani la mente diventa il mondo. Talvolta potreste pensare: « Oh, non riesco a farlo, è al di sopra delle mie forze. » E così non ci provate neanche. Questo avviene perché la mente è colma di contaminazioni. I *dhamma* mondani evitano che sorga il Sentiero. Non abbiamo resistenza nello sviluppo della moralità, della concentrazione e della saggezza. Proprio come l'uomo che siede sul formicaio. Non riesce a fare nulla, le formiche lo mordono e gli si arrampicano addosso, e lui è immerso nella confusione e nell'agitazione. Non riesce ad alzarsi dal posto pericoloso in cui siede, e così resta lì e soffre.

Altrettanto avviene con la nostra pratica. I *dhamma* mondani esistono nella mente degli esseri mondani. Quando gli esseri mondani desiderano trovare la pace, proprio allora sorgono i *dhamma* mondani. Quando la mente è ignorante c'è solo oscurità. Quando la conoscenza sorge, la mente s'illumina, perché ignoranza e conoscenza nascono nello stesso luogo. Quando è sorta l'ignoranza, la conoscenza non può entrare, perché la mente ha accettato l'ignoranza. Quando la conoscenza è sorta, non può rimanere l'ignoranza. Per questo il Buddha esortò i suoi discepoli a praticare con la mente, perché il mondo nasce nella mente, gli otto *dhamma* mondani sono lì. Il Nobile Ottuplice Sentiero, ossia l'investigazione mediante la calma e la meditazione di visione profonda, lo sforzo diligente e la saggezza da noi sviluppati sono tutte cose che allentano la morsa del mondo. L'attaccamento, l'avversione e l'illusione diventano più tenui, ed essendo più tenui li conosciamo per quello che sono. Se sperimentiamo fama, prosperità materiale, lode, felicità

*Nelle zone tropicali asiatiche le formiche possono essere molto aggressive e il loro morso urticante e doloroso.

o sofferenza, ne siamo consapevoli. Dobbiamo conoscere queste cose prima di trascendere il mondo, perché il mondo è dentro di noi.

Quando siamo liberi da queste cose è come uscire di casa. Quando entriamo in casa, qual è la sensazione che abbiamo? Percepriamo di essere passati per la porta e di essere entrati in casa. Quando lasciamo la casa percepiamo che l'abbiamo lasciata, giungiamo alla luce del sole, non è scuro come all'interno. L'azione della mente che entra nei *dhamma* mondani è come entrare in casa. La mente che ha distrutto i *dhamma* mondani è come uno che è uscito di casa. Perciò il praticante di Dhamma deve diventare testimone del Dhamma in se stesso. Se i *dhamma* mondani sono stati abbandonati o no, lo sa da sé, se il Sentiero si è sviluppato o no, lo sa da sé. Quando il Sentiero è ben sviluppato elimina i *dhamma* mondani. Diventa sempre più forte. La Retta Visione cresce, mentre l'errata visione diminuisce, finché alla fine il Sentiero distruggerà le contaminazioni. Altrimenti saranno le contaminazioni a distruggere il Sentiero! Retta Visione ed errata visione, ci sono solo queste due vie. Anche l'errata visione ha i suoi trucchi, lo sapete. Ha la sua saggezza, ma si tratta di una saggezza che conduce fuori strada. Il meditante che inizia a sviluppare il Sentiero sperimenta una scissione. Alla fine è come se fosse due persone, una nel mondo e l'altra sul Sentiero. Si dividono, si separano. Tutte le volte che egli investiga, c'è questa separazione, e questo continua a succedere fino a quando la mente raggiunge la visione profonda, la *vipassanā*.

O forse si tratta di *vipassanū*!* Cercando di instaurare risultati benefici nella nostra pratica, li vediamo e ci attacchiamo a essi. Questo tipo di attaccamento proviene dal nostro voler ottenere qualcosa dalla pratica. Questo è *vipassanū*, la saggezza delle contaminazioni, ossia una "saggezza contaminata". Alcuni sviluppano la bontà e vi si attaccano, altri sviluppano la purezza e si attaccano a quella, oppure sviluppano la conoscenza e vi si attaccano. L'azione di aggrapparsi a quella bontà o a quella conoscenza è *vipassanū* che si infila nella nostra pratica. Quando perciò si sviluppa *vipassanā*, state in guardia! Fate attenzione a *vipassanū*, perché sono così vicine che a volte non si riesce a separarle. Con la Retta Visione, però, è possibile vederle entrambe con chiarezza. Se si tratta di *vipassanū* il risultato sarà che prima o poi sorgerà

* *vipassanūpakkilesa*. "Contaminazione della visione profonda".

la sofferenza. Non c'è sofferenza, se veramente si tratta di *vipassanā*. C'è pace. Sia la felicità che l'infelicità tacciono. Lo potete vedere da voi stessi.

La pratica richiede sopportazione. Alcuni, quando cominciano a praticare, non vogliono essere disturbati da nulla, non vogliono attriti. Però, gli attriti ci sono esattamente come prima. Dobbiamo cercare di porre fine agli attriti mediante gli attriti stessi. Così, se nella vostra pratica ci sono attriti, va bene. Se non ci sono attriti non va bene, e mangiate e dormite quanto vi pare. Quando volete andare da qualche parte o dire qualcosa, seguite i vostri desideri. L'insegnamento del Buddha irrita. Quel che è sovramondano va contro quel che è mondano. La Retta Visione si oppone all'errata visione, la purezza si oppone all'impurità. L'Insegnamento irrita i nostri desideri. Nelle Scritture c'è un racconto sul Buddha prima dell'Illuminazione. Allora, dopo aver ricevuto un piatto di riso, Egli lo fece galleggiare sulla corrente d'acqua di un fiume e nella sua mente disse: « Se otterrò l'Illuminazione, che questo piatto possa galleggiare controcorrente sull'acqua. » Il piatto risalì la corrente! Quel piatto era la Retta Visione del Buddha, oppure la Natura del Buddha alla quale Egli si risvegliò. Essa non seguiva i desideri degli esseri mondani. Galleggiava contro la corrente della sua mente, era in ogni modo a essa contraria.

Al giorno d'oggi, allo stesso modo, l'insegnamento del Buddha va in senso contrario rispetto al nostro cuore. La gente vuole indulgere all'avidità e all'odio, ma il Buddha non lo consente. Vuole le illusioni, ma il Buddha distrugge le illusioni. Per questo la mente del Buddha è antitetica rispetto a quella degli esseri mondani. Il mondo dice che il corpo è bello, Egli dice che non lo è. La gente dice che il corpo ci appartiene, Egli dice che non è così. Dice che è sostanziale, Egli dice di no. La Retta Visione è al di là del mondo. Gli esseri mondani si limitano a seguire il flusso della corrente.

Il Buddha ricevette poi otto manciate d'erba da un brāhmaṇo. Le otto manciate d'erba – questo è il loro vero significato – sono gli otto *dhamma* mondani: guadagno e perdita, lode e biasimo, fama e discredito, felicità e infelicità. Il Buddha, dopo aver ricevuto l'erba, decise di sedercisi sopra e di entrare in *samādhi*. L'atto di sedersi sull'erba era il *samādhi* stesso, la sua mente che stava al di sopra dei *dhamma* mondani e che sottometteva il mondo per realizzare la trascendenza. I *dhamma* mondani furono per

Lui come dei rifiuti, persero ogni significato. Ci si sedette sopra, senza che essi ostruissero in alcun modo la sua mente. Alcuni demoni giunsero per cercare di sopraffarlo, ma Egli rimase seduto in *samādhi*, soggiogando il mondo, fino a che si illuminò al Dhamma e sconfisse del tutto Māra. Ossia sconfisse il mondo. La pratica per sviluppare il Sentiero è ciò che uccide le contaminazioni.

Attualmente la gente ha poca fede. Dopo aver praticato un anno o due vogliono arrivare a quel punto, vogliono procedere alla svelta. Non considerano che il Buddha, il nostro Maestro, aveva lasciato casa ben sei anni prima di diventare Illuminato. Questa è la ragione per cui noi abbiamo la “libertà dalla dipendenza”.^{*} Secondo le Scritture, un monaco deve avere almeno cinque Piogge^{**} prima di poter essere considerato in grado di vivere da solo. Ha studiato e praticato a sufficienza, ha un’adeguata conoscenza, ha fede, ha un buon comportamento. Dico che chi pratica per cinque anni è capace e competente. Deve però aver praticato davvero, non deve aver solo passato il tempo a indossare l’abito monastico per cinque anni. Deve essersi realmente preso cura della pratica, averla svolta davvero. Fino a quando non raggiungete cinque Piogge, potreste chiedervi: « Cos’è questa “libertà dalla dipendenza” di cui parlò il Buddha? » Dovreste veramente cercare di praticare per cinque anni e poi conoscerete da voi stessi le qualità alle quali faccio riferimento. Dopo di allora dovrete essere competenti, competenti nella mente, sicuri. Dopo cinque Piogge si dovrebbe aver raggiunto almeno il primo livello dell’Illuminazione. Ciò significa non solo cinque Piogge nel corpo, ma pure cinque Piogge nella mente. Un monaco così teme di essere biasimato, ha un senso di vergogna e di modestia. Non osa fare cose sbagliate né al cospetto della gente né alle loro spalle, alla luce del sole o di notte. Perché? Perché ha raggiunto il Buddha, “Colui che Conosce”. Prende rifugio nel Buddha, nel Dhamma e nel Saṅgha.

Per poter fare davvero affidamento sul Buddha, sul Dhamma e sul Saṅgha dobbiamo vedere il Buddha. Quale utilità avrebbe prendere rifugio senza

^{*}Un giovane monaco deve essere “dipendente”, ossia deve vivere sotto la guida di un monaco più anziano per almeno cinque anni.

^{**}“Piogge” si riferisce qui ai ritiri annuali di tre mesi mediante i quali i monaci contano la loro anzianità; perciò, un monaco con cinque Piogge ha ricevuto l’ordinazione monastica da cinque anni.

conoscere il Buddha? Se non conosciamo ancora il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha, la mente non li ha ancora raggiunti e il rifugiarsi in essi è solamente un atto del corpo e della parola. Quando la mente li raggiunge, sappiamo come sono il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha. Allora possiamo davvero prendere rifugio in essi, perché queste cose sorgono nella nostra mente. Ovunque ci troveremo avremo con noi il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha.

Chi è così non osa compiere cattive azioni. Questa è la ragione per cui diciamo che chi ha raggiunto il primo stadio dell'Illuminazione non nascerà più in stati sventurati. La sua mente è certa, è "entrata nella Corrente", per lui non ci sono più dubbi. Se non ottiene oggi l'Illuminazione, questo certamente avverrà prima o poi, in futuro. Può sbagliare qualcosa, ma non sarà mai abbastanza per farlo finire nell'Inferno, ossia egli non regredirà compiendo malvagità con il corpo e con la parola, ne è incapace. Per questo motivo diciamo che ha fatto il suo ingresso nella Nobile Nascita. Non può tornare in infime condizioni d'esistenza. Si tratta di una cosa che dovrete vedere da voi stessi proprio in questa vita. Al giorno d'oggi coloro fra noi che hanno ancora dei dubbi sulla pratica ascoltano queste cose e dicono: « Come posso farcela? » A volte siamo felici, altre volte preoccupati, compiaciuti o dispiaciuti. Per quale motivo? Perché non conosciamo il Dhamma. Quale Dhamma? Solo il Dhamma della natura, la realtà attorno a noi, il corpo e la mente.

Il Buddha disse: « Non attaccatevi ai cinque *khandhā*, lasciateli andare, rinunciate a essi! » Perché non riusciamo a lasciarli andare? Perché non li vediamo e non li comprendiamo del tutto. Li vediamo come se fossero noi stessi, vediamo noi stessi nei *khandhā*. Vediamo felicità e sofferenza come noi stessi, vediamo noi stessi nella felicità e nella sofferenza. Non riusciamo a separare noi stessi da queste cose. Questo significa che non vediamo il Dhamma, che non vediamo la natura. Felicità, infelicità, piacere e tristezza: queste cose non sono noi, ma è così che le consideriamo. Esse entrano in contatto con noi e le vediamo come un grumo di *attā*,* un grumo del sé. Tutte le volte che c'è il sé, lì troverete felicità, infelicità e così via. Per questo il Buddha disse di distruggere questo "grumo" dell'io, ossia di distruggere

* *attā*. Io o sé, sostanziale, personale; a volte inteso con il senso di anima.

sakkāya-ditṭhi. Quando *attā*, il sé è distrutto, sorge in modo naturale *anattā*, il non-sé.

Pensiamo che la natura sia noi e che noi stessi siamo la natura, e perciò la natura non la conosciamo davvero. Se va bene ridiamo, se va male piangiamo, ma la natura è semplicemente *sankhāra*. Mentre recitiamo i canti diciamo: *Tesaṃ vūpasamo sukho*, la vera felicità è la pacificazione dei *sankhāra*. Come li pacifichiamo? Semplicemente rimuovendo l'attaccamento e vedendoli per quello che davvero sono. Così, in questo mondo c'è la Verità. Alberi, montagne e piante vivono tutti secondo la loro propria verità, nascono e muoiono seguendo la loro natura. Siamo noi esseri umani a non essere veritieri. Vediamo tutte queste cose e ci agitiamo a più non posso, ma la natura resta impassibile, è così com'è. Ridiamo, piangiamo, uccidiamo, ma la natura resta nella Verità, è la Verità. Non importa quanto si possa essere felici o tristi, questo corpo segue solo la propria natura. È nato, cresce e invecchia, cambiando in continuazione. Segue la natura in questo modo. Chiunque pensa al corpo e se lo porta dietro come se fosse se stesso, soffrirà.

Per questa ragione Aññā Kondañña riconobbe che ogni cosa rientra in questo "qualsiasi cosa nasca", materiale o immateriale che sia. Il suo modo di vedere il mondo cambiò. Vide la Verità. Si rialzò dal luogo in cui stava seduto e portò quella Verità con sé. Il nascere e il morire continuavano, ma lui si limitava a stare a guardare. Felicità e infelicità sorgevano e svanivano, ma lui si limitava a notarle. La sua mente era stabile. Non cadeva più in stati mentali infimi. Non era mai troppo contento né eccessivamente turbato per queste cose. La sua mente era saldamente fondata nell'attività della contemplazione. Ecco! In Aññā Kondañña si era schiuso l'Occhio del Dhamma. Vedeva la natura, che noi chiamiamo *sankhāra*, secondo la Verità. Ciò che conosce la verità dei *sankhāra* è la saggezza. Questa è la mente che conosce e vede il Dhamma, la mente che si è arresa. Fino a quando non vediamo il Dhamma dobbiamo essere pazienti e contenuti. Perché dobbiamo essere diligenti? Perché siamo pigri! Perché dobbiamo sviluppare la sopportazione? Perché non riusciamo a sopportare! È così. Quando però siamo fondati nella nostra pratica, ci liberiamo dalla pigrizia e perciò non abbiamo bisogno di essere diligenti. Se già conosciamo la verità di tutti gli stati mentali, se non ci fanno diventare felici o infelici, non abbiamo bisogno di sopportare, perché

la mente è già Dhamma. “Colui che Conosce” ha visto il Dhamma, è il Dhamma.

Quando la mente è Dhamma, si ferma. Ha raggiunto la pace. Non c'è più bisogno di fare nulla di particolare, perché la mente è già Dhamma. L'esterno è Dhamma, l'interno è Dhamma. “Colui che Conosce” è Dhamma. Lo stato mentale è Dhamma e ciò che conosce lo stato mentale è Dhamma. È uno. È libero. Questa natura non è nata, non invecchia né si ammala. Questa natura non muore. Questa natura non è felice né triste, non è grande né piccola, non è pesante né leggera; non è corta né lunga, né nera né bianca. Non la si può paragonare a nulla. Non c'è convenzione che possa raggiungerla. Questa è la ragione per cui diciamo che il Nibbāna non ha colore. Tutti i colori sono solo convenzioni. Lo stato che è al di là del mondo è al di là della portata delle convenzioni del mondo.

Per questo il Dhamma è ciò che è al di là del mondo. È quello che ognuno dovrebbe vedere da se stesso. È al di là del linguaggio. Non è possibile esprimerlo con le parole, si può solo parlarne in relazione ai modi e ai mezzi per realizzarlo. Chi lo ha visto da sé ha terminato il suo lavoro.

IL SENTIERO VERSO LA PACE

Oggi il mio insegnamento è specificamente rivolto a voi monaci e novizi. Perciò, per favore, fate in modo che il vostro cuore e la vostra mente siano determinati ad ascoltare. Per noi non c'è nient'altro di cui parlare se non della pratica del Dhamma-Vinaya.

Ognuno di voi dovrebbe comprendere con chiarezza che, siccome ha ricevuto l'ordinazione da monaco o da novizio buddhista, dovrebbe comportarsi in modo appropriato. Tutti noi abbiamo avuto esperienza della vita laica, che è caratterizzata dalla confusione e dalla mancanza di una formale pratica di Dhamma. Ora, siccome abbiamo assunto la forma di un *samaṇa* buddhista, nella nostra mente devono avvenire alcuni cambiamenti essenziali per differenziarci dal modo di pensare dei laici. Dobbiamo cercare di rendere il nostro linguaggio e le nostre azioni – mangiare e bere, muoversi, andare e venire – appropriati a chi ha ricevuto l'ordinazione come ricercatore spirituale, indicato dal Buddha come *samaṇa*. Egli intendeva una persona calma e contenuta. In precedenza, da laici, non comprendevamo cosa significasse essere un *samaṇa*, avere una sensazione di serenità e di contenimento. Davamo piena licenza al nostro corpo e alla nostra mente di divertirsi e giocare sotto l'influsso della brama e delle contaminazioni. Quando sperimentavamo *ārammaṇa* piacevoli, questi ci mettevano di buon umore, mentre oggetti mentali spiacevoli ci mettevano di cattivo umore. Così è, quando si è in potere degli oggetti mentali. Il Buddha disse che chi è ancora sotto l'influsso degli oggetti mentali non si prende cura di se stesso. È privo di un rifugio, di un posto nel quale dimorare davvero, e perciò consente alla propria mente di seguire stati mentali che indulgono ai sensi,

vanno alla ricerca del piacere e restano prigionieri della sofferenza, della pena, del lamento, dell'afflizione e della disperazione. Non sanno come e quando fermarsi, e riflettere sulla loro esperienza.

Nel buddhismo, quando riceviamo l'ordinazione e assumiamo il modo di vivere di un *samaṇa*, dobbiamo adattare il nostro aspetto alla forma esteriore del *samaṇa*. Ci rasiamo il capo e indossiamo l'abito color ocra dei *bhikkhu*, l'insegna degli Esseri Nobili, il Buddha e gli *arabant*. Siamo in debito con il Buddha per i salutari fondamenti da Lui instaurati e tramandati, i quali ci consentono di vivere come monaci con gli adeguati sostegni. I nostri alloggi sono stati costruiti e offerti quale risultato delle benefiche attività di coloro che nutrono fiducia nel Buddha e nei suoi insegnamenti. Non abbiamo bisogno di prepararci il cibo perché traiamo vantaggio dalle radici trasmesse dal Buddha. Allo stesso modo, abbiamo ereditato le medicine, l'abito e tutti gli altri generi di prima necessità che usiamo fin dai tempi del Buddha. Quando si riceve l'ordinazione, a un livello convenzionale si è chiamati monaci e ci viene dato il titolo di "venerabile".* Assumere solo l'apparenza esteriore di monaci, però, non ci rende davvero venerabili. Essere monaci a un livello convenzionale significa che siamo monaci per la nostra apparenza. Basta che ci rasiamo il capo e che indossiamo l'abito color ocra per essere chiamati "venerabili", ma quel che è veramente degno di venerazione non è ancora sorto dentro di noi. Siamo ancora "venerabili" solo di nome. È come quando si modella il cemento o si fonde dell'ottone per farne un'immagine del Buddha. Si dice che è un Buddha, ma non è davvero così. È solo metallo, legno, cera o pietra. La realtà convenzionale è così.

Per noi è la stessa cosa. Quando riceviamo l'ordinazione monastica ci viene dato il titolo di venerabile *bhikkhu*, ma ciò non è sufficiente a renderci venerabili. Al livello della realtà suprema – in altre parole, nella mente – il termine non è applicabile. La nostra mente e il nostro cuore non sono ancora stati del tutto perfezionati per mezzo della pratica con qualità come *mettā*, *karuṇā*, *muditā* e *upekkhā*.** Non abbiamo ancora raggiunto la piena

*Venerabile, in thailandese *prab* (พระ).

**Sono le quattro dimore "divine" o "sublimi" (*brahmavihāra*) che si ottengono per mezzo dello sviluppo di, appunto, un'illimitata *mettā* (benevolenza, gentilezza amorevole), *karuṇā* (compassione), *muditā* (gioia empatica e di apprezzamento) e *upekkhā* (equanimità).

purezza interiore. Avidità, odio e illusione ci stanno ancora sbarrando la strada, non consentendo a ciò che è degno di venerazione di sorgere. La nostra pratica deve cominciare distruggendo l'avidità, l'odio e l'illusione, contaminazioni che in genere possono essere rinvenute dentro ognuno di noi. Sono queste contaminazioni a mantenerci nel ciclo del divenire e della nascita, e a impedirvi di ottenere la pace della mente. Avidità, odio e illusione impediscono al *samaṇa* – alla pace – di sorgere dentro di noi. Finché questa pace non sorge, non siamo ancora *samaṇa*. In altre parole, il nostro cuore non ha sperimentato quella pace che è la libertà dall'influsso dell'avidità, dell'odio e dell'illusione. La ragione per cui pratichiamo risiede nell'intento di cancellare avidità, odio e illusione dal nostro cuore. Solo quando queste contaminazioni sono state rimosse possiamo raggiungere la purezza, che è davvero venerabile.

Interiorizzare quel che è venerabile all'interno del nostro cuore non comporta solo lavorare con la mente, ma anche con il corpo e con la parola. Sono cose che devono lavorare insieme. Prima di poter praticare con il corpo e con la parola, dovete praticare con la mente. Se praticherete solo con la mente, trascurando il corpo e la parola, neanche questo funzionerà, ovviamente. Sono inseparabili. Praticare con la mente fino a quando diventa liscia, affinata e bella è simile a produrre una ben rifinita colonna o una bella tavola di legno. Prima di ottenere una colonna liscia, verniciata e piacevole a vedersi dovete innanzitutto abbattere un albero. Poi, prima di frazionarlo, segarlo e lavorarlo, dovete tagliare le parti grezze, le radici e i rami. Praticare con la mente è come lavorare con l'albero. Prima dovete lavorare con le cose grezze. Dovete eliminare le parti grossolane. Dovete eliminare le radici, eliminare la corteccia e tutto ciò che non è bello a vedersi, per ottenere ciò che è bello e piacevole per gli occhi. Dovete attraversare le cose grezze per raggiungere quelle levigate. La pratica del Dhamma è uguale. Si mira a pacificare e a purificare la mente, ma è difficile farlo. Dovete cominciare a praticare con le cose esterne – il corpo e la parola – aprendovi la strada verso l'interno, finché raggiungete ciò che è levigato, risplendente e bello. Lo potete paragonare a un mobile finito, come quei tavoli e quelle sedie. Ora sono belli, ma prima erano solo pezzi di legno grezzi con rami e foglie, che abbiamo dovuto piallare e lavorare. Questo è il modo per ottenere mobili belli, o una mente perfetta e pura.

Per questo motivo, il retto sentiero verso la pace, il Sentiero che il Buddha impostò e che conduce alla pace della mente e alla pacificazione delle contaminazioni, è *sīla*, *samādhi* e *paññā*. Questo è il Sentiero della pratica. È il Sentiero che conduce alla purezza, e a realizzare e incarnare la qualità del *samaṇa*. È la via del completo abbandono dell'avidità, dell'odio e dell'illusione. Che la guardiate interiormente o esteriormente, la pratica non è altro che questo.

Questo modo di addestrare e di far maturare la mente – che comporta la recita dei canti, la meditazione, i discorsi di Dhamma e tutte le altre componenti della pratica – vi forzano ad andare controcorrente rispetto alle contaminazioni. Dovete andare contro le tendenze della mente, perché normalmente a noi piace prendere le cose alla leggera, essere pigri ed evitare tutto quel che procura attriti o comporta sofferenze e difficoltà. La mente non vuole fare sforzi o mettersi in gioco. Questa è la ragione per cui dovete essere pronti a sopportare disagi e a sforzarvi nella pratica. Dovete usare il Dhamma della sopportazione e lottare davvero. Prima il vostro corpo era solo un mezzo per divertirsi e, siccome avete sviluppato ogni genere di abitudini malsane, è difficile iniziare a praticare. Prima non applicavate il contenimento alle vostre parole, e così ora risulta difficile iniziare a contenerle. È come per quel pezzo di legno, non importa quanto problematico o duro possa sembrare. Prima di farlo diventare un tavolo o una sedia si incontrano delle difficoltà. Non è questo il punto importante. Si tratta soltanto di una cosa che dovete sperimentare lungo il cammino. Dovete lavorare con il legno grezzo per arrivare a produrre dei mobili finiti.

Il Buddha insegnò che per tutti noi questo è il modo di praticare. Tutti i suoi discepoli che portarono a termine il loro lavoro e divennero compiutamente illuminati, prima di ricevere l'ordinazione monastica e di praticare con Lui erano stati *puthujjana*.^{*} Erano tutti stati esseri ordinari non illuminati come noi, con braccia e gambe, occhi e orecchi, avidità e collera, proprio come noi. Non avevano alcuna caratteristica speciale che li rendeva particolarmente diversi da noi. Così erano all'inizio sia il Buddha sia i suoi discepoli. Praticarono, e dalla non-Illuminazione procedettero verso l'Illuminazione,

^{*} *puthujjana*. Una persona comune, ordinaria, non illuminata; un essere "mondano" che non ha ancora realizzato alcuna Illuminazione.

dalla bruttezza verso la bellezza e da quel che è quasi infruttuoso verso quel che è grandemente benefico. Questo lavoro è proseguito attraverso le successive generazioni fino ai giorni nostri. Sono i figli di gente ordinaria – contadini, commercianti e uomini d'affari – che, dopo essere stati intrappolati nei piaceri sensoriali del mondo, hanno lasciato casa per l'ordinazione monastica. Quei monaci dei tempi del Buddha erano in grado di praticare e di addestrarsi, e voi dovete capire che avete lo stesso potenziale. Siete fatti dei cinque *khandhā*, proprio come loro. Anche voi avete un corpo, sensazioni piacevoli e spiacevoli, memoria e percezione, formazioni mentali e coscienza, come pure una mente che vaga e prolifera. Potete essere coscienti del bene e del male. È tutto uguale. Alla fine, quella combinazione di fenomeni fisici e mentali presenti in ognuno di voi, in quanto individui, differisce poco da quella dei monaci che praticarono e divennero Illuminati sotto la guida del Buddha. Tutti cominciarono come esseri ordinari e non Illuminati. Alcuni erano pure stati banditi e delinquenti, mentre altri provenivano da un buon ambiente sociale. Non erano diversi da noi. Il Buddha li ispirò a lasciare casa, a ricevere l'ordinazione monastica e a praticare per la realizzazione di *magga* (il Nobile Ottuplice Sentiero) e di *phala*^{*} (la Fruizione), e oggi, allo stesso modo, persone come voi aspirano alla pratica di *sīla*, *samādhi* e *paññā*.

Sīla, *samādhi* e *paññā* sono i nomi che vengono dati ai differenti aspetti della pratica. Quando praticate con *sīla*, *samādhi* e *paññā* significa che praticate con voi stessi. La Retta Pratica ha luogo qui, dentro di voi. Retto *sīla* esiste qui, retto *samādhi* esiste qui. Perché? Perché il vostro corpo è proprio qui. La pratica di *sīla* coinvolge ogni parte del corpo. Il Buddha ci insegnò a prestare attenzione ad ogni azione del nostro corpo. Il vostro corpo esiste qui! È proprio qui che avete delle braccia e delle gambe. È qui che praticate *sīla*. Se le vostre azioni saranno in accordo o meno con *sīla* e con il Dhamma, dipenderà da come addestrerete il corpo. Praticare con la parola significa essere consapevoli delle cose che dite. Comprende l'astensione dai modi errati di parlare, per la precisione dalle parole che seminano discordia, oppure da quelle volgari e, comunque, da quelle non indispensabili o frivole.

^{*} *phala*. Frutto. Più specificamente, la fruizione di uno dei quattro Sentieri della trascendenza o livelli dell'Illuminazione.

Le errate azioni del corpo includono l'uccisione di esseri viventi, il furto e una cattiva condotta sessuale.

È facile snocciolare l'elenco dei tipi di comportamento errati così come si trovano nei libri, ma quel che è importante è capire che potenzialmente questi comportamenti sono tutti dentro di noi. Il vostro corpo e il vostro linguaggio sono con voi, proprio qui e ora. Praticare il contenimento morale significa aver cura di evitare le malsane azioni di uccidere, rubare e comportarsi in modo sessualmente improprio. Il Buddha ci insegnò a fare attenzione alle nostre azioni fin dal livello più grossolano. Durante la vostra vita da laici la vostra condotta morale potrebbe anche non essere stata molto accurata ed è possibile che abbiate spesso trasgredito i precetti. Ad esempio, in passato potreste aver ucciso animali con l'accetta o schiacciato degli insetti con un pugno, o forse non aver prestato molta attenzione al vostro modo di parlare. Errata parola significa mentire o esagerare la verità. Linguaggio grossolano significa insultare o essere bruschi con gli altri in continuazione. « Sei una nullità. » « Sei un idiota. » E così via. Linguaggio frivolo significa chiacchierare senza motivo, in modo sciocco e confuso, senza alcuno scopo e significato. Lo abbiamo fatto tutti. Senza contenimento! In breve, mantenere *sīla* significa sorvegliarsi, sorvegliare le vostre azioni e le vostre parole.

Chi svolgerà questo compito di sorvegliare? Chi si assumerà la responsabilità delle vostre azioni? Quando uccidete un animale, chi è che lo sa? È la vostra mano a saperlo o è qualcun altro? Quando rubate qualcosa che appartiene a un altro, chi è consapevole di questa azione? È la vostra mano a saperlo? È qui che dovete sviluppare la vostra consapevolezza. Prima di commettere qualche azione sessualmente impropria, dov'è la vostra consapevolezza? È il vostro corpo a saperlo? Chi è "Colui che Conosce" prima che mentiate, che giuriate o che diciate qualcosa di frivolo? È la vostra bocca a essere consapevole di quel che dice, oppure "Colui che Conosce" è nelle parole stesse? Contemplate questo: chiunque sia, è "Colui che Conosce" che deve assumersi la responsabilità del vostro *sīla*. Conducete quella consapevolezza a sorvegliare le vostre azioni e il vostro linguaggio. Quell'atto di conoscere, quella consapevolezza è ciò di cui vi avvalete per sorvegliare la vostra pratica. Per mantenere *sīla* usate quella parte della mente che indirizza le vostre

azioni e vi induce a fare il bene e il male. Catturate il colpevole e fatelo diventare un poliziotto o un sindaco. Afferrate la mente ribelle e mettetela al vostro servizio affinché si prenda la responsabilità di tutte le vostre azioni e parole. Guardate tutto questo e contemplatelo. Il Buddha ci insegnò a fare attenzione alle nostre azioni. Chi è che fa attenzione? Il corpo non sa nulla, si limita a stare in piedi, ad andarsene in giro e così via. Lo stesso vale per le mani, non sanno nulla. Prima che tocchino o che afferrino qualcosa, ci deve essere qualcuno che impartisca degli ordini. Quando prendono o posano le cose, ci deve essere qualcuno che dice cosa devono fare. Le mani stesse non sono consapevoli di nulla, ci deve essere qualcuno che impartisce degli ordini. Lo stesso vale per la bocca. Qualsiasi cosa dica, se racconta il vero o mente, se è maleducata o semina discordia, ci deve essere qualcuno che la fa parlare.

La pratica comporta instaurare *sati*, la consapevolezza, all'interno di questo "Colui che Conosce". "Colui che Conosce" è quell'intenzione della mente che in precedenza vi induceva a uccidere esseri viventi, a rubare cose che appartengono ad altri, a indulgere al sesso illecito, a mentire, a calunniare, a dire stupidaggini e cose frivole, e a intraprendere ogni genere di comportamento privo di moderazione. "Colui che Conosce" ci induce a parlare. Esiste all'interno della mente. Focalizzate la vostra consapevolezza o *sati* – quella costante rammemorazione – su questo "Colui che Conosce". Lasciate che sia la conoscenza a prendersi cura della vostra pratica.

In fin dei conti, le indicazioni più importanti per la condotta morale fissate dal Buddha furono: uccidere è male, è una trasgressione a *sīla*; rubare è una trasgressione; comportarsi in modo sessualmente scorretto è una trasgressione; mentire è una trasgressione; parlare in modo volgare e frivolo è una trasgressione. Sono tutte trasgressioni a *sīla*. Imprimete tutto questo nella vostra memoria. È un codice di disciplina morale, così com'è stato voluto dal Buddha, che vi incoraggia a fare attenzione a colui che sta dentro di voi, al responsabile delle precedenti trasgressioni ai precetti morali. Quello lì, il responsabile degli ordini di uccidere o di fare del male agli altri, di rubare, di fare sesso illecito, di dire cose false o malsane e dell'essere privi di moderazione in tutti i modi possibili: cantare, ballare, festeggiare e fare stupidaggini. Colui che vi dava ordini per indulgere a tutti questi comportamenti è quello stesso che ora inducete a prendersi cura della mente. Usate *sati*, la

consapevolezza, per far sì che la mente abbia rammemorazione del momento presente e mantenga così la compostezza mentale. Fate in modo che la mente si prenda cura di se stessa. Fatelo bene.

Se la mente è davvero in grado di prendersi cura di se stessa, non è così difficile controllare il linguaggio e le azioni, visto che è la mente a esserne il supervisore. Mantenere *sīla*, in altre parole prendersi cura delle vostre azioni e del vostro linguaggio, non è poi una cosa tanto difficile. Sostenete la consapevolezza in ogni momento e in ogni postura, in piedi, camminando, seduti o distesi. Insiadate la consapevolezza prima di compiere qualsiasi azione, di parlare o di entrare in conversazione. Non è che prima parlate o fate qualcosa: dovete prima insidiare la consapevolezza e dopo potrete agire o parlare. Dovete avere *sati*, dovete avere rammemorazione prima di fare qualsiasi cosa. Non importa cosa stiate per dire, prima di tutto dovete avere rammemorazione nella mente. Praticate in questo modo finché lo fate in modo fluido. Praticate per riuscire a tenere il passo con quello che succede nella mente, fino a quando la consapevolezza non vi richiede alcuno sforzo e prima di agire siete consapevoli, prima di parlare siete consapevoli. Questo è il modo per instaurare la consapevolezza nel cuore. È con “Colui che Conosce” che sorvegliate voi stessi, perché tutte le vostre azioni nascono da lì.

È il luogo dal quale si originano tutte le intenzioni delle vostre azioni, e questa è la ragione per cui la pratica non funzionerà se cercate di far sì che sia qualcun altro a svolgere il lavoro. La mente deve badare a se stessa. Se non riesce a prendersi cura di se stessa, nessun altro può farlo. Per questa ragione il Buddha insegnò che mantenere *sīla* non è molto difficile, perché significa solo sorvegliare la propria mente. Se la consapevolezza è completamente insediata, tutte le volte che direte o farete qualcosa di nocivo per voi stessi o per gli altri, lo saprete immediatamente. Sapete quello che è giusto e quello che è sbagliato. E così che conservate *sīla*. Praticate con il corpo e con la parola dal livello più basilare.

Le vostre azioni e le vostre parole diventano aggraziate e piacevoli per gli occhi e per le orecchie se le sorvegliate, mentre voi stessi vi sentite bene e a vostro agio nella moderazione. Ogni vostro comportamento e modo di essere, ogni parola e ogni movimento diventano belli, perché fate attenzione

a riflettere, a regolare e correggere il vostro comportamento. Potete paragonare tutto questo con il luogo in cui dimorate o con la sala per la meditazione. Se regolarmente pulite il luogo in cui vivete e ve ne prendete cura, allora sia l'interno sia l'area circostante saranno piacevoli da vedere e non un pugno nell'occhio, disordinati, perché c'è qualcuno che bada a essi. Per le vostre azioni e per le vostre parole è la stessa cosa. Se ve ne prendete cura diventano belle, e impedisce che sorga tutto ciò che è cattivo e sporco.

Ādikalyāṇa, majjhekalyāṇa, pariyosānakalyāṇa: bello all'inizio, bello nel mezzo, e bello alla fine, oppure armonioso all'inizio, armonioso nel mezzo e armonioso alla fine. Che cosa significa? Proprio che la pratica di *sīla*, *samādhi* e *paññā* è bella. La pratica è bella all'inizio. Se all'inizio è bella, ne consegue che sarà bella nel mezzo. Se praticate la consapevolezza e il contenimento fino a quando ciò vi risulterà agevole e naturale – in modo tale che la vigilanza sia costante – la mente diverrà stabile e risoluta nel praticare *sīla* e il contenimento. Farà continuamente attenzione alla pratica e diverrà perciò concentrata. Quella caratteristica di essere stabile e irremovibile nella forma e nella disciplina monastica, e incrollabile nella pratica della consapevolezza e del contenimento può essere definita come *samādhi*.

Sīla è quell'aspetto della pratica caratterizzato da un contenimento continuo, allorché vi prendete costantemente cura delle vostre azioni e delle vostre parole, e vi assumete la responsabilità di ogni vostro comportamento esterno. La caratteristica di essere incrollabili nella pratica della consapevolezza e del contenimento è chiamata *samādhi*. La mente è stabilmente concentrata in questa pratica di *sīla* e del contenimento. Essere stabilmente concentrati nella pratica di *sīla* significa che vi è uniformità e continuità nella pratica della consapevolezza e del contenimento. Queste sono le caratteristiche esteriori del *samādhi* utilizzate nella pratica del mantenimento di *sīla*. Ovviamente esiste anche un lato interiore e più profondo. È essenziale che sviluppate e manteniate *sīla* e *samādhi* fin dall'inizio, dovete farlo prima di qualsiasi altra cosa.

Quando la mente sarà determinata nella pratica, e *sīla* e *samādhi* saranno stabilmente insediati, sarete in grado di investigare e di riflettere su quello che è salutare e quello che non è salutare allorché sperimenterete vari oggetti mentali. Vi chiederete: « Questo è giusto? » « Quello è sbagliato? »

Quando la mente entra in contatto con varie immagini, suoni, odori, sapori, sensazioni tattili o pensieri, “Colui che Conosce” sorgerà e insedierà la consapevolezza del piacere e del non piacere, della felicità e della sofferenza e dei differenti generi di oggetti mentali che sperimentate. Giungerete a capire con chiarezza, e vedrete molte e diverse cose. Se siete consapevoli vedrete i vari oggetti mentali che passano nella mente e le reazioni che a essi si sovrappongono quando li sperimentate. “Colui che Conosce” li assumerà automaticamente come oggetti di contemplazione. Quando la mente è vigile e la consapevolezza è stabilmente insediata, noterete tutte le reazioni che si manifestano per mezzo del corpo, della parola o della mente allorché si ha esperienza degli oggetti mentali. *Paññā* è quell’aspetto della mente che, all’interno del campo della vostra consapevolezza, identifica e seleziona il bene e il male, quello che è giusto e quello che è sbagliato in tutti gli oggetti mentali. È *paññā* al suo stadio iniziale, la sua maturazione è un risultato della pratica. Tutti questi differenti aspetti della pratica sorgono dall’interno della mente. Il Buddha definì queste caratteristiche come *sīla*, *samādhi* e *paññā*. Quando si praticano all’inizio, sono così.

Andando avanti con la pratica, nella mente iniziano a sorgere nuovi attaccamenti e altri tipi di illusione. Questo significa che cominciate ad attaccarvi a ciò che è bene, a ciò che è salutare. Si inizia a temere ogni difetto, qualsiasi errore della mente, si è ansiosi che possano nuocere al *samādhi*. Nello stesso tempo si comincia a essere diligenti e a lavorare sodo, e ad amare e nutrire la pratica. Ogni volta che la mente entra in contatto con gli oggetti mentali, si è timorosi e tesi. Divenite anche consapevoli degli errori degli altri, pure della più piccola cosa fatta in modo sbagliato. È perché vi preoccupate della vostra pratica. Questo significa praticare *sīla*, *samādhi* e *paññā* a un certo livello – quello esteriore – basato sul fatto che nel vostro modo di vedere si è instaurato una sintonia con la forma e con i fondamenti della pratica prescritta dal Buddha. Infatti, sono queste le radici della pratica ed è essenziale che si insedino nella mente.

Continuate a praticare in questo modo il più possibile, fino a quando arrivate al punto che, ovunque andiate, state costantemente a giudicare e a individuare errori in tutti coloro che incontrate. Reagite continuamente con attrazione e avversione al mondo che vi circonda, siete colmi di ogni genere

di incertezze e vi attaccate sempre a opinioni riguardanti il modo giusto e il modo sbagliato di praticare. È come se foste ossessionati dalla pratica. Ora però non dovete preoccuparvene, a questo punto è meglio praticare troppo piuttosto che troppo poco. Praticate molto e dedicatevi a sorvegliare il corpo, le parole e la mente. In realtà, non è mai troppo. Questo è quel che si dice praticare *sīla* a un certo livello. Nei fatti *sīla*, *samādhi* e *paññā* sono una cosa sola. Se la pratica di *sīla* a questo stadio la si dovesse descrivere in termini di *pāramī*,* si dovrebbe parlare di *dāna*** *pāramī*, o di *sīla pāramī*, la perfezione spirituale del contenimento morale. Questa è la pratica a un certo livello. Dopo raggiunto questo stadio di sviluppo, potete intraprendere la pratica al livello più profondo di *dāna upapāramī**** e *sīla upapāramī*. Sorgono dalle stesse qualità spirituali, ma la mente pratica a un livello più sottile. Per ottenere quel che è sottile da ciò che è grezzo, semplicemente concentrate e mettete a fuoco i vostri sforzi.

Quando raggiungerete questo fondamento della vostra pratica, nel cuore si radicherà una sensazione di grande vergogna e timore di fare delle cose sbagliate. Quale che sia il momento e il luogo, sia in pubblico che in privato, questa paura di fare qualcosa di sbagliato sarà sempre nella vostra mente. Avrete veramente paura di qualsiasi azione sbagliata. Si tratta di una qualità della mente che conservate per ogni aspetto della pratica. Il vostro oggetto mentale è la pratica della consapevolezza e del contenimento nel corpo, nella parola e nella mente, nonché la costante distinzione tra giusto e sbagliato. In questo modo divenite concentrati, e mediante tale stabile e irremovibile ancoraggio a questo modo di praticare è la mente stessa che diventa *sīla*, *samādhi* e *paññā*: sono le caratteristiche della pratica descritte negli insegnamenti tradizionali.

Man mano che continuate a sviluppare e a sostenere la pratica, queste differenti caratteristiche e qualità si perfezionano insieme nella mente. Ovviamente praticare *sīla*, *samādhi* e *paññā* a questo livello non è ancora

* *pāramī*. “Perfezione”. Per l’elenco completo delle dieci qualità spirituali, si veda il *Glossario*, p. 777.

** *dāna*. L’atto di donare, liberalità, generosità; fare offerte, elemosine.

*** *upapāramī*. Il termine si riferisce ugualmente alle Dieci Perfezioni o qualità spirituali, ma praticate a un livello più intenso e profondo; praticate al grado più alto, vengono chiamate *paramattha pāramī*.

sufficiente a produrre i fattori dei *jhāna*, la pratica è ancora troppo grossolana. Tuttavia, la mente è già sufficientemente affinata, ma è affinata da un punto di vista grossolano! Per una persona ordinaria non illuminata che non si è mai presa cura della mente o che non ha praticato molta meditazione e consapevolezza, già questo è una cosa abbastanza affinata. È come quando un povero pensa che possedere due o tre dollari sia molto, mentre per un milionario non è nulla. Così stanno le cose. Qualche dollaro è molto quando si è a terra e a corto di denaro, e allo stesso modo pure se nelle fasi iniziali della pratica potreste essere in grado di lasciar andare solo le contaminazioni più grossolane, questo può sembrare una cosa abbastanza profonda per chi non è illuminato e non ha mai praticato o lasciato andare delle contaminazioni in precedenza. A questo livello, si può provare una certa soddisfazione quando si riesce a praticare al massimo delle proprie capacità. Si tratta di una cosa che vedrete da voi stessi. Deve essere sperimentata nella mente del praticante.

Se è così, significa che siete già sul Sentiero, che state cioè praticando *sīla*, *samādhi* e *paññā*. Devono essere praticate insieme. Se uno di questi aspetti è manchevole, la pratica non si svilupperà in modo corretto. Più *sīla* si perfeziona, più la mente diviene salda. Più la mente è salda, più coraggiosa diventa *paññā* e così via, ogni elemento della pratica supporta e intensifica gli altri. Alla fine, siccome i tre aspetti della pratica sono strettamente legati, potenzialmente i tre termini divengono sinonimi. Quando praticate continuamente in questo modo, senza affievolire i vostri sforzi, questa è *sammā-paṭipadā*, retta pratica.

Se state praticando in questo modo, siete entrati nel corretto Sentiero della pratica. Vi siete incamminati proprio lungo il primo stadio del Sentiero: è il livello più grossolano, è una cosa davvero difficile da sostenere. Quando approfondirete e affinerete la pratica, *sīla*, *samādhi* e *paññā* matureranno insieme a partire da questo stesso punto, si affineranno partendo da questo stesso materiale grezzo. È come per le nostre palme da cocco. La palma da cocco assorbe l'acqua dalla terra e la spinge su per il tronco. Quando l'acqua raggiunge il cocco è diventata pulita e dolce, sebbene provenga dalla normale acqua del suolo. La palma da cocco si nutre di elementi essenzialmente grossolani come la terra e l'acqua che vengono assorbite, purificate e trasformate in qualcosa di molto più puro e dolce di quello che erano in precedenza.

Similmente, la pratica di *sīla*, *samādhī* e *paññā* – in altre parole *magga* – ha un inizio grossolano, ma il risultato dell’addestramento e dell’affinamento della mente per mezzo della meditazione e della riflessione fa sì che la pratica stessa divenga sempre più sottile.

Con il progressivo affinarsi della mente, la pratica della consapevolezza si fa più focalizzata poiché si concentra su un’area sempre più precisa. In realtà la pratica diventa più facile quando la mente si volge sempre più all’interno per focalizzarsi su se stessa. Non fate più grandi errori né vi comportate in modo palesemente sbagliato. Ora, quando qualcosa eserciterà un influsso sulla mente, sorgeranno dei dubbi. Ad esempio, se agire o parlare in una certa maniera sia giusto o sbagliato. Semplicemente vi limitate ad arrestare la proliferazione mentale e, intensificando gli sforzi nella pratica, continuate a rivolgere l’attenzione sempre più in profondità verso l’interno. La pratica del *samādhī* gradualmente diventerà più stabile e concentrata. La pratica di *paññā* si intensificherà, e potrete così vedere le cose con maggiore chiarezza e con sempre maggiore facilità.

Ne risulterà che infine sarete in grado di vedere la mente e i suoi oggetti, senza dover fare alcuna distinzione tra mente, corpo e parola. Non avrete più alcun bisogno di separare nulla di tutto questo, che si tratti della mente e del corpo, o della mente e dei suoi oggetti. Vedrete che è la mente a impartire ordini al corpo. Il corpo deve dipendere dalla mente prima di poter entrare in funzione. È ovvio che sia la mente a essere in continuazione soggetta ai differenti oggetti che la contattano e condizionano, prima che essa possa esercitare un qualche effetto sul corpo. Quando continuate a rivolgere l’attenzione verso l’interno e a riflettere sul Dhamma, la facoltà della saggezza matura progressivamente, e alla fine non fate altro che contemplare la mente e gli oggetti mentali. Questo significa che iniziate a sperimentare il corpo, *rūpa-dhamma* (materiale), come *arūpa-dhamma* (immateriale). Mediante la visione profonda non andate più a tentoni, non siete più incerti nella vostra comprensione del corpo e del modo in cui esso è. La mente sperimenta le caratteristiche fisiche del corpo come *arūpa-dhamma* – oggetti privi di forma – che entrano in contatto con la mente. In definitiva, contemplate solo la mente e gli oggetti mentali, quegli oggetti che entrano nella vostra consapevolezza.

Ora, esaminando la vera natura della mente, potete osservare che nel suo stato naturale essa non ha preoccupazioni o problemi che la sovrastano. È come un pezzo di stoffa o una bandiera legata all'estremità di un palo. Fino a quando la bandiera sta per conto suo, indisturbata, non le succede nulla. La foglia di un albero è un altro esempio: di norma resta quieta e imperturbata. Se si muove o svolazza è a causa del vento, di una forza esterna. Di solito non accadono molte cose alle foglie, restano ferme. Non vanno a cercarsi coinvolgimenti con qualcosa o qualcuno. Quando cominciano a muoversi, ciò è dovuto all'influsso di qualcosa di esterno, come il vento, che le fa muovere avanti e indietro. Lo stesso avviene con la mente nel suo stato naturale. Nella mente non esiste amore o odio, né essa cerca di per sé di criticare altre persone. È indipendente, esiste in uno stato di purezza che è davvero cristallino, radioso e privo di macchia. Nella sua condizione di purezza, la mente è serena, priva di felicità o di sofferenza, non sperimenta alcuna *vedanā* (sensazione). È questo il vero stato della mente.

Lo scopo della pratica, allora, consiste nel cercare interiormente, nello scrutare e investigare fino a quando si raggiunge la mente originaria. La mente originaria è conosciuta anche come mente pura. La mente pura è la mente priva di attaccamento. Non viene influenzata dagli oggetti mentali. In altre parole, non insegue i vari tipi di oggetti mentali piacevoli e spiacevoli. È in un continuo stato di conoscenza e di vigilanza, completamente consapevole di tutto quello che sperimenta. Quando la mente è così, non vi è oggetto mentale sperimentato, piacevole o spiacevole, che sia in grado di disturbarla. La mente non "diventa" nulla. In altri termini, niente la scuote. Perché? Perché c'è consapevolezza. La mente conosce se stessa come pura. Si è evoluta per conto suo, è del tutto indipendente. Ha raggiunto il suo stato originario. Com'è possibile realizzare questo stato originario? Per mezzo della facoltà della consapevolezza, riflettendo con saggezza e vedendo che tutte le cose sono solo fenomeni condizionati che sorgono in ragione dell'influsso esercitato dagli elementi, senza che ci sia alcun essere individuale a controllarli.

Avviene così per la felicità e per l'infelicità che sperimentiamo. Quando questi stati mentali sorgono, sono solo "felicità" e "sofferenza". Non c'è alcun proprietario della felicità. La mente non è il proprietario della sofferenza. Gli

stati mentali non appartengono alla mente. Guardatelo voi stessi. In realtà queste cose non fanno parte della mente, sono cose separate e distinte. La felicità è solo lo stato mentale della felicità, la sofferenza è solo lo stato mentale della sofferenza. Voi siete solo il conoscitore. In passato, a causa delle radici dell'avidità, dell'odio e dell'illusione che già esistevano nella mente, ogni volta che vi capitava di intravedere un oggetto mentale minimamente piacevole o spiacevole, la mente reagiva all'istante: lo afferravate e dovevate sperimentare o felicità o sofferenza. Stavate in continuazione a indulgere agli stati di felicità e di sofferenza. È così finché la mente non conosce se stessa, finché non è brillante e luminosa. La mente non è libera. Su di essa influiscono tutti gli oggetti mentali che sperimenta. In altre parole, essa è priva di rifugio, non è in grado di fare affidamento su se stessa. Riceve un'impressione mentale piacevole, e arriva il buon umore. La mente dimentica se stessa.

La mente originaria è invece al di là del bene e del male. Questa è la natura originaria della mente. Se siete felici per aver sperimentato un oggetto mentale piacevole, è un'illusione. Se siete infelici per aver sperimentato un oggetto mentale spiacevole, è un'illusione. Gli oggetti mentali spiacevoli vi fanno soffrire e quelli piacevoli vi rendono felici: questo è il mondo. Gli oggetti mentali sorgono insieme al mondo. Sono il mondo. Fanno sorgere felicità e sofferenza, bene e male, e tutto ciò che è soggetto all'impermanenza e all'incertezza. Quando ci si separa dalla mente originaria, tutto diviene incerto. C'è solo nascere e morire incessantemente, incertezza e apprensione, sofferenza e disagio, senza alcuna possibilità di fermare tutto questo o di condurlo a cessazione. Questo è *vatta*.

Mediante saggia riflessione, potete constatare di essere soggetti a vecchie abitudini e condizionamenti. La mente è in se stessa realmente libera, ma dovete soffrire a causa dei vostri attaccamenti. Prendiamo ad esempio la lode e il biasimo. Supponete che vi dicano che siete stupidi. Perché soffrite? Perché vi sentite criticati. Vi riempite la mente con questo pezzetto d'informazione che avete "preso". L'azione di "prendere", di accumulare e ricevere quella conoscenza senza piena consapevolezza, fa sorgere un'esperienza che equivale a trafiggere se stessi. Questo è *upādāna*. Quando venite trafitti, c'è *bhava*. *Bhava* è la causa per *jāti* (nascita). Allorché vi siete addestrati a non prestare alcuna attenzione né attribuire importanza alle cose che la

gente dice, considerandole solo come suoni che entrano in contatto con i vostri orecchi, non ci sarà alcuna forte reazione e, quando nulla si crea nella mente, non sarete costretti a soffrire. Sarà come se a rimproverarvi fosse un cambogiano: sentirete i suoni delle sue parole, ma resterebbero solo suoni, perché non ne comprenderete il significato. Non sarete consapevoli di quello che vi viene detto. La mente non riceverà le informazioni, sarà come sentire solo dei suoni, e continuerete a sentirvi a vostro agio. Se qualcuno vi criticasse in una lingua che non comprendete, sentireste solo il suono della voce e restereste imperturbati. Non sareste riassorbiti e feriti dal significato delle parole. Quando avete praticato con la mente fino a questo livello, è più facile conoscere momento dopo momento il sorgere e lo svanire della coscienza. Quando riflettete in questo modo, penetrando sempre più a fondo nell'interiorità, in modo graduale la mente si affina sempre più, va al di là delle contaminazioni più grossolane.

Samādhi significa mente concentrata con saldezza, e più praticate più la mente diventa stabile. Più la mente è concentrata con saldezza, più diventa risoluta nella pratica. Più contemplate, più siete fiduciosi. La mente diviene davvero stabile, al punto che nulla in assoluto può farla vacillare. Siete del tutto certi che non c'è alcun oggetto mentale che abbia il potere di scuoterla. Gli oggetti mentali sono oggetti mentali, la mente è la mente. La mente sperimenta stati mentali buoni e cattivi, felicità e sofferenza, perché è ingannata dagli oggetti mentali. Se non viene ingannata dagli oggetti mentali non c'è sofferenza. La mente priva di illusioni non può essere scossa. Questa condizione consiste in uno stato di consapevolezza nel quale tutte le cose e tutti i fenomeni sono complessivamente visti come *dhātu*^{*} che sorgono e svaniscono. Tutto qui. È possibile avere questo genere di esperienza, e tuttavia non essere ancora in grado di lasciar andare completamente. Che riusciate o meno a lasciar andare, non siatene turbati. Prima di qualsiasi altra cosa, dovete almeno sviluppare e sostenere questo livello di consapevolezza o di stabile determinazione nella mente. Dovete continuare a esercitare pressione e a distruggere le contaminazioni per mezzo di uno sforzo determinato, che penetra sempre più a fondo nella pratica.

^{*} *dhātu*. Elemento, proprietà. Terra (nel senso di solidità), acqua (liquidità), fuoco (calore) e vento (movimento).

Quando si arriva a questo grado di discernimento del Dhamma, la mente si ritrae a un livello di minor intensità della pratica, che il Buddha e le successive scritture buddhiste descrivono come *gotrabhū-citta*.^{*} *Gotrabhū-citta* significa che la mente ha sperimentato di essere al di là dei confini dell'ordinaria mente umana. È la mente del *puthujjana*, l'ordinario individuo non illuminato, che fa irruzione nel regno degli *Ariya*, gli Esseri Nobili. Ovviamente, questo fenomeno ha luogo ancora all'interno della mente di individui ordinari non illuminati come noi. Il *gotrabhū-puggala* è colui che, dopo aver progredito nella pratica fino a sperimentare temporaneamente il Nibbāna, si ritrae da questa esperienza e continua a praticare ad un altro livello, in quanto non ha ancora del tutto eliminato le contaminazioni. È come chi si trova ad attraversare camminando un corso d'acqua, con un piede sulla sponda più vicina e l'altro su quella più lontana. Sa per certo che ci sono due sponde, ma non è in grado di attraversare la corrente e perciò fa un passo indietro. La comprensione che esistono due sponde del corso d'acqua è simile alla comprensione del *Gotrabhū-puggala* o del *gotrabhū-citta*. Significa che conoscete il modo per andare al di là delle contaminazioni, ma non siete ancora in grado di farlo, e perciò fate un passo indietro. Quando conoscete da voi stessi che questo stato esiste davvero, questa conoscenza resta costantemente con voi mentre continuate a praticare la meditazione e a sviluppare la vostra *pāramī*. Siete certi sia della meta sia della via più diretta per raggiungerla.

Parlando semplicemente, questo stato che è sorto è la mente stessa. Se contemplate in accordo con la Verità del modo in cui sono le cose, potete vedere che esiste solo un Sentiero e che è vostro compito seguirlo. Significa che fin dall'inizio sapete che gli stati mentali della felicità e della sofferenza non sono il sentiero da seguire. Si tratta di una cosa che dovete conoscere da voi stessi. È la Verità del modo in cui sono le cose. Se vi attaccate alla felicità, siete fuori dal Sentiero, perché attaccarsi alla felicità causerà il sorgere della sofferenza. Se vi attaccate alla tristezza, essa sarà una causa per il sorgere della sofferenza. Lo comprendete, siete già consapevoli e avete Retta Visione, ma nello stesso tempo non siete ancora in grado di lasciar andare del tutto i vostri attaccamenti.

^{*} *gotrabhū-citta*. "Conoscenza del cambio di lignaggio": intravedere il Nibbāna con la transizione dalla condizione di essere ordinario (*puthujjana*) a quella di Nobile Persona (*ariya-puggala*).

Qual è allora il modo corretto di praticare? Dovete percorrere la Via di Mezzo, il che significa osservare l'andamento dei vari stati mentali di felicità e sofferenza, e nello stesso tempo tenerli a distanza, lontani da voi. Questo è il modo corretto di praticare, conservate la consapevolezza e la presenza mentale anche se non siete ancora capaci di lasciar andare. È il modo corretto, perché tutte le volte che la mente si attacca a stati mentali di felicità e di sofferenza, la consapevolezza dell'attaccamento è sempre presente. Ciò significa che ogni qualvolta la mente si attacca agli stati di felicità, né la lodate né vi attribuite valore, e ogni qualvolta si attacca allo stato di sofferenza non la criticate. In questo modo potete realmente osservare la mente così com'è. La felicità non va bene, la sofferenza non va bene. Comprendete che nessuna delle due è il Retto Sentiero. Siete consapevoli, la consapevolezza di entrambe viene mantenuta, ma non siete ancora capaci di abbandonarle del tutto. Non siete in grado di lasciarle cadere, ma potete esserne consapevoli. Instauratasi la consapevolezza, non attribuite un indebito valore alla felicità o alla sofferenza. Non date importanza a nessuna di queste due direzioni che la mente può intraprendere, e non avete dubbi in merito. Sapete che seguire una di queste strade non è il Retto Sentiero della pratica, e così assumete sempre la Via di Mezzo dell'equanimità come oggetto mentale. Quando praticherete fino a raggiungere il punto in cui la mente va al di là della felicità e della sofferenza, dovrà necessariamente sorgere l'equanimità quale sentiero da seguire, e vi dovrete muovere gradualmente, poco a poco. Il cuore conosce la via da percorrere per andare oltre le contaminazioni, non essendo però in grado di trascenderle definitivamente, si ritrae e continua a praticare.

Tutte le volte che la felicità sorge e la mente vi si attacca, dovete prendere questa felicità e contemplarla, e tutte le volte che si attacca alla sofferenza, è questa sofferenza che dovete prendere e contemplare. La mente raggiunge infine uno stadio di totale consapevolezza sia della felicità sia della sofferenza. Ciò avverrà allorché essa sarà in grado di mettere da parte la felicità e la sofferenza, il piacere e la tristezza, e di mettere da parte tutto ciò che è il mondo per diventare *lokavidū*. Quando la mente – “Colui che Conosce” – potrà lasciar andare, si assesterà in quel punto. Perché si assesta? Perché avete praticato e seguito il Sentiero proprio fino a quel punto. Sapete che quello che dovete fare è raggiungere la fine del Sentiero, ma non siete ancora capaci di farlo. Quando la mente si attacca o alla felicità o alla sofferenza,

non siete tratti in inganno da esse e vi sforzate di rimuovere l'attaccamento e di sradicarlo.

Questo è praticare al livello di uno *yogāvacara*, colui che percorre il Sentiero della pratica, che si sforza di eliminare le contaminazioni senza aver ancor raggiunto la meta. Vi focalizzate su queste condizioni e sul modo in cui stanno le cose momento dopo momento nella vostra mente. Non è necessario che vi venga personalmente chiesto quali siano i vostri stati mentali, né che facciate alcunché di speciale. Quando c'è attaccamento a uno di questi due stati mentali, c'è illusione. Si tratta di attaccamento al mondo. Significa essere bloccati nel mondo. La felicità significa attaccamento al mondo, la sofferenza significa attaccamento al mondo. Così è l'attaccamento mondano. Che cos'è che crea o che fa sorgere il mondo? Il mondo viene creato e fondato per mezzo dell'ignoranza. Questo avviene perché non siamo consapevoli del fatto che la mente attribuisce importanza alle cose, modellando e creando in continuazione *saṅkhāra* (formazioni mentali).

È a questo punto che la pratica diventa davvero interessante. Tutte le volte che nella mente c'è attaccamento, continuate a colpire proprio quel punto, senza lasciar andare. Se c'è attaccamento alla felicità, continuate a martellarla, senza consentire alla mente di essere portata via dallo stato mentale. Se la mente si attacca alla sofferenza, la tenete, la affrontate davvero e la contemplate direttamente. Siete in procinto di terminare il vostro lavoro. La mente non si lascia sfuggire un solo oggetto mentale senza rifletterci sopra. Nulla può resistere all'energia della vostra consapevolezza e della vostra saggezza. Anche se la mente viene catturata da uno stato mentale non salutare, lo riconoscete come non salutare e la mente non si distrae. È come quando si cammina sulle spine. Ovviamente non si vuole camminarci sopra, si cerca di evitarle, ma nonostante tutto a volte si mette un piede su una di esse. Quando mettete un piede su una spina, vi sentite bene? Si prova avversione. Quando conoscete il Sentiero della pratica, significa che sapete che si tratta del mondo, che si tratta di sofferenza e di ciò che ci lega a infiniti cicli di nascita e di morte. Benché lo sappiate non siete capaci di smettere di camminare su queste spine. La mente continua a seguire i vari stati di felicità e di tristezza, ma non indulge del tutto a essi. Sostenete un continuo

sforzo per distruggere qualsiasi attaccamento nella mente, per distruggere e rimuovere dalla mente tutto quello che è il mondo.

Dovete praticare proprio nel momento presente. Meditate proprio qui, costruite la vostra *pāramī* proprio qui. Questo è il cuore della pratica, il cuore dei vostri sforzi. Portate avanti un dialogo interiore, discutete e riflettete sul Dhamma dentro di voi. Si tratta di una cosa che avviene proprio dentro la mente. Quando gli attaccamenti mondani sono sradicati, la consapevolezza e la saggezza penetrano verso l'interno instancabilmente, e "Colui che Conosce" sostiene la presenza mentale con equanimità, consapevolezza e chiarezza, senza lasciarsi coinvolgere o diventare schiavo di qualcosa o di qualcuno. Non farsi coinvolgere dalle cose significa conoscere senza attaccamento, conoscere mentre le cose vengono messe da parte e lasciate andare. Sperimentate ancora la felicità, sperimentate ancora la sofferenza, sperimentate ancora oggetti e stati mentali, ma non vi attaccate a essi.

Quando vedete le cose così come sono, conoscete la mente per quello che è, e conoscete gli oggetti mentali per quello che sono. Conoscete la mente come separata dagli oggetti mentali e gli oggetti mentali come separati dalla mente. La mente è la mente, gli oggetti mentali sono gli oggetti mentali. Quando questi due fenomeni li conoscete per quello che sono, tutte le volte che entreranno in contatto reciproco ne sarete consapevoli. Quando la mente sperimenterà gli oggetti mentali, ci sarà consapevolezza. Il nostro Maestro, il Buddha, descrisse la pratica dello *yogāvacara* – che è in grado di sostenere questa consapevolezza in piedi, camminando, seduto o disteso – come a ciclo continuo. È *sammā-paṭipadā*, retta pratica. In questo modo non vi dimenticate di voi stessi, non siete distratti.

Non vi limitate a osservare le parti più grossolane della pratica, ma esaminate anche la mente dall'interno, a un livello più sottile. Quello che sta all'esterno lo mettete da parte. Da questo momento in poi osservate solo il corpo e la mente, esaminate solo questa mente e gli oggetti mentali che sorgono e svaniscono, e comprendete che tutto quel che sorge deve cessare. Con il cessare c'è un ulteriore sorgere, nascere e morire, morire e nascere, cessare seguito dal sorgere, sorgere seguito dal cessare. Infine osservate solo l'atto della cessazione. *Khaya-vayaṃ* significa degenerazione e cessazione. Degenerazione e cessazione sono le strade naturali percorse dalla mente e dai suoi oggetti,

questo è *khaya-vayaṃ*. Quando la mente pratica e sperimenta queste cose, non ha bisogno di seguire o di cercare altro: resterà con consapevolezza al passo con le cose. Vedere è solo vedere. Conoscere è solo conoscere. La mente e gli oggetti mentali sono solo quello che sono. È questo il modo in cui sono le cose. La mente non ci prolifera su, né vi aggiunge altro con le sue creazioni.

Non siate confusi o incerti a proposito della pratica. Non fatevi catturare dai dubbi. Ciò vale anche per la pratica di *sīla*. Come ho già detto prima, dovete osservarla e contemplare per vedere se è giusta o sbagliata. Dopo averla contemplata, lasciatela lì dov'è. Non abbiate dubbi in merito. Praticare *samādhi* è la stessa cosa. Continuate a praticare, calmando la mente un po' per volta. Se iniziate a pensare, non importa. Se non pensate, non importa. Lo cosa importante è conseguire una comprensione della mente. Alcuni vogliono rendere la mente serena, ma in realtà non sanno cosa sia la vera pace. Non conoscono la mente serena. Ci sono due tipi di tranquillità: uno proviene dal *samādhi*, l'altro proviene da *paññā*. La mente che è serena grazie al *samādhi* è ancora illusa. La pace proveniente solo dalla pratica del *samādhi* dipende dalla separazione della mente dagli oggetti mentali. Quando essa non sperimenta alcun oggetto mentale, ecco che c'è calma, e di conseguenza ci si attacca alla felicità che arriva con quella calma.

Ovviamente, tutte le volte che c'è un impatto con i sensi, la mente cede subito. Ha paura degli oggetti mentali. Ha paura della felicità e della sofferenza, ha paura della lode e del biasimo, ha paura delle forme, dei suoni, degli odori e dei sapori. Chi raggiunge la serenità solo grazie al *samādhi* ha paura di tutto e non vuole entrare in contatto con niente e nessuno all'esterno. Chi pratica *samādhi* in questo modo vuole solo restarsene isolato in una caverna o da qualche altra parte, dove poter sperimentare la beatitudine del *samādhi* senza essere costretto a uscire. Ovunque ci sia un posto tranquillo, ci sgattaiola dentro e si nasconde. Questo genere di *samādhi* comporta molta sofferenza: per queste persone è difficile uscire fuori e stare insieme ad altra gente. Non vogliono vedere forme né sentire suoni. Non vogliono sperimentare assolutamente nulla! Devono vivere in un luogo che mantengono particolarmente tranquillo proprio per questa ragione, un luogo nel quale

nessuno possa andare a disturbarli. Hanno necessità di un ambiente davvero tranquillo.

Questo tipo di serenità non può funzionare. Se avete raggiunto il necessario livello di calma, allora ritraetevi da esso. Il Buddha non insegnò a praticare il *samādhi* con illusione. Se state praticando così, smettete. Se la mente ha conseguito la calma, utilizzatela come fondamento per la contemplazione. Contemplate la pace della stessa concentrazione e utilizzatela per entrare in contatto con la mente e riflettere sui vari oggetti mentali che essa sperimenta. Utilizzate la calma del *samādhi* per contemplare immagini, suoni, odori, sapori, sensazioni tattili e pensieri. Utilizzate questa calma per contemplare le differenti parti del corpo, come i capelli, i peli, le unghie, i denti, la pelle e così via. Contemplate le tre caratteristiche *aniccā* (impermanenza), *dukkha* (sofferenza) e *anattā* (non-sé). Riflettete sul mondo intero. Quando avete contemplato a sufficienza, potete ripristinare la calma del *samādhi*. Potete entrarvi per mezzo della meditazione seduta e, dopo aver ripristinato la calma, continuate con la contemplazione. Utilizzate la condizione di serenità per addestrare e purificare la mente. Utilizzatela per sfidare la mente. Man mano che ottenete la conoscenza, usatela per combattere le contaminazioni, per addestrare la mente. Se vi limitate a entrare in *samādhi* e a restare lì, non otterrete alcuna visione profonda. State solo tranquillizzando la mente, questo è tutto. Se però usate la mente calma per riflettere, a cominciare dalla vostra esperienza esteriore, questa calma penetrerà per gradi sempre più a fondo nell'interno, fino a quando la mente sperimenterà la pace più profonda di ogni altra.

La pace che sorge grazie a *paññā* è caratteristica, perché quando la mente si ritrae dallo stato di calma, la presenza di *paññā* non le fa temere immagini, suoni, odori, sapori, sensazioni tattili e pensieri. Significa che appena vi è contatto con i sensi, la mente è immediatamente consapevole dell'oggetto mentale. Appena c'è un contatto con i sensi, lo mettete da parte. Appena c'è un contatto con i sensi, la consapevolezza è sufficientemente acuta per lasciar subito andare. Questa è la pace che proviene da *paññā*. Quando state praticando con una mente così, essa diviene considerevolmente più sottile di quando sviluppate solo il *samādhi*. La mente diventa davvero potente, e non cerca più di scappare via. Grazie a questa energia diventate coraggiosi.

Se nel passato avevate paura di sperimentare qualsiasi cosa, ora conoscete gli oggetti mentali per quello che sono e di paura non ne avete più. Conoscete la forza della vostra mente e siete impavidi.

Quando vedete una forma, la contemplate. Quando sentite un suono, lo contemplate. Diventate esperti nella contemplazione degli oggetti mentali. A fondarvi nella pratica è un nuovo coraggio, che prevale in ogni circostanza. Che si tratti di immagini, di suoni o di odori, li percepite e li lasciate andare man mano che si presentano. Di qualsiasi cosa si tratti, riuscite a lasciar andare tutto. Vedete con chiarezza la felicità, e la lasciate andare. Vedete con chiarezza la sofferenza, e la lasciate andare. Ovunque le vediate, le lasciate andare proprio lì dove si trovano. Non ci sono oggetti mentali in grado di fare presa sulla mente. Li lasciate lì, e restate al sicuro nel luogo in cui dimorate all'interno della vostra mente. Quando sperimentate le cose, le mettete da parte. Quando sperimentate le cose, le osservate. Dopo averle osservate, le lasciate andare. Tutti gli oggetti mentali perdono il loro valore, non riescono più a governarvi. Questo è il potere della *vipassanā*. Quando queste caratteristiche sorgono all'interno della mente di un praticante, è opportuno modificare il nome della pratica in *vipassanā*: chiara conoscenza in accordo con la Verità. È tutto qui. Conoscenza in accordo con Verità del modo in cui sono le cose. Questa è la pace al suo livello più alto, la pace della *vipassanā*. Sviluppare la pace solo per mezzo del *samādhi* è molto, molto difficile. Si è costantemente pietrificati.

Quando la mente ha raggiunto il suo massimo grado di calma, che cosa si dovrebbe fare? Addestrarla. Praticate con essa. Usatela per contemplare. Non fatevi spaventare dalle cose. Non attaccatevi. Sviluppare il *samādhi* solo per restare lì seduti e attaccarsi a stati di beatitudine mentale non è il vero scopo della pratica. Dovete ritrarvi. Il Buddha disse che questa è una battaglia che deve essere combattuta, che non bisogna solo nascondersi in una trincea cercando di evitare i proiettili del nemico. Quando è tempo di combattere, dovete realmente uscire allo scoperto a fucile spianato. Alla fine dovete venir fuori da quella trincea. Non potete restare lì a dormire, quando è tempo di combattere. La pratica è così. Non potete consentire alla vostra mente solo di nascondersi, di strisciare nell'ombra.

Sīla e *samādhi* sono il fondamento della pratica, ed è essenziale svilupparli prima di ogni altra cosa. Dovete addestrare voi stessi e investigare in accordo con il modello monastico e con i modi di praticare che ci sono stati tramandati.

Sia come sia, vi ho descritto la pratica a grandi linee. In quanto praticanti dovrete evitare di essere preda dei dubbi. Non dubitate del modo di praticare. Quando c'è felicità, osservate la felicità. Quando c'è sofferenza, osservate la sofferenza. Dopo aver instaurato la consapevolezza, fate lo sforzo di distruggerle entrambe. Lasciatele andare. Mettetele da parte. Conoscete gli oggetti mentali e continuate a lasciar andare. Non importa se volete fare la meditazione seduta o quella camminata. Se continuate a pensare non importa. La cosa importante è sostenere momento dopo momento la consapevolezza della mente. Se siete catturati dalla proliferazione mentale, mettete tutto insieme e contemplatela nel suo insieme come se fosse una cosa sola e interrompetela laddove essa sorge, dicendo: « Tutti questi miei pensieri, tutte queste mie idee e immaginazioni sono solo proliferazione mentale e nulla di più. È tutto *aniccā, dukkha* e *anattā*. Nulla di tutto questo è certo. » Disfateviene lì per lì.

I GABINETTI E IL SENTIERO

INTRODUZIONE

(di Ajahn Jayasāro)

Questo discorso, originariamente offerto in laotiano, è stato tradotto in thailandese per la biografia di Luang Por Chah, Upalamani. È un discorso molto intenso che ho integralmente accolto con particolare favore nella biografia in thailandese e, solo in parte, in questa traduzione degli Insegnamenti perché nulla di simile era fruibile nelle lingue occidentali. La maggior parte del lavoro di raccolta dei discorsi di Ajahn Chah è stato focalizzato sugli insegnamenti riguardanti la meditazione e la saggezza: nella vita quotidiana al Wat Nong Pah Pong questo tipo di discorsi di Dhamma era in realtà piuttosto raro e, quando veniva offerto, era molto apprezzato. Le quotidiane istruzioni e la maggior parte dei discorsi riguardavano infatti quello che noi chiamiamo korwat, regolamentazioni monastiche che sottolineano il lato della pratica concernente sila.

Questo è in parte dovuto al fatto che i monasteri della Tradizione della Foresta e soprattutto i monasteri di Ajahn Chah di venti anni fa avevano, in ragione del gran numero di novizi, una composizione e una natura differenti rispetto a oggi. I novizi adolescenti di allora tendevano a essere piuttosto energici e chiassosi e, come ben si può immaginare, ciò influiva in modo piuttosto significativo sull'atmosfera del monastero. Gli abati avevano il problema di cercare di amministrare una comunità nella quale circa la metà di coloro che la componevano non erano poi così interessati a essere dei bhikkhu.

I monaci della mia generazione conoscono numerose storie relative a novizi disubbidienti, difficili, indisciplinati e antipatici. Benché al Wat Pah Pong la percentuale dei novizi fosse un po' più bassa, essi comunque esercitavano un influsso insieme ai monaci che ricevevano un'ordinazione solo temporanea e che potevano perdere tempo senza in realtà sapere il motivo per cui si trovavano lì, in quanto la loro ordinazione altro non era che un gesto per mostrare gratitudine ai propri genitori.

Appena giunsi al Wat Pah Pong rimasi sorpreso, perché mi aspettavo che fosse un luogo di addestramento, un monastero davvero inflessibile. Certamente lo era, ma fui sorpreso dal numero di monaci e di novizi che non sembrava apprezzare quel che succedeva, e non si impegnava poi molto nell'addestramento impartito da Ajahn Chah. Questo significava che molti degli insegnamenti, invece di essere raffinati discorsi sulla natura del samādhi e dei jhāna e così via, sottolineavano piuttosto il korwat paṭipadā.^{} Nei monasteri – che si trattasse del Wat Pah Pong o di un monastero affiliato – vi era in una tempesta di desana, ossia di discorsi di Dhamma, che travolgeva e scuoteva le persone. In seguito, per qualche giorno tutto procedeva in modo particolarmente rigoroso. Poi, gradualmente, le cose si deterioravano di nuovo, finché si verificavano uno o due eventi davvero gravi, e si sapeva che ci sarebbe stato un altro di questi impetuosi desana. Ognuno sarebbe così nuovamente stato di sostegno per se stesso. Uno schema, questo, che si ripeteva in continuazione.*

Fu Ajahn Chah a offrire i più incisivi e migliori discorsi di tal genere. Questo ha una forza notevole. È da rimarcare il fatto che non sia stato pronunciato agli inizi della sua attività, allorché aveva quaranta o cinquant'anni e ancora molta forza e vigore. Fu invece pronunciato verso la fine del suo magistero, quando tra i monaci occidentali ricorreva un'immagine nonnesca dell'ajahn: si trattava, però, di una grande banalizzazione. Le fotografie che si vedono nei libri e che lo ritraggono sorridente e gentile raffigurano certo Ajahn Chah, ma la storia non sta tutta qui. Ritengo che questo discorso trasmetta una buona immagine di tutto ciò. È molto difficile rendere il tono di uno di questi discorsi. Nei discorsi di Dhamma c'è il contenuto di quel che viene detto, ma ci sono anche tutta una serie di segni non verbali, come pure l'intero contesto delle

^{*}La pratica delle osservanze monastiche.

relazioni tra l'insegnante e i suoi studenti. Sono cose, queste, che non possono essere riprodotte nel testo a stampa. Quando chi non ha mai vissuto in un monastero della Tradizione della Foresta con un kruba ajahn sente uno di questi discorsi, gli sembra quasi di ascoltare delle parole di un bullo insolente, eccessive e sopra le righe. Perciò si deve davvero fare lo sforzo di mettersi nei panni di chi vive in un monastero della Tradizione della Foresta quando le cose iniziano a degenerare un po', e arriva il momento che il maestro rimetta in riga le persone.*

A parte il progetto di Ajahn Liem** di un'area coperta per la tintura delle vesti monastiche, non c'è molto lavoro da fare. Quando sarà finita, lavare e tingere gli abiti sarà più comodo. Quando lui va a lavorare, mi piacerebbe che tutti andassero a dargli una mano. Quando la nuova tettoia per la tintura sarà finita, non ci sarà molto altro da fare. Sarà il momento di tornare alla nostra pratica delle osservanze monastiche, ai fondamenti del regime monastico. Praticate queste osservanze come si deve. Se non lo farete, sarà un vero e proprio disastro. Di questi giorni la pratica delle osservanze connesse agli alloggi, *senāsana-vatta*, è davvero pessima. Comincio a dubitare sul fatto che conosciate il significato di queste parole, *senāsana-vatta*. Non fate finta di non vedere le condizioni in cui si trovano le *kuṭī* nelle quali vivete e dei gabinetti che utilizzate. Laici di Bangkok, di Ayutthaya, di tutta la nazione mettono a disposizione dei fondi per le nostre necessità. Alcuni inviano per posta del denaro per la cucina del monastero. Siamo monaci, pensateci. Non venite in monastero per diventare ancor più egoisti di quanto lo eravate quando vivevate nel mondo: sarebbe una disgrazia. Riflettete con attenzione sulle cose che usate quotidianamente: i quattro generi di prima necessità, ossia l'abito, il cibo in elemosina, una dimora e le medicine. Se non prestate attenzione a come usate questi generi di prima necessità, non vi comportate da monaci.

* *kruba ajahn* (thailandese: ครูบาอาจารย์). Si tratta di un appellativo per monaci importanti della Tradizione Thailandese della Foresta.

** È l'attuale abate del Wat Pah Pong, subentrato ad Ajahn Chah dopo la sua morte per volere dello stesso Ajahn Chah.

La situazione relativa alle dimore è particolarmente grave. Le *kuṭī* sono in condizioni pessime. È difficile dire in quali di esse vivano dei monaci e quali non siano abitate. Ci sono termiti che si arrampicano sui pali di cemento e nessuno fa nulla. È proprio una disgrazia. Appena tornato sono andato a fare un giro d'ispezione: è stato straziante. Mi dispiace per i laici che hanno costruito queste *kuṭī* affinché ci viviate. Tutto quello che volete fare è andarvene in giro con le vostre ciotole e i vostri *glot* in spalla alla ricerca di posti in cui meditare, non avete idea di come prendervi cura delle *kuṭī* e delle proprietà del Saṅgha. È scioccante. Abbiate un po' di rispetto per i sentimenti dei donatori. Durante l'ispezione ho visto pezzi di stoffa che sono stati usati nelle *kuṭī* e poi gettati via benché ancora in buone condizioni. C'erano delle sputacchiere utilizzate e poi non correttamente riposte. Qualcuno aveva pure urinato in alcune senza poi svuotarle. È disgustoso, nemmeno i laici lo fanno. Se voi praticanti di Dhamma non siete neanche in grado di gestire delle sputacchiere, che speranza avete nella vita?

La gente porta tazze per WC nuove di zecca in offerta. Non so se le abbiate mai pulite o no, ma ci sono topi e gechi che vanno a cacarci. Topi, gechi e scimmie, tutti quanti insieme le usano. I gechi non passano mai la ramazza e neanche le scimmie lo fanno. Siete allo stesso loro livello. L'ignoranza non può scusare una cosa del genere. Tutto quello che usate in questa vita è di supporto alla pratica. Il venerabile Sāriputta teneva il posto nel quale viveva immacolatamente pulito. Se da qualche parte vedeva della sporcizia, prendeva una scopa e puliva. Se succedeva durante la questua, usava un piede. Il luogo in cui un vero monaco praticante vive è diverso da quello di una persona ordinaria. Se la vostra *kuṭī* è un disastro totale, lo sarà pure la vostra mente.

Questo è un monastero della Tradizione della Foresta. Durante la stagione delle piogge al suolo cadono rami e foglie. Al pomeriggio, prima di spazzare, accatastate i rami secchi o trascinateli nella foresta. Spazzate per bene i bordi dei sentieri. Se siete sciatti e spazzate solo in modo superficiale, le *kuṭī* e i sentieri andranno completamente in rovina. Tempo addietro ho fatto realizzare dei sentieri per la meditazione camminata separati dai sentieri che conducevano alle *kuṭī*. Ogni *kuṭī* aveva il proprio sentiero. Dalle *kuṭī* ognuno usciva sul proprio sentiero, eccetto coloro che abitavano più

lontano, dietro. Ognuno andava e tornava dalla propria *kuṭī* su un sentiero del quale si prendeva cura. Le *kuṭī* erano pulite e ordinate. Oggi non è così. Vi invito a fare una camminata fino all'estremità superiore della terra del monastero per vedere i risultati del lavoro che ho fatto in una *kuṭī* e nell'area a essa circostante. È un esempio.

Per quanto concerne le modifiche alle *kuṭī*, non lavorate troppo per cambiare cose che non necessitano di essere riparate. Si tratta di dimore del Saṅgha, che il Saṅgha vi ha assegnato. Non è giusto apportare modifiche sulla base della vostra fantasia. Dovreste prima chiedere il permesso o consultarvi con un monaco anziano. Alcuni non capiscono cosa ciò implichi e si sopravvalutano. Pensano che si tratti di una miglioria, ma quando si arriva al dunque realizzano una cosa brutta e inopportuna. Alcuni sono solo degli ignoranti. Prendono il martello e iniziano a piantare chiodi nel legno delle pareti, e prima di rendersene conto hanno distrutto il muro. Non so chi sia stato, perché a fatto compiuto i colpevoli sono scappati via. Se qualcuno entra, quel che si vede ha un aspetto orribile.

Prendete in considerazione con cura il nesso tra la pratica di meditazione e una dimora pulita, ordinata e piacevole. Se nella vostra mente c'è solo desiderio o avversione, cercate di concentrarvi proprio su questo, è su questo che dovete perfezionarvi, meditateci, eliminate le contaminazioni proprio dove esse si trovano. Sapete che cosa ha un aspetto piacevole e che cosa non lo ha? Se cercate di fingere di non saperlo, è una vergogna, siete in difficoltà. Le cose peggioreranno di giorno in giorno. Pensate alla gente che da ogni provincia del paese viene a vedere questo monastero.

La dimora di un praticante di Dhamma non è grande, è piccola ma pulita. Se un Essere Nobile abita in pianura, quel posto diviene fresco e gradevole. Quando se ne va a vivere sulle alture, quelle alture diventano fresche e gradevoli. Perché dovrebbe essere così? Ascoltate bene. Perché il suo cuore è puro. Non segue la sua mente, segue il Dhamma. È sempre consapevole del suo stato mentale. Però, arrivare a questo livello è difficile. Quando è il momento di spazzare, vi dico di spazzare verso l'interno, verso il centro del sentiero, ma voi non lo fate. Devo starmene lì in piedi e gridare: « Verso l'interno! Verso l'interno! » O forse non lo fate perché non sapete cosa significa “verso l'interno”? Forse non lo sapete. Forse siete così da quando eravate piccoli.

Mi sono inventato parecchie spiegazioni. Quando ero bambino passavo davanti alle abitazioni della gente e spesso sentivo i genitori che dicevano ai loro figli di cacare ben lontani da casa. Non lo faceva mai nessuno. Appena si trovavano poco distanti da casa, ecco fatto. Poi quando c'era cattivo odore, tutti si lamentavano. È la stessa cosa.

Alcuni non si rendono proprio conto di quello che fanno, non portano le cose fino a una conclusione. Che si tratti di questo o di quello, sanno cosa c'è bisogno di fare, ma sono troppo pigri per farlo. Lo stesso avviene con la meditazione. Alcuni non sanno cosa fare, e appena lo spieghi lo fanno subito bene. Altri, però, anche dopo che lo hai spiegato continuano a non farlo: è che hanno deciso di non farlo. Prendete in seria considerazione che cosa significhi per un monaco addestrare la mente. Distinguetevi dai monaci e dai novizi che non praticano, siate diversi dai laici. Andate e riflettete su quello che significa. Non è così facile come mi sembra che pensiate. Fate domande sulla meditazione, sulla mente tranquilla e sul Sentiero che conduce al Nibbāna, però non riuscite a tenere pulito il sentiero fino al gabinetto e alla vostra *kuṭī*. È una cosa davvero oscena. Se continuate così le cose si deterioreranno costantemente. Le osservanze stabilite dal Buddha a riguardo delle dimore dicono di tenerle pulite. Un gabinetto è compreso tra i *senāsana*. È infatti considerato una piccolissima *kuṭī*, e non dovrebbe essere lasciato sporco e trasandato. Seguite l'ingiunzione del Buddha e rendetelo un luogo piacevole da usare, così che da qualsiasi punto di vista lo si guardi non offenda gli occhi.

Ehi! Quel novizio giovane, laggiù. Perché stai già sbadigliando? È mattino presto. A quest'ora di solito dormi o che altro? La testa ti ciondola di qua e di là come se stessi per morire. Che c'è che non va? Quando devi ascoltare un discorso, sei intontito. Ho notato che non ti senti così quando è ora di mangiare. Se non fai attenzione, quale beneficio potrai mai ottenere dall'essere qui? Come riuscirai a migliorare te stesso?

Chi non pratica è solo un peso per il monastero. Quando vive con l'insegnante è solo un peso per l'insegnante, rende le cose difficili e gli appesantisce il cuore. Se volete stare qui fatelo per bene. Oppure pensate che essere monaci significhi stare a perdere tempo? Portate le cose fino al limite, scavate fino a quando raggiungete la roccia. Se non praticate, le cose non andranno

meglio da sole. La gente manda soldi per la cucina da tutta la nazione per pensare alle vostre necessità, e voi che fate? Lasciate i gabinetti sporchi e non spazzate le vostre *kuṭī*. Cos'è questa storia? Riponete le cose, prendetevi cura di esse. Urinate nelle sputacchiere e le lasciate dove le avete usate. Se avete una zanzariera che non vi piace, la gettate via. Se i laici lo vedessero, si sentirebbero sfiduciati: « Per quanto si sia poveri, quali che siano i nostri stenti, riusciamo a comprare un po' di stoffa da offrire ai monaci. Ma loro vivono come dei re. Stoffe davvero in ottimo stato, senza un solo strappo, sono sparse ovunque, gettate via. » Perderebbero tutta la loro fede.

Non c'è bisogno di impartire discorsi di Dhamma e di esporre gli insegnamenti. Quando i laici arrivano e vedono un monastero bello e curato, sanno che i monaci che stanno qui sono diligenti e conoscono le osservanze monastiche. Non c'è bisogno di lusingarli o di fare chissà che cosa. Quando vedono le *kuṭī* e i gabinetti, sanno che tipo di monaci vive qui. Tenere le cose pulite è un modo di proclamare il buddhismo.

Quando ero un giovane novizio al Wat Ban Gor fu costruito un *vihāra*^{*} e furono acquistate più di cento sputacchiere. Per l'annuale *Phra Vessandara Ngan*^{**} c'erano molti monaci in visita e le sputacchiere erano state usate come recipienti per il succo di betel. Questo *Ngan* è una festa per accumulare meriti e commemorare l'ultima vita del *bodhisatta*: quando tutto era finito le sputacchiere sporche erano state accantonate ovunque, nei posti più bizzarri della sala. Un centinaio di sputacchiere, ognuna di esse piena di succo di betel, nessuna era stata svuotata. Quando mi sono imbattuto in queste sputacchiere ho pensato: « Se questa non è una cosa terribile, allora nulla lo è. » Le avevano riempite con il succo di betel e poi le avevano lasciate lì, fino all'anno successivo. Poi le tiravano fuori, grattavano via un po' di incrostazioni giusto per far capire che si trattava di sputacchiere e ci sputavano di nuovo dentro. Questo è il tipo di kamma che ti fa rinascere all'inferno! Una cosa assolutamente inammissibile. Monaci e novizi che si comportano

^{*} *vihāra*. Un'abitazione, un luogo in cui dimorare. Di solito si riferisce al luogo in cui dimorano i monaci, ossia un monastero.

^{**} Come si dice nel testo, il *Phra Vessandara Ngan* (in thailandese พระเวสสันดร) è una festa che ogni anno commemora l'ultima vita del *bodhisatta*, un termine utilizzato per descrivere il Buddha prima che diventasse il Buddha, dalla prima aspirazione alla buddhità, anche nelle vite precedenti, fino al pieno Risveglio.

in questo modo non hanno alcuna cognizione di ciò che è bene e di ciò che è male, di corto e lungo, di giusto e sbagliato. Sono pigri e inetti, ritengono che siccome sono monaci e novizi possono prendere le cose alla leggera, e, senza rendersene conto, si trasformano in cani.

Li avete visti? Li avete visti quegli anziani con i capelli grigi che vi rendono omaggio quando alzano i loro contenitori di bambù per mettere il riso nelle vostre ciotole? Quando vengono qui a offrire il cibo si prostrano e poi si prostrano ancora. Date un'occhiata a voi stessi. È quello che mi ha indotto a lasciare il monastero del villaggio: gli anziani che vengono a offrire del cibo e che si prostrano continuamente. Me ne stavo seduto a ripensarci. Cosa c'è di così buono in me che induce la gente a prostrarsi così tanto? Ovunque vada, la gente solleva le mani in *añjali*. Perché? Che cos'è che mi rende degno di tutto questo? Quando ci pensavo mi vergognavo, mi vergognavo di affrontare i miei sostenitori laici. Non era giusto. Se non pensate a questo e non fate qualcosa ora, quando lo farete? Avete una buona opportunità e non la state cogliendo. Guardate dentro tutto questo, se non mi credete. Pensateci su veramente.

In altri miei insegnamenti ho già menzionato Chao Khun Nor del Wat Tep-sirin. Durante il regno di re Vajiravudh era un paggio del sovrano. Quando nel 1925 il re morì, si fece monaco. L'unica volta che lasciò la sua *kuṭī* fu per una riunione formale del Saṅgha. Non scendeva al piano di sotto neanche per ricevere gli ospiti laici.^{*} Viveva nella sua *kuṭī* insieme a una bara. Durante tutta la sua vita da monaco non andò mai in *tudong*. Non ne aveva bisogno, era irremovibile. Voi andate in *tudong* fino a quando vi vengono le vesciche ai piedi. Andate su per le montagne e poi scendete verso il mare e quando ci arrivate non sapete in quale altro luogo andare. Andate alla cieca in cerca del Nibbāna con la mente confusa, infilando il naso ovunque possiate, e in qualsiasi posto andiate vi lasciate alle spalle gabinetti sporchi. Siete troppo presi a cercare il Nibbāna per pulirli. Siete ciechi o che altro? Lo trovo incredibile.

Per arrivare all'Illuminazione e al Nibbāna sono necessarie molte altre cose. La prima è prendersi cura per bene dei luoghi in cui si dimora. È necessario

^{*} Molto spesso in Thailandia le *kuṭī* sono capanne a palafitta poste all'altezza di un piano dal suolo.

costringervi a farlo, o che altro? Se non foste davvero ostinati e recalcitranti non sarebbe stato necessario arrivare fino a questo punto. In questo momento chi si prende cura delle cose lavora fino allo sfinimento. Coloro ai quali non potrebbe importare meno restano indifferenti. Non guardano, non prestano attenzione, non ne sanno nulla. Che cosa si deve fare con gente come questa?

I problemi che affiorano con i beni di prima necessità quali le dimore, il cibo in elemosina e l'abito monastico sono come le mosche cavalline. Puoi scacciarle per qualche tempo, ma dopo che hanno ronzato lì attorno per un po' tornano a posarsi nello stesso posto. Questi giorni ognuno di voi sta lasciando l'equivalente di uno o due piatti di avanzi. Non so perché prendiate una quantità di cibo così grande. Un pezzo di riso glutinoso è sufficiente a riempire la pancia. Prendete quanto basta. Invece prendete più di quanto riusciate a mangiare e quel che resta va a marcire in una fossa. Questi giorni gli avanzi ammontano a una dozzina di ciotole grandi. È vergognoso che non conosciate la capienza del vostro stomaco. Prendete quel che riuscite a mangiare. Per quale ragione prenderne di più? Se gli avanzi di ognuno di voi sono sufficienti per la colazione di tre o quattro laici, e anche di più, allora è troppo. Com'è possibile che chi non ha moderazione possa comprendere come addestrare la propria mente? Quando state praticando la meditazione seduta e la vostra mente è in subbuglio, dove andrete a prendere la saggezza per pacificarla? È spaventoso che non siate nemmeno a conoscenza di cose basilari come la quantità di cibo di cui avete bisogno. Se non conoscete i vostri limiti, siete come quell'uomo avido di cui si parla in quella storia, che cercò di portare fuori dalla foresta un tronco talmente grande da morire sotto il suo peso.

Bhojane mattaññutā significa moderazione nell'assunzione di cibo. *Jāgariyānuyoga* significa sforzarsi senza indulgere nel piacere di riposare. *Indriyasamvara* significa contenere gli occhi, gli orecchi, il naso, la lingua, il corpo e la mente al fine di evitare che sorgano pensieri di soddisfazione e d'insoddisfazione. Tutte queste pratiche sono finite fuori dalla finestra. È come se non aveste né occhi, né orecchi, né bocca, non so di quale genere di spirito famelico siate il risultato. Non ramazzate le vostre dimore. Se non comprendete quel che fate, più praticate più degenerate.

Più passa il tempo più diventate golosi. Dovete conoscere i vostri limiti. Pensate a quella volta, quando stavamo costruendo il *bòht** e ci portarono del caffè. Ho sentito che qualcuno si lamentava: « Oooh! Basta! Basta! Ne ho bevuto così tanto da sentirmi male. » Che lo dica un monaco è una cosa assolutamente disgustosa! Berne così tanto fino ad aver voglia di vomitare. Sette o otto tazze ognuno. A che cosa stavate pensando? Significa farsi prendere troppo dalle cose. Pensate di esser diventati monaci per mangiare e bere? Se invece era una specie di gara, si trattava di una follia. Dopo aver finito, le tazze le lasciate lì, allineate in una lunga fila, e altrettanto avvenne con i bricchi. Nessuno lavò nulla. Solo i cani non rassettano dopo aver mangiato. Quel che sto dicendo è che se foste stati veri monaci e veri novizi i bricchi sarebbero stati tutti lavati. Questo comportamento indica tutte le abitudini malsane che stanno dentro di voi. Chi si comporta così porta con sé la sua mediocrità ovunque vada.

Vi dico tutto questo affinché sia di nutrimento per le vostre riflessioni. Osservate davvero il modo in cui state vivendo in questi giorni. Vedete qualcosa che necessiti di essere migliorato? Se continuate a essere come ora, i monaci che si dedicano veramente alla pratica non saranno in grado di sopportarlo. Se ne andranno tutti, e chi non lo farà non vorrà parlare con voi, e il monastero ne soffrirà. Quando il Buddha entrò nel Nibbāna non portò con sé i modi di praticare che conosciamo. Li lasciò qui per tutti noi. Non c'è bisogno di complicare la situazione parlando di cose troppo lontane da noi. Concentratevi solo su quello che potete vedere qui, sulle cose che facciamo ogni giorno. Imparate a vivere insieme in armonia e ad aiutarvi reciprocamente. Sappiate quello che è giusto e quello che è sbagliato.

*Gāravo ca nivāto ca santutthi ca kataññutā.*** Questo argomento è importante e deve essere capito. Attualmente le cose sono andate molto al di là dell'accettabile. Sono l'unico per il quale molti di voi mostrano un po' di rispetto. Non va bene essere così. E non va bene che abbiate paura di me. La cosa migliore è venerare il Buddha. Se fate del bene solo perché temete l'insegnante, allora non c'è speranza. Dovete aver paura degli errori, riverire

*Tempio per le riunioni formali del Saṅgha (in thailandese โปสถ์).

** « Essere rispettosi e umili, soddisfatti e riconoscenti. » È una citazione dal *Maṅgala Sutta*, Snp 2.4.

il Dhamma insegnato dal Buddha ed essere soggetti al potere del Dhamma che rappresenta il nostro rifugio. Il Buddha ci ha insegnato ad accontentarci e ad avere pochi desideri, a essere contenuti e composti. Non fate il passo più lungo della gamba, osservate quello che è a portata di mano. I laici pensano che il Saṅgha del Wat Pah Pong pratici bene e mandano denaro alla cucina per acquistare del cibo. Lo date per scontato. A volte sto seduto a rifletterci – sto criticando i *bhikkhu* e i novizi che non praticano, non quelli che lo fanno – mi vergogno quando penso che le cose non stanno come pensano loro. È come se ci fossero due buoi a tirare un carro. Quello furbo è imbrigliato più vicino al giogo e lascia che sia l'altro che sta più avanti a sforzarsi. Il bue vicino al giogo può andare avanti tutto il giorno senza stancarsi. Può continuare ad andare avanti o può riposarsi, può fare quello che vuole, perché non sta tirando alcun peso, non sta impiegando alcuna energia. Con un solo bue a trascinarlo, il carro si muove lentamente. Il bue che sta dietro si gode il suo sleale vantaggio.

Supaṭipanno: chi pratica bene. *Ujupaṭipanno*: chi pratica con integrità. *Ñāyapaṭipanno*: chi pratica davvero per abbandonare le contaminazioni. *Sāmīcipaṭipanno*: chi pratica molto correttamente. Leggetele spesso queste parole. Descrivono le virtù del Saṅgha, le virtù dei monaci, le virtù dei novizi, le virtù dei *pah-kaos*, le virtù dei praticanti. Secondo me, se avete lasciato il mondo per praticare in questo modo avete fatto bene.

Gli abitanti dei villaggi che vengono qui a porgervi omaggio hanno così tanta fiducia in voi che quando comincia la raccolta del riso novello non consentono alla famiglia di mangiarlo. La prima parte del raccolto è messa da parte per il Saṅgha. Quando comincia la stagione dei manghi, ai bambini non vengono dati quelli grandi. I genitori li fanno maturare e li conservano per i monaci. Quando ero bambino, mi arrabbiavo con mia madre e con mio padre per questo motivo. Non capivo la ragione per cui dovessero avere così tanta fede. Non sapevano cosa succedeva in monastero. Però, mi capitava spesso di vedere dei novizi che mangiavano furtivamente alla sera. E se questo non è cattivo kamma, di che cosa si tratta allora? Parlare e comportarsi in più modi malsani e poi accettare che la gente vi offra del cibo: è un kamma che vi condurrà nel più profondo dei regni infernali. Qual

è il bene che può provenire da questa cosa? Davvero, pensateci sul serio. Attualmente la vostra pratica è un disastro.

Diffondere il buddhismo non è solo questione di esporre il Dhamma. Si tratta di ridurre i desideri, accontentarsi, tenere pulite le vostre dimore. Allora, che cosa sta succedendo? Ogni volta che qualcuno deve andare in gabinetto è necessario che tenga il naso per aria, rivolto verso il soffitto. L'odore è talmente cattivo che nessuno osa respirare normalmente. Che cosa pensate di fare? Non è poi così difficile capire qual è il vostro problema. Risulta ovvio appena si osservano le condizioni in cui sono i gabinetti. Provateci. Fate di questo monastero un buon monastero. Non c'è bisogno di molto. Fate quel che è necessario fare. Prendetevi cura delle *kuṭī* e dell'area centrale del monastero. Se lo fate, quando i laici entrano e vedono possono sentirsi così ispirati da un'emozione religiosa da realizzare il Dhamma proprio lì, in quello stesso momento. Non provate alcuna benevolenza per loro? Pensate a quando si entra dentro una montagna, dentro una grotta, a quell'emozione religiosa che sorge e che fa inclinare in modo naturale la mente verso il Dhamma. Se la gente entra e vede solo monaci e novizi che si comportano in modo sciatto, che vivono in *kuṭī* mal tenute e che usano gabinetti sporchi, da dove può sorgere l'emozione religiosa?

Quando le persone sagge ascoltano uno che parla, capiscono subito qual è il punto, basta una sola occhiata. Quando qualcuno comincia a parlare, i saggi sanno immediatamente se si tratta di un egoista che accumula contaminazioni, se le sue opinioni sono in contrasto con il Dhamma o con la Disciplina, oppure se conosce il Dhamma. Se avete già praticato e per queste cose ci siete passati, sono facili da vedere. Non dovete fare nulla di originale. Fate solo le cose tradizionali, ravvivate le vecchie pratiche in declino. Se permettete che si continui a degenerare, tutto cadrà in pezzi, e non sarete in grado di ripristinare gli antichi livelli. Siate perciò determinati nella vostra pratica, sia quella esteriore sia quella interiore. Non siate falsi. Monaci e novizi dovrebbero vivere in armonia e fare tutto insieme.

Andate in quella *kuṭī* e guardate quello che ho fatto. Ci ho lavorato per molte settimane. Un monaco, un novizio e un laico mi hanno aiutato. Andate a guardare. È un lavoro fatto bene? Ha un aspetto gradevole? Si tratta del modo tradizionale di prendersi cura delle dimore. Andate a

guardare. Dopo aver usato il gabinetto si puliva con uno spazzolone. Prima non c'era acqua nei gabinetti. I gabinetti che avevamo non funzionavano bene come quelli che usiamo oggi. Erano però i monaci e i novizi a funzionare bene, ed eravamo in pochi. Oggi i gabinetti funzionano bene, ma non la gente che li usa. Sembra che non si possano avere queste due cose contemporaneamente. Pensateci su davvero.

L'unico problema è che la mancanza di diligenza nella pratica conduce a un completo disastro. Non conta quanto buono e nobile sia lo scopo, non lo si può raggiungere se non si capisce qual è il metodo giusto. Altrimenti è un completo sfacelo. Rammemorate il Buddha e fate in modo che la vostra mente inclini verso il Dhamma. In esso vedrete il Buddha stesso. In quale altro luogo potrebbe mai essere? Guardate solo il suo Dhamma. Leggete gli Insegnamenti. In essi riuscite a trovare qualcosa di sbagliato? Focalizzate la vostra attenzione sull'insegnamento del Buddha e lo vedrete. Pensate di poter fare quello che vi pare perché il Buddha non può vedervi? Che follia! Non state esaminando voi stessi. Se siete sempre pigri, come pensate di poter praticare? Nulla può essere paragonato alla scaltrezza delle contaminazioni. Non è facile vederla. Ovunque sorga la visione profonda, è subito seguita dalla contaminazione. Non pensate di poter continuare a perder tempo, a mangiare e dormire, se nessuno si oppone.

Come potrebbe mai sfuggirvi il Dhamma se vi dedicaste realmente alla pratica? Non siete né sordomuti né ritardati, siete in possesso di tutte le vostre facoltà. Che cosa potete aspettarvi, se siete pigri e distratti? Se foste ancora uguali a quando siete arrivati le cose non andrebbero così male, temo solo che stiate peggiorando. Riflettete a fondo su questo. Chiedete a voi stessi: « Perché sono venuto qui? Qui che cosa ci sto a fare? Vi siete rasati i capelli, avete indossato l'abito color ocre. Per quale ragione? Avanti, chiedetevelo. Pensate di averlo fatto solo per mangiare, dormire ed essere distratti? Se è questo quello che volete, potete farlo nel mondo. Prendete buoi e bufali, tornatevene a casa, mangiate e dormite, tutti riescono a farlo. Se in monastero vi comportate in questo modo sventato e indulgente nei riguardi delle vostre contaminazioni, non siete degni del nome di monaci e di novizi. »

Sollevate il vostro spirito. Non siate assonnati, indolenti e meschini. Ricominciate a praticare, immediatamente. Sapete quando arriverà la morte? Anche i giovani novizi possono morire, lo sapete. Non è solo Luang Por che sta per morire. Anche i *pah-kaos*. Tutti stiamo per morire. Che cosa resterà quando arriverà la morte? Volete scoprirlo? Può darsi che domani riusciate a fare quel che pensate, ma se vi capita di morire stanotte? Non conoscete i vostri limiti. Le faccende da sbrigare servono per imparare a impegnarsi. Non trascurate i doveri del Saṅgha. Non mancate agli incontri quotidiani. Sostenete sia la vostra pratica personale sia i vostri doveri nei riguardi della comunità. Potete praticare sia quando state lavorando sia quando state scrivendo, innaffiando gli alberi o che altro, perché la pratica è quello che state facendo. Non credete alle vostre contaminazioni e alla vostra brama. Hanno già portato alla rovina molta gente. Se credete alle contaminazioni vi tagliate fuori da ogni bontà. Pensateci. Nel mondo le persone che si lasciano andare finiscono per assuefarsi a droghe come l'eroina. Si arriva fino a quel punto, ma la gente non vede il pericolo.

Se praticate con sincerità, il Nibbāna vi attende. Non limitatevi a starvene seduti ad aspettare che venga da voi. Avete mai visto qualcuno che ci sia riuscito in questo modo? Ovunque vediate di essere in torto, ponetevi subito rimedio. Se avete fatto una cosa in modo non corretto, rifatela nel modo giusto. Investigate. Dovete ascoltare, se volete trovare il bene. Se vi addormentate mentre state ascoltando il Dhamma, i Guardiani degli Inferi vi afferreranno le braccia e vi lanceranno nell'Inferno. Proprio all'inizio di un discorso, durante l'invocazione in pāli, alcuni di voi già cominciano a crollare. Non vi vergognate? Non vi sentite imbarazzati a sedere in quelle condizioni di fronte ai laici? E quell'appetito da dove l'avete preso? Siete degli spiriti famelici o che altro? I cani dopo aver mangiato sono almeno ancora in grado di abbaiare. Tutto quel che riuscite a fare è starvene seduti in preda al torpore. Sforzatevi un po'. Non siete soldati di leva nell'esercito.* Appena il cappellano inizia a istruirli, la testa dei soldati inizia a inclinarsi verso il petto: « Quando la smetterà? » Come credete di riuscire a realizzare il Dhamma se pensate come un soldato di leva?

* Si intenda: non siete costretti ad ascoltare discorsi di Dhamma.

I cantanti non riescono a cantare bene senza l'accompagnamento di un flauto. Lo stesso vale per gli insegnanti. Se i discepoli seguono gli insegnamenti e le istruzioni del loro maestro con tutto il cuore, lui si sente pieno di energia. Quando però impiega ogni genere di fertilizzanti ma la terra resta secca e priva di vita, è terribile. Non prova gioia, perde l'ispirazione, si chiede perché dovrebbe mai preoccuparsi tanto.

Prima di mangiare siate molto cauti. In occasione del *Wan Phra*^{*} e comunque tutte le volte che avete la tendenza a sentirvi molto assonnati, non date al vostro corpo alcun cibo, lasciate che sia qualcun altro a mangiare. Dovete reagire. Non mangiate affatto. « Se ti comporti male, oggi non mangerai. » Questo dovete dirgli. Se lasciate vuoto lo stomaco, la mente può essere davvero serena. È il Sentiero della pratica. Potete stare là seduti fino al giorno della morte senza riuscire a distinguere il nord dal sud, intontiti come degli imbecilli, ma non ne ricaverete nulla, resterete ignoranti come lo siete ora. Prendete in considerazione attentamente queste cose. Cosa dovete fare per rendere la vostra pratica una “buona pratica”? Guardate. C'è gente che viene da lontano, da altre nazioni, per vedere il modo in cui pratichiamo qui, vengono qui per ascoltare il Dhamma e per addestrarsi. La pratica è per loro di beneficio. Il vostro beneficio e il beneficio degli altri sono interdipendenti. Non si tratta solo di fare le cose per mostrarle agli altri, ma anche a vostro stesso beneficio. I laici si sentono ispirati quando vedono che il Saṅgha pratica bene. Che cosa credete che penserebbero se venissero qui e vedessero che i monaci e i novizi sono come delle scimmie? In cosa potrebbero mai riporre le loro speranze?

Per quanto concerne l'esposizione del Dhamma, non dovete fare molto. Alcuni discepoli del Buddha, come il venerabile Assaji, quasi non parlavano. Con l'abito sobrio di color ocre, andavano a fare la questua con calma e serenità, senza camminare né veloci né lenti. Sia che camminassero sia nei movimenti, che andassero avanti o indietro erano misurati e composti. Un giorno, quando il venerabile Sāriputta era ancora discepolo di un brāhmaṇa chiamato Sanjaya, intravide il venerabile Assaji e fu ispirato dal suo comportamento. Chiese al venerabile Assaji chi fosse il suo maestro e questa fu la

^{*} *Wan Phra* (in thailandese วันพระ). Il giorno di osservanza lunare; in queste ricorrenze la meditazione si protrae per tutta la notte.

risposta che ricevette: « Il venerabile Gotama. » « Che cos'è che insegna e che vi rende capaci di praticare in questo modo? » « Non insegna molte cose. Dice solo che tutti i *dhamma* sorgono in ragione di cause. Affinché cessino, sono prima le loro cause a dover cessare. » Tutto qui. Era sufficiente. Egli comprese. Questo bastò al venerabile Sāriputta per realizzare il Dhamma. Molti di voi, invece, quando vanno a fare la questua sembrano un gruppo di pescatori chiassosi che vanno a pesca. Le vostre risate e il vostro fare scherzoso si sentono da lontano. La maggior parte di voi non si rende conto di nulla, sprecate il vostro tempo pensando a cose inutili e banali.

Tutte le volte che tornate dalla questua potete portare molto Dhamma con voi, anche stando qui seduti a consumare il vostro pasto. Sorgono molte sensazioni. Se siete composti e contenuti ne sarete consapevoli. Non c'è bisogno di sedere in meditazione a gambe incrociate perché queste cose succedano. Potete ottenere l'Illuminazione nella normale vita quotidiana. Volete forse discutere a questo proposito? Un pezzo di carbone ardente non si raffredda subito, appena viene tolto dal fuoco. In qualsiasi punto lo prendiate, è rovente. La consapevolezza conserva il suo stato di vigilanza come fa il carbone con il suo calore, la consapevolezza di sé è sempre presente. Se le cose stanno così, come potrebbe mai la mente essere preda dell'illusione?

Tenete il vostro sguardo fisso sulla mente. Ciò non significa guardarla senza nemmeno battere le ciglia come dei matti. Significa monitorare costantemente le vostre sensazioni. Fatelo molto, concentratevi molto, sviluppate molto questa attività: questo si chiama progredire. Voi non sapete che cosa intendo con questo “tenere lo sguardo fisso sulla mente”, con questo tipo di sforzo e di sviluppo. Sto parlando di conoscere lo stato della vostra mente nel presente. Se nella vostra mente sorgono la brama, il malanimo o qualsiasi altra cosa, allora dovete sapere ogni cosa in relazione a quegli stati mentali. La mente è come un bimbo che cammina carponi e il conoscere è come un genitore. Il bimbo cammina carponi come fanno i bambini, e il genitore lo lascia fare, ma nello stesso tempo lo tiene costantemente d'occhio. Se il bimbo sta per cadere in una buca, in un pozzo oppure va verso il pericolo nella giungla, il genitore lo sa. Questo genere di consapevolezza è chiamata “Colui che Conosce, Colui che è Chiaramente Consapevole, il Radioso”.

La mente non addestrata non comprende che cosa stia avvenendo, la sua consapevolezza somiglia a quella di un bambino. Sapere che nella mente c'è bramosia e non fare nulla, sapere che vi state approfittando di qualcun altro, mangiare più del dovuto, sapere come alzare un peso dal lato più leggero e lasciare che qualcun altro sollevi il lato più pesante, sapere di aver avuto più di un altro: sono tutti modi malsani di conoscere. La gente egoista ha questo tipo di conoscenza. Trasforma il chiarore della consapevolezza in oscurità. Molti di voi hanno la tendenza ad avere questo genere di conoscenza. Tutto quello che sembra pesante lo lasciate stare e andate a cercare qualcosa di leggero. Questo è il genere di conoscenza che possedete!

Noi addestriamo la nostra mente nello stesso modo in cui i genitori si prendono cura dei loro figli. Si lascia che i figli vadano per la loro strada, ma se stanno per mettere una mano nel fuoco, se stanno per cadere in un pozzo oppure vanno verso un pericolo, si è pronti ad aiutarli. Chi può amare un figlio come i genitori? I genitori amano i loro figli, per questo li sorvegliano in continuazione. Nella mente hanno una costante consapevolezza, la sviluppano in continuazione. Un genitore non trascura un figlio, ma nemmeno gli sta sempre addosso. I bambini non hanno conoscenza del modo in cui sono le cose, per questo i genitori devono sorvegliarli, seguire i loro movimenti. Quando sembra che stiano per cadere nel pozzo, la madre li prende e li porta da qualche altra parte, lontani dal pericolo. Poi i genitori tornano al lavoro, ma continuano a tenere d'occhio i bambini e ad addestrare coscientemente questa conoscenza e questa consapevolezza dei loro movimenti. Quando corrono di nuovo verso il pozzo, la madre li prende e li riporta in un luogo sicuro.

Far crescere la mente è la stessa cosa. Se così non fosse, come potrebbe il Buddha prendersi cura di noi? *Buddho* significa "Colui che Conosce, il Risvegliato, il Radioso". Se la vostra consapevolezza è quella di un bambino piccolo, come potrete essere risvegliati e radiosì? Continuerete solo a mettere la mano nel fuoco. Conoscere la propria mente ma non addestrarla è forse una cosa intelligente? La conoscenza mondana significa essere astuti, sapere come nascondere i propri errori, come cavarsela con le cose. Questo è ciò che il mondo ritiene buono. Il Buddha non è d'accordo. Che senso ha guardare lontano, al di fuori di se stessi? Guardate invece vicino, proprio

qui. Guardate la vostra mente. Questa sensazione sorge e non è salutare, questo pensiero sorge ed è salutare. Dovete conoscere quando la mente è in uno stato salutare e quando non lo è. Abbandonate quel che non è salutare e sviluppate quel che è salutare. È così che deve essere, se volete conoscere. Avviene prendendosi cura della pratica, incluse le norme riguardanti la propria dimora.

Al mattino dovete innanzitutto alzarvi velocemente, appena sentite il suono della campana. Chiudete la porta e le finestre della *kuṭī* e prendete parte ai canti del mattino. Svolgete i lavori di gruppo. Attualmente, invece, che cosa succede? Quando vi alzate dovete affrettarvi, la porta e le finestre della *kuṭī* le lasciate aperte, e delle vesti restano sulla corda dei panni. La pioggia vi coglie del tutto impreparati. Appena comincia a piovere oppure sentite un tuono, siete costretti a farvi tutta la strada di corsa per tornare indietro. Ogni volta che uscite dalla *kuṭī*, chiudete la porta e le finestre. Se la vostra veste è fuori, sulla corda dei panni, portatela dentro e riponetela ordinatamente. Non vedo molti che lo fanno. Portate la veste per la balneazione* nei pressi della vostra *kuṭī* affinché si asciughi. Durante la stagione delle piogge mettetela nella *kuṭī*.

Non sono necessarie molte vesti. Ho visto dei *bhikkhu* andare a lavare gli abiti monastici mezzi sepolti dalla stoffa. Se non è per questa ragione, è perché stavano andando ad accendere un qualche falò. Quando di vesti se ne hanno molte è una seccatura. Avete bisogno solo di un *jeewon*, di un *saṅghāti*, di uno o due *sabong*.** Non so che cosa sia quel gran mucchio disordinato

* In thailandese *pahapnamfon* (ผ้าอาบน้ำฝน). Si tratta di un pezzo di stoffa rettangolare, avvolto alla vita e usato direttamente a contatto con la pelle sotto il *sabong*. Questo stesso termine thailandese viene utilizzato anche per indicare in pāli il *vassika-sāṭikam*, che nel Vinaya è un indumento che, analogo al *pahapnamfon*, viene utilizzato solo durante il Ritiro delle Piogge per lavarsi sotto la pioggia o in un fiume onde evitare la nudità.

** La veste monastica dei monaci *theravādin* che copre la parte superiore del corpo è un ampio rettangolo di stoffa (in pāli: *uttarā-saṅgha*; in thailandese *jeewon*, จีวร) che si avvolge attorno al corpo e che spesso viene messo ad asciugare dall'umidità e dal sudore al ritorno della questua. Vi è poi la parte inferiore della veste, un rettangolo più piccolo indossato dalla vita in giù (in pāli: *antara-vāsaka*; in thailandese: *sabong*, สบง). Oltre alla veste superiore e a quella inferiore vi è una veste esterna a doppio strato (in pāli: *saṅghāti*; in thailandese สั้งฆาฏ) che in genere viene portata ripiegata lungo la spalla sinistra in situazioni cerimoniali.

di roba che vi portate in giro. Nei giorni dedicati al lavaggio dell'abito monastico, alcuni di voi arrivano dopo tutti gli altri, quando l'acqua già bolle, ovviamente perché così vanno a lavare solo le loro cose. Quando hanno finito, si affrettano ad andarsene e non aiutano a riordinare. Ci manca poco che gli altri li uccidano, lo capite? Quando tutti si aiutano a vicenda per preparare le schegge del legno dell'albero del pane e per far bollire l'acqua, è una cosa orribile che qualcuno si nasconda da qualche parte per non essere visto.

Lavare uno o due pezzi di stoffa a testa non dovrebbe essere un grande problema. Però, da quei "steng steng steng" che sento, pare che stiate abbattendo un albero enorme per costruire il pilastro di una casa, invece di scheggiare del legno di albero del pane. Siate moderati. Se le schegge di legno le usate solo una o due volte e poi le gettate via, come faremo a procurarci questo legno? E poi la cottura delle ciotole. Continuate a mettere legna sul fuoco fino a che le ciotole si spaccano, e poi le gettate via. C'è un mucchio di ciotole scartate ai piedi dell'albero di manghi. Perché lo fate? Se non sapete come si cuociono le ciotole, chiedete. Chiedete a un monaco anziano. Consultatelo. Ci sono stati dei *bhikkhu* che sono andati ugualmente avanti a cuocere le ciotole in qualche modo, anche se non erano a conoscenza del giusto modo di farlo. Quando la ciotola si rompeva, andavano a chiederne un'altra. Come si fa a essere così malaccorti? Sono tutte azioni sbagliate e kamma cattivo.

Badate agli alberi del monastero al meglio delle vostre possibilità. Per evitare che vadano bruciati rami e foglie, in nessun caso accendete dei fuochi nei pressi degli alberi. Abbiate cura degli alberi. Non consento neanche ai laici di accendere dei fuochi per scaldarsi nelle mattinate della stagione fredda. Una volta, quando alcuni lo fecero comunque, successe che la loro testa si riempì di pulci. Peggio ancora, la cenere si sparse ovunque e insudiciò tutto. Solo dei rudi pescatori si comportano così.

Quando ho fatto un giro per dare un'occhiata intorno al monastero, nella foresta ho visto lattine, scatole di detersivi e involucri di saponette gettati al suolo. Sembrava più il cortile di un mattatoio che un monastero nel quale la gente si reca a rendere omaggio. Non è di buon auspicio. Se gettate qualcosa, fatelo nel posto giusto, in modo tale che tutta l'immondizia possa essere

portata via e incenerita. Ma ora che cosa succede? Appena vi trovate fuori dell'area in cui si trova la vostra *kuṭī*, lanciate la vostra spazzatura fuori, nella foresta. Siamo monaci, praticanti del Dhamma. Fate le cose in un bel modo, bello all'inizio, bello nel mezzo, bello alla fine. Bello nel senso in cui ci insegnò il Buddha. Questa pratica riguarda l'abbandono delle contaminazioni. Se invece ne accumulate altre, significa che state percorrendo un sentiero differente da quello del Buddha. Egli le contaminazioni le elimina, voi ve ne accollate altre. È totale follia.

La ragione non è difficile da capire. È solo che non riflettete con sufficiente continuità per chiarire le cose. Affinché la riflessione sulla nascita, sull'invecchiamento e sulla morte abbia qualche reale effetto, deve essere condotta fino al punto che quando al mattino vi svegliate, rabbrivite. Riconoscete il dato di fatto che la morte può arrivare in qualsiasi momento. Potreste morire domani. Potreste morire oggi. Se è così, non potete limitarvi ad andare avanti spensieratamente. Dovete svegliarvi. Praticate la meditazione camminata. Se avete paura di morire, allora dovete cercare di realizzare il Dhamma nel tempo che avete a disposizione. Se però non meditate sulla morte, vincerà la paura.

Forse agli incontri del mattino non ci sarebbe nessuno se la campana non suonasse così forte e tanto a lungo, e non so quand'è che potreste recitare qualche canto. Alcuni di voi si svegliano all'alba, afferrano la ciotola e si affrettano subito per fare un corto giro per la questua. Tutti escono dal monastero solo quando hanno voglia di farlo. Invece dovete parlare tra voi per stabilire chi, nel giro per la questua, fa un tragitto e chi ne fa un altro. Per stabilire a che ora dovrebbero partire coloro che vanno a Ban Glang, a che ora dovrebbero partire quelli che vanno a Ban Gor, a che ora dovrebbero partire gli altri che vanno a Ban Bok. Che questi orari siano il vostro punto di riferimento. Quando la campana suona, avviatevi subito. Ora, coloro che si avviano per primi restano in piedi ad attendere ai margini del villaggio e quelli che si avviano dopo devono correre per raggiungerli. A volte un gruppo ha appena attraversato il villaggio e, quando sta per uscirne, ecco che arriva un secondo gruppo. Le persone non sanno che cosa mettere nelle ciotole dei monaci del secondo gruppo. Se si va avanti così è un disastro. Decidete chi percorre una strada e chi ne percorre un'altra. Se qualcuno è

malato o ha qualche problema e vuole cambiare strada, che lo dica. Ci si può mettere d'accordo per fare le cose. Che cosa pensate di fare, di seguire i vostri desideri? È una disgrazia totale! Vi starebbe proprio bene ricevere solo uno scalpello durante la questua.*

Se avete bisogno di dormire di più non restate svegli fino a tardi la sera. Quale attività tanto impegnativa svolgete, da necessitare di dormire così tanto? Sforzarvi a praticare la meditazione seduta e quella camminata non è che vi faccia perdere così tanto sonno. Il sonno ve lo fa invece perdere il tempo trascorso a indulgere alla socializzazione. Quando avete fatto abbastanza meditazione camminata e vi sentite stanchi, andate a dormire. Dividete il vostro tempo nel giusto modo tra le attività per il Saṅgha e le attività legate alla pratica individuale in modo da poter riposare a sufficienza.

Durante la stagione calda, alcuni giorni, ad esempio quando c'è molta umidità, possiamo prenderci una pausa dai canti della sera. Dopo aver tirato l'acqua dal pozzo, potete fare il vostro bagno e praticare nel modo che preferite. Se volete fare la meditazione camminata, arrivate subito al dunque. Potete farla per tutto il tempo che volete. Provateci. Anche se fate la meditazione camminata fino alle sette, avete ancora tutta la notte davanti a voi. Non c'è alcuna ragione per perdere il sonno. Il problema è che non sapete gestire il vostro tempo. Dipende da voi. Alzarvi tardi o presto dipende da voi. Come potete riuscire a realizzare qualcosa se non addestrate e non correggete voi stessi? L'addestramento è indispensabile. Se vi addestrate, queste piccole cose non saranno una difficoltà. Con esse ci giocherete. Fate in modo che la vostra pratica sia di beneficio per voi stessi e per gli altri.

Addestratevi bene nella pratica. Se sviluppate la vostra mente, la saggezza è destinata a sorgere. Se nella camminata *jongrom*** ci mettete il cuore, dopo che avrete percorso il sentiero per tre volte il Dhamma fluirà con forza. Voi invece vi trascinate su e giù in uno stato di sonnolenza, con la testa appesa. Statemi a sentire, voi che avete il collo rotto. Si dice che se andate nella

* Lo scalpello può essere usato come arma. Uno scalpello messo nella ciotola durante la questua verrebbe interpretato come una minaccia di violenza nei riguardi di un *bhikkhu*.
** *jongrom*. Parola thailandese (จงกรม, เดินจงกรม) per il termine pāli *caṅkama*; indica la meditazione di solito eseguita andando avanti e indietro su di un sentiero prestabilito – lungo circa 15 metri e largo circa 1 metro, delimitato all'inizio e alla fine da un oggetto o da un albero – mentre si focalizza l'attenzione su di un oggetto di meditazione.

foresta o in montagna gli spiriti vi prenderanno, lo sapete? Se quando state seduti vi sentite assonnati, alzatevi! Fate un po' di meditazione camminata, non restate lì seduti. In piedi, camminando o seduti, dovete vincere la sonnolenza. Se sorge qualcosa e non fate niente per risolvere il problema o per migliorare voi stessi, come potrà andare meglio?

Mentre state camminando sul *jongrom*, imparate il *Pāṭimokkha* ripetendolo a memoria. È davvero piacevole, e rende pure sereni. Addestratevi. Andate a fare la questua verso Ban Gor, mantenete la vostra attenzione su voi stessi, tenetevi lontani da coloro ai quali piace chiacchierare. Lasciateli andare avanti, loro camminano svelti. Non parlate con i chiacchieroni. Parlate molto con il vostro cuore, meditate molto. La gente che ama parlare tutto il giorno somiglia agli uccelli che ciarlano. Non tollerate alcuna sciocchezza. Indossate l'abito in modo ordinato e avviatevi per il vostro giro per la questua. Appena cominciate a camminare con la vostra andatura, iniziate a recitare a memoria il *Pāṭimokkha*. Ciò rende la mente disciplinata e radiosa. È una specie di manuale. Non è che debba diventare un'ossessione. Semplicemente, quando lo avrete imparato a memoria, il *Pāṭimokkha* illuminerà la vostra mente. Quando camminate, focalizzate l'attenzione su di esso. Lo imparerete presto e sorgerà automaticamente. Addestratevi in questo modo.

Addestrate voi stessi. Dovete addestrarvi. Non state a perder tempo. Quando vi comportate così, siete come cani. Un cane vero, però, è meglio. A notte fonda quando gli si passa vicino abbaia. Voi non fate neanche questo. « Perché ti interessa solo dormire? Perché non ti alzi? » Dovete insegnare a voi stessi ponendovi queste domande. Durante la stagione fredda alcuni di voi si avvolgono nell'abito e, nel bel mezzo della giornata, se ne vanno a dormire. Non fatelo.

Quando andate in gabinetto, prima prostratevi. Prostratevi al mattino quando suona la campana, prima di andare a fare la questua. Prostratevi dopo il pasto, dopo aver lavato la vostra ciotola e aver riunito tutte le vostre cose, prostratevi prima di tornare nella vostra *kuṭṭī*. Non lasciatevi sfuggire queste occasioni. La campana suona quando si deve tirare acqua dal pozzo: prostratevi prima di lasciare la vostra *kuṭṭī*. Se ve ne dimenticate, e avete già camminato fino all'area centrale del monastero prima di esservene resi conto, tornate indietro e prostratevi. Dovete portare a questo livello il vostro

addestramento. Addestrate il vostro cuore e la vostra mente. Non limitatevi a lasciar andare. Tutte le volte che vi dimenticate di prostrarvi, tornate indietro e prostratevi. Come potrete dimenticarvene se siete diligenti fino a questo punto, e sapete che poi dovete camminare avanti e indietro? Qual è ora il vostro comportamento? « Mi sono dimenticato. Non fa niente. Non importa. » Ecco perché il monastero è in queste condizioni. Mi sto riferendo ai vecchi metodi tradizionali. Sembra che siano svaniti. Non so come le chiamate queste cose oggi giorno.

Tornate alle vecchie abitudini, alle pratiche ascetiche. Quando sedete ai piedi di un albero, prostratevi. Anche se lì non c'è un'immagine del Buddha, prostratevi. Se lo fate, la vostra consapevolezza è lì. Quando siete seduti, mantenete una postura corretta, non state seduti aggrappandovi alle ginocchia come dei matti. Stare seduti in questo modo è l'inizio della fine. Addestrare voi stessi non vi farà morire. È solo pigrizia, questo è il problema. Non lasciate che vi entri nella testa. Se siete davvero insonnoliti, allora mettetevi distesi, ma fatelo con consapevolezza, rammentando a voi stessi di alzarvi quando vi svegliate. Siate severi con voi stessi: « Se non lo farò, che possa finire all'inferno! » Uno stomaco pieno rende davvero stanchi, e la stanchezza vi fa sembrare che mettersi distesi sia una cosa meravigliosa. Se siete sdraiati comodamente e a vostro agio, quando sentite il suono della campana e vi dovete alzare, vi arrabbiate. Potreste perfino desiderare di uccidere chi suona la campana. Contate. Dite alla vostra mente: « Se arrivo fino al tre e non mi alzo, che io possa finire all'inferno. » Dovete dirlo seriamente. Dovete afferrare la contaminazione e ucciderla. Non basta prendere in giro la propria mente.

Leggete le biografie dei grandi maestri. È gente strana, vero? Sono diversi. Riflettete con attenzione a questa differenza. Addestrate la mente in modo corretto. Non dovete fare affidamento su nessun altro. Scoprite da voi stessi i giusti mezzi abili per addestrare la mente. Se comincia a pensare a cose mondane, soggiogatela subito. Fermatela. Alzatevi. Cambiate postura. Dite a voi stessi di non pensare a quelle cose, ci sono cose migliori alle quali pensare. È essenziale che non si ceda neanche un po' a quei pensieri. Non pensiate di poterla prendere alla leggera e che sarà la vostra pratica a occuparsi di queste cose. Tutto dipende dall'addestramento.

Alcuni animali sono in grado di trovare il cibo di cui hanno bisogno e di tenersi in vita perché sono veloci e abili. Guardate le lucertole. E le tartarughe? Le tartarughe sono così lente che potreste chiedervi come facciano a sopravvivere. Non lasciatevi ingannare. Gli esseri hanno una loro volontà, hanno i loro metodi. Con la meditazione seduta e la meditazione camminata è la stessa cosa. I grandi maestri avevano i loro metodi, ma per loro era difficile comunicarli. Come quell'anziano che viveva a Piboon. Tutte le volte che qualcuno affogava, era lui a immergersi per cercare il cadavere. Continuava a immergersi a lungo – fino a quando il sole non faceva seccare le foglie di un ramo spezzato – e trovava sempre i cadaveri. Quando affogava qualcuno, lui era l'uomo giusto. Quando gli chiesi come riuscisse a farlo, disse che lo sapeva fare, ma che non riusciva a spiegarlo a parole. Ecco com'è, si tratta di una questione personale. È difficile da comunicare, dovete imparare a farlo da soli. Addestrare la mente è la stessa cosa.

Sbrigatevi con questo addestramento! Ve lo dico, ma non vi sto dicendo che il Dhamma è una cosa da rincorrere, o che possa essere realizzata solo mediante uno sforzo fisico, andando avanti senza dormire e digiunando. Non si tratta di arrivare allo sfinimento, si tratta di rendere la mente “proprio giusta” per il Dhamma.

UN MESSAGGIO DALLA THAILANDIA

Questo messaggio di Ajahn Chah fu inviato ai suoi discepoli in Inghilterra mentre egli risiedeva in una filiazione monastica, chiamata “La Grotta della Luce del Diamante”, immediatamente prima che la sua salute peggiorasse gravemente durante il Ritiro delle Piogge del 1981.

Quest'anno sono venuto fino al Wat Tham Saeng Pet per il Ritiro delle Piogge, soprattutto per cambiare aria poiché non sono stato molto bene. Con me ci sono alcuni monaci occidentali: Santa, Pabhakaro, Pamutto, Michael e il *sāmaṇera* Guy. Ci sono pure alcuni monaci thailandesi e un piccolo gruppo di laici abili nella pratica. Si tratta di un periodo per noi piacevole e provvidenziale. In questo momento la mia malattia si è placata, e perciò mi sento sufficientemente bene per registrare questo messaggio per voi.

A causa di questa malattia non posso venire in Inghilterra e, per questo, sentire vostre notizie da alcuni sostenitori laici che stanno qui mi ha sollevato e reso davvero felice. Quel che più mi fa piacere è che ora Sumedho possa ordinare dei monaci.* Questo dimostra che i vostri sforzi di impiantare il buddhismo in Inghilterra hanno avuto successo. Mi fa anche piacere vedere i nomi dei monaci e delle monache che conosco e che ora vivono con Sumedho a Chithurst: Anando, Viradhammo, Sucitto, Uppanno, Kittisaro e Amaro.

*È un riferimento alla nomina ufficiale di Ajahn Sumedho come precettore da parte delle autorità ecclesiastiche thailandesi.

Anche le *mae chee** Rocana e Candasiri. Spero che siate tutti in buona salute, che viviate insieme in armonia, che collaboriate e che progrediate nella pratica del Dhamma.

Sia in Inghilterra sia qui in Thailandia ci sono dei sostenitori che mi hanno aiutato a tenermi aggiornato sugli ultimi sviluppi. Da loro ho saputo che i lavori di costruzione a Chithurst** sono stati completati, e che ora lì si vive molto meglio. Chiedo spesso di questo, perché ricordo che i miei sette giorni di soggiorno lì furono piuttosto difficili! (Risata.) Ho sentito che la sala di meditazione e le altre aree principali sono ora state portate tutte a termine. Con meno lavoro da svolgere, ora la comunità potrà applicarsi di più alla pratica formale. So pure che alcuni dei monaci più anziani sono stati spostati per la fondazione di monasteri affiliati. Si tratta di una prassi normale, ma che può condurre al predominio dei monaci più giovani nel monastero principale. Così è in passato avvenuto al Wat Nong Pah Pong. Ciò può indurre delle difficoltà nell'insegnamento e nell'addestramento dei monaci, e in queste situazioni è perciò davvero importante che ci si aiuti reciprocamente.

Ho fiducia nel fatto che Sumedho non consenta a queste cose di pesare su di lui! Si tratta di piccole cose, del tutto normali, che non costituiscono affatto un problema. Ci sono indubbiamente delle responsabilità. Però, si può anche vedere le cose come se non ce ne fossero. L'abate di un monastero può essere paragonato a un bidone per la spazzatura: chi viene infastidito dalla spazzatura, predispone un bidone, con la speranza che la gente ci metta dentro la spazzatura. In realtà, quel che avviene è che la persona che predispone il bidone finisce col diventare anche colui che la spazzatura la raccoglie. Così stanno le cose. Lo stesso succede al Wat Nong Pah Pong. Lo stesso succedeva ai tempi del Buddha. Nessuno butta la spazzatura nel bidone, e così dobbiamo farlo da noi stessi, e tutto finisce per essere gettato nel bidone dell'abate! Chi si trova in questa posizione deve vedere lontano, essere profondo e incrollabile nel bel mezzo di ogni cosa, deve avere costanza

* Monaca novizia che segue gli Otto Precetti, forma monastica tradizionale femminile diffusa in Thailandia.

** Si allude alla costruzione di Cittaviveka, il primo monastero della Tradizione della Foresta del lignaggio di Ajahn Chah fondato in Occidente.

e perseveranza. Di tutte le qualità che sviluppiamo nella nostra vita, la paziente sopportazione è quella più importante.

È pur vero che la realizzazione di un'opportuna dimora a Chithurst è stata condotta a termine. La costruzione di un edificio non è complicata, un paio d'anni ed è fatta. Quel che tuttavia non è stato condotto a termine è il lavoro di mantenimento e di manutenzione: ramazzare, pulire e così via sono cose che dureranno per sempre. Costruire un monastero non è difficile, ma è difficile conservarlo. Allo stesso modo, non è difficile ordinare i monaci, ma lo è addestrarli pienamente alla vita monastica. Tuttavia, ciò non dovrebbe essere considerato un problema perché è fare quel che è difficile che reca beneficio. Fare solo quel che è facile non è molto utile. Per questa ragione, al fine di nutrire e mantenere il seme del buddhismo che è stato piantato a Chithurst, dovete tutti quanti impegnarvi con energia, collaborando gli uni con gli altri.

Spero che quel che ho detto oggi possa esprimere un sentimento di calore e di supporto. Ogni volta che incontro dei thailandesi che hanno contatti con l'Inghilterra, chiedo se sono stati a Chithurst. Da quel che loro mi dicono, pare che ci sia un gran interesse nei riguardi di quella filiazione monastica. Inoltre, gli stranieri che vengono qui e che spesso visitano il Wat Pah Nanachat, hanno pure notizie di voi in Inghilterra. Vedo che c'è una relazione di stretta collaborazione tra il Wat Pah Pong, il Wat Pah Nanachat e il Wat Chithurst, e questo mi rende felice.

Questo è tutto quello che ho da dirvi, oltre al fatto che i miei sentimenti di gentilezza amorevole sono con tutti voi. Che voi possiate star bene ed essere felici, che possiate vivere insieme in armonia, collaborazione e solidarietà. Che le benedizioni del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha possano radicarsi profondamente nel vostro cuore. Possiate tutti voi stare bene.

GLOSSARIO*

Abhidhamma. (1) Nei discorsi del Canone in pāli questo termine indica semplicemente il “Dhamma più elevato”, nonché un tentativo sistematico di definire gli insegnamenti del Buddha e di comprendere le loro correlazioni. (2) Terza parte del Canone in pāli, composta di trattati analitici basati su elenchi di categorie estratte dai discorsi del Buddha.

ācariya. Insegnante, mentore, maestro; → *ajahn*; → *kalyāṇamitta*.

adhiṭṭhāna. Determinazione, decisione, risolutezza, impegno o intento che rivolge la mente in una certa direzione. È una delle dieci perfezioni; → *pāramī*.

ajahn (thai: อาจารย์). Il termine deriva da *ācariya*, in pāli, letteralmente “insegnante”; spesso viene utilizzato per un monaco o per una monaca con più di dieci anni di vita monastica.

ājīvaka. Una scuola di contemplativi contemporanea del Buddha, i cui seguaci ritenevano che la volontà degli esseri non fosse in grado di indirizzare le loro azioni e che l’universo fosse guidato dalla sorte.

akusala. Non salutare, nocivo, maldestro, non meritorio; → *kusala*.

Ālāra Kālāma. Il maestro che insegnò al *bodhisatta* la meditazione nella sfera del “senza forma” sulla “base del nulla” quale più alta fruizione della vita santa.

* Si è cercato quanto più possibile di rispettare la forma corretta sia dal punto di vista grammaticale che tecnico di termini e concetti in italiano; i sostantivi in lingua pāli sono in genere allo stato tematico, mentre la forma nominativa, singolare o plurale, è indicata tra parentesi tonde qualora essa corrisponda a quella di solito ricorrente. Per alcune integrazioni ci si è avvalsi del glossario contenuto in *La Rivelazione del Buddha, I: I testi antichi*, a cura di R. Gnoli, Milano 2007 (I Meridiani. Classici dello Spirito).

anāgāmin, anāgāmī. “Chi è senza ritorno”, ossia chi ha divelto tutte e cinque le catene inferiori (→ *saṃyojana*) che legano la mente al ciclo della rinascita, e che dopo la morte apparirà in uno dei mondi di Brahmā, per poi entrare nel → Nibbāna, senza mai tornare in questo mondo.

anāgārika (thai: *pah-kaō*, ฟ้าขาว, ฟ้าขาว). Letteralmente, “non cittadino”, ossia “senza casa”. Un postulante che ha assunto gli Otto → Precetti e spesso vive con i → *bhikkhu*, oltre a sostenere la sua pratica di meditazione, li aiuta in alcuni lavori che il Vinaya impedisce loro di svolgere.

ānāpānasati. Letteralmente, “consapevolezza dell’inspirazione e dell’espirazione” o consapevolezza del respiro. Questa pratica di meditazione consiste nel mantenere l’attenzione e la consapevolezza sulle sensazioni del respiro.

anatta, anattā. Non-sé, non sostanziale, impersonale; → *tilakkhaṇa*.

anicca, aniccā. Incostante, instabile, impermanente; → *tilakkhaṇa*.

añjali. È un gesto di rispetto consistente nel congiungere le mani al petto al cospetto di qualcuno; oggi è ancora diffuso nei paesi buddhisti e in India.

antara-vāsaka. → veste monastica.

ānupubbi-kathā. Istruzione graduale. Il metodo d’insegnamento del Dhamma da parte del Buddha che conduce progressivamente i suoi ascoltatori per mezzo di argomenti via via più avanzati: la generosità (→ *dāna*), la virtù o moralità (→ *sīla*), i paradisi, gli svantaggi dei piaceri sensoriali, la rinuncia (→ *nekkhamma*) e le Quattro Nobili Verità (→ *ariya-sacca*).

anusaya. Predisposizione; tendenza latente. Ci sono sette tendenze maggiori latenti, verso le quali la mente torna in continuazione: verso la passione sensoriale (*kāma-rāganusaya*), l’avversione (*patighānusaya*), le visioni errate (*dhiṭṭhānusaya*), il dubbio (*vicikicchānusaya*), l’orgoglio (*mānusaya*), la passione per il divenire (*bhava-rāganusaya*), l’ignoranza (*avijjānusaya*); → *saṃyojana*.

arahant. Letteralmente, un “Meritevole”; una persona la cui mente è libera dalle contaminazioni (→ *kilesa*), che ha abbandonato tutte e dieci le catene (→ *saṃyojana*), sia le cinque inferiori sia le cinque superiori che legano la mente al ciclo della rinascita, il cui cuore è libero dagli influssi impuri (→ *āsava*), e che perciò non è destinato a un’altra rinascita. È anche un titolo del Buddha e il livello più alto dei suoi Nobili Discepoli.

ārammaṇa. Oggetto mentale, oggetto di riferimento di un metodo meditativo.

ariya. Nobile; chi ha ottenuto la visione trascendente in uno dei quattro livelli dell’Illuminazione, il più alto dei quali è quello dell’→ *arahant*; i tre precedenti stadi sono: → *sotāpanna*; → *sakadāgāmin*; → *anāgāmin*. Tutti insieme costoro formano la categoria delle Nobili Persone; → *ariya-puggala*.

ariya-puggala. Letteralmente, “Nobile Persona”; chi ha percorso almeno il primo sentiero inferiore dei quattro Nobili Sentieri (→ *maggā*) o conseguito il Frutto (→ *phala*) di essi. Si paragoni quanto detto in relazione a → *puṭhujjana*.

ariya-sacca, ariya-saccāni. Nobile Verità. Le Quattro Nobili Verità costituiscono il primo e centrale insegnamento del Buddha riguardo alla sofferenza, alla sua origine, alla sua cessazione e al Sentiero che conduce a tale cessazione (*dukkha-nirodha-gāminī-paṭipadā*). La completa comprensione della Quattro Nobili Verità equivale alla fruizione del Nibbāna.

asaṅkhata-dhamma. Si veda il suo opposto → *saṅkhata-dhamma*.

āsava. Influsso impuro, macchia, fermentazione o effluenza. Le quattro qualità che macchiano la mente: brama sensoriale, visioni errate, divenire e ignoranza.

asekha. Una persona (*puggala*) oltre l’addestramento, ossia un → *arahant*.

asubha. Non bello, da intendersi come repulsivo, ripugnante e sporco. Il Buddha raccomandò la contemplazione di questi aspetti del corpo come antidoto alla lussuria.

atta, attā. Io o sé, sostanziale, personale; a volte con il senso di anima; si veda il suo opposto (→ *anatta*).

avijjā. Non conoscenza, ignoranza; consapevolezza offuscata; confusione (→ *moha*) sulla natura della mente. La principale radice del male e della continua rinascita.

āyatana. Le basi sensoriali. Le basi interne sono gli organi dei sensi: occhi, orecchi, naso, lingua, corpo e mente. Le basi esterne sono i loro rispettivi oggetti.

bala. Forza, potere. Si riferisce a cinque facoltà: fede/fiducia (→ *saddhā*), energia (→ *virīya*), consapevolezza (→ *sati*), concentrazione (→ *samādhi*), saggezza (→ *paññā*); queste facoltà vengono coltivate per spezzare le cinque catene secondarie (→ *saṃyojana*).

bhante. Epiteto, “venerabile signore”; viene spesso utilizzato quando ci si rivolge a un monaco buddhista.

bhava. Esistenza; divenire; una “vita”. Stati dell’esistenza che si sviluppano nella mente e possono essere sperimentati come mondi interiori e/o come mondi a livello esterno. Tre sono i livelli del divenire: il livello dei sensi, il livello della forma e il livello dell’assenza di forma.

bhāvanā. Meditazione, sviluppo o coltivazione. Termine spesso utilizzato per far riferimento a *citta-bhāvanā*, allo sviluppo della mente, o a *paññā-bhāvanā*, sviluppo della saggezza; → *kammaṭṭhāna*.

bhava-taṇhā. Bramosia di divenire, di essere.

bhikkhu. Un monaco buddhista; un uomo che ha rinunciato al suo ruolo in famiglia per vivere a un livello più alto di virtù (→ *sīla*) in accordo con il → Vinaya in generale, e con le regole del → *Pāṭimokkha*; → *parisā*; → Saṅgha; → *upasampadā*.

bhikkhunī. Una monaca buddhista; una donna che ha rinunciato al suo ruolo in famiglia per vivere a un livello più alto di virtù (→ *sīla*) in accordo con il → Vinaya in generale, e con le regole del → *Pāṭimokkha*; → *parisā*; → Saṅgha; → *upasampadā*.

bhikkhu-saṅgha. La comunità dei monaci buddhisti; → Saṅgha.

bodhi. Risveglio; → Illuminazione.

bodhi-pakkhiya-dhamma. Le parti del Risveglio, ossia i trentasette fattori che contribuiscono al Risveglio: (1) i quattro fondamenti della consapevolezza (→ *satipaṭṭhāna*); (2) i quattro tipi di retto sforzo (→ *sammappadhāna*); (3) le quattro basi del potere psichico (→ *iddhipāda*); (4) le cinque facoltà spirituali (→ *indriya*); (5) i cinque poteri (→ *bala*); (6) i sette fattori del Risveglio (→ *bojjhaṅga*); (7) il → Nobile Ottuplice Sentiero (*magga*); → *magga*.

bodhisatta (sanscrito: *bodhisattva*). Un essere che si impegna per raggiungere il Risveglio; è il termine utilizzato per descrivere il Buddha prima dell'Illuminazione, dall'iniziale aspirazione alla Buddhità fino al pieno Risveglio.

bojjhaṅga. I sette fattori del Risveglio: consapevolezza (→ *sati*); investigazione dei *dhamma* o stati mentali (→ *dhamma-vicaya*); energia (→ *virīya*): gioia (→ *pīti*); tranquillità (*passaddhi*); concentrazione o raccoglimento (→ *samādhī*); equanimità (→ *upekkhā*).

brahmacariyā. Letteralmente, comportamento di Brahmā, “condotta divina”, vita pura; il termine è di solito riferito alla vita monastica per enfatizzare il voto del celibato.

brāhmaṇa. (1) Brāhmaṇo, membro della casta dei brāhmaṇi, “sacerdote”. (2) La casta dei brāhmaṇi la quale in India ha per molto tempo ritenuto che, per nascita, i suoi componenti fossero degni del più alto rispetto. Il Buddha utilizzò il termine “brāhmaṇo” per applicarlo a coloro che fossero riusciti a raggiungere il fine della vita religiosa, la Liberazione, per mostrare che il rispetto non è frutto della nascita, dell'appartenenza a una razza o a una casta, bensì di una conquista spirituale. In senso buddhista, è sinonimo di → *arahant*.

brahmavihāra. Le quattro dimore “divine” o “sublimi” che si ottengono per mezzo dello sviluppo di un'illimitata → *mettā* (benevolenza, gentilezza amorevole), → *karuṇā* (compassione), → *muditā* (gioia empatica e di apprezzamento) e → *upekkhā* (equanimità).

Buddhasāsana. La dottrina del Buddha; si riferisce in primo luogo agli insegnamenti, ma anche a tutte le infrastrutture religiose, grosso modo alla religione buddhista, al buddhismo nel suo complesso.

Buddha, Buddhō. Letteralmente, “Risvegliato”, “Illuminato”. Questa parola viene anche usata per la meditazione, recitando interiormente *Bud-* nel corso dell’inspirazione e *-dho* durante l’espirazione.

caṅkama. Letteralmente, “camminata avanti e indietro”, per indicare la meditazione di solito eseguita andando avanti e indietro su di un sentiero prestabilito – lungo circa 15 metri e largo circa 1 metro, delimitato all’inizio e alla fine da un oggetto o da un albero – mentre si focalizza l’attenzione su di un oggetto di meditazione.

cetanā. Intenzione, volizione. È l’atto mentale che precede l’azione e che ha conseguenze sul → kamma.

cetasika. Fattore mentale che accompagna il → *citta* o mente; → *vedanā*; → *saññā*; → *saṅkhāra*.

ceto-vimutti. Liberazione della mente-cuore; → *vimutti*.

chanda. Desiderio, aspirazione, preferenza. È un termine neutro, che può riferirsi a desideri sia salutari sia non salutari.

Cinque Precetti. → Precetti.

citta. Mente-cuore; stato di coscienza.

Colui che Conosce. La qualità della presenza mentale, quella facoltà della mente che, se rettamente coltivata, conduce alla Liberazione. Sotto l’influsso dell’ignoranza indotta dalle contaminazioni, le cose si conoscono in modo erroneo. Addestrando Colui che Conosce per mezzo della pratica del → Nobile Ottuplice Sentiero, si ottiene la conoscenza risvegliata del Buddha.

dāna. L’atto di donare, liberalità, generosità; fare offerte, elemosine. Specificamente, offrire ai monaci i quattro beni di prima necessità (cibo, abiti, riparo e medicinali). Più in generale, la tendenza a donare, senza attendersi alcun genere di ricompensa da chi ha ricevuto. *Dāna*

è il primo tema del sistema di addestramento graduale del Buddha (→ *ānupubbī-kathā*), la prima delle dieci → *pāramī*, uno dei sette tesori (→ *dhana*) e la prima delle tre basi delle azioni meritorie (→ *sīla*; → *bhāvanā*).

danta, dantā. Dente, una delle → trentadue parti del corpo.

devadūta. “Messaggero divino”; nome simbolico per la vecchiaia, la malattia e la morte e per il → *samaṇa* (asceta mendicante).

Dhamma. È un termine difficilmente traducibile e con un notevole numero di significati. Indica sia la dottrina del Buddha, la realtà delle cose, l'ordine che governa l'universo, la legge morale; sia, in senso tecnico e con la lettera minuscola, il fenomeno tanto fisico quanto mentale, oppure solo lo stato mentale, l'oggetto mentale, la caratteristica o la qualità.

dhamma mondani. Le otto condizioni mondane di guadagno e perdita, lode e biasimo, felicità e sofferenza, fama e discredito.

dhamma-savaṇa. L'ascolto o lo studio del Dhamma.

dhamma-vicaya. Investigazione dei *dhamma* o stati mentali.

Dhamma-Vinaya. “Dottrina e Disciplina”, il nome attribuito dal Buddha a ciò che insegnava.

dhana. Tesoro. I *dhana* sono le sette qualità della fiducia o fede (→ *saddhā*), della virtù o moralità (→ *sīla*), della consapevolezza (→ *sati*), del fervore ascetico (*tapo*), dell'apprendimento (*ajjhesanā*), della generosità (*cāga* o → *dāna*); della saggezza (*matī* o → *paññā*).

dhātu. Elemento, proprietà. Terra (nel senso di solidità), acqua (liquidità), fuoco (calore) e vento (movimento). I sei elementi comprendono, oltre ai quattro appena menzionati, anche lo spazio e la coscienza.

dhutaṅga. Pratica ascetica volontaria che i praticanti possono intraprendere di tanto in tanto, oppure come impegno a lungo termine, al fine di coltivare l'accontentarsi e purificare il → *sīla*. Per i monaci le pratiche di questo genere sono tredici; due riguardano l'abito, cinque il cibo,

cinque la dimora, e una la postura (conosciuta come il *dhutaṅga* dello sforzo): (1) usare solo vesti abbandonate (*pamsukūla*); (2) usare un solo gruppo delle tre vesti che compongono l'abito monastico (*tecīvarika*); (3) fare la questua (*piṇḍapāta*); (4) non saltare neanche un donatore o un'abitazione che si trovano sulla via della questua (*sapa-dānacārika*); (5) non mangiare più di una volta al giorno (*ekāsanika*); (6) mangiare solo dalla ciotola dell'elemosina, mettendo tutto assieme (*pattapiṇḍika*); (7) non accettare altro cibo dopo la questua (*khalu-pacchābhattika*); (8) vivere nella foresta (*āraṇṇika*); (9) abitare sotto un albero (*rukkhamaṇḍala*); (10) vivere a cielo aperto, senza un riparo (*abbhokāsika*); (11) abitare nei cimiteri (*susānika*); (12) accontentarsi del luogo in cui si dimora (*yathāsantatika*); (13) rinunciare a stare distesi (*nesajjika*).

Dieci Precetti. → Precetti

diṭṭhi. Visione, opinione, convinzione, concezione. In generale il termine è associato a una “visione errata”; infatti, nel Canone in pāli la parola *diṭṭhi* da sola ha quasi sempre questo significato. I principali tipi di *diṭṭhi* sono due: *sammā-diṭṭhi*, la Retta Visione, il primo fattore del → Nobile Ottuplice Sentiero, e *micchā-diṭṭhi*, la visione errata.

dosa. Avversione, odio. Uno dei principali inquinanti; → *kilesa*.

dukkha. “Dis-agio”, “difficile da sopportare”, insoddisfazione, sofferenza, insicurezza, instabilità, tensione; è una delle Tre Caratteristiche di tutti i fenomeni condizionati; → *tilakkhaṇa*.

ekaggatā. Unificazione mentale; il quinto fattore dell'assorbimento meditativo. È la qualità mentale che consente all'attenzione di rimanere raccolta e focalizzata sull'oggetto scelto per la meditazione. Raggiunge la completa maturazione con lo sviluppo del quarto livello dei → *jhāna*.

Entrata nella Corrente (pāli: *sotāpatti*). Evento tramite il quale si diviene → *sotāpanna*, il primo stadio dell' → Illuminazione.

fondamento della consapevolezza. → *satipaṭṭhāna*.

glot (thai: กิ๊ต). Ombrello con una zanzariera tutt'intorno all'estremità, utilizzato dai monaci che intraprendono i → *dbutaṅga* sia per la meditazione sia come riparo; viene appeso ai rami degli alberi così da potercisi sedere sotto, al riparo dagli insetti; è un termine diverso rispetto a quello utilizzato per l'ombrello dei laici, *rom* (in thailandese ร่ม).

gotrabhū. “Cambio di lignaggio”. Il passaggio da una condizione di essere ordinario (→ *puthujjana*) a quella di Nobile Persona (→ *ariya-puggala*).

gotrabhū-citta. Stato di coscienza del cambio di lignaggio (→ *gotrabhū*).

gotrabhū-ñāṇa. “Conoscenza del cambio di lignaggio”: intravedere il → Nibbāna con la transizione dalla condizione di essere ordinario (→ *puthujjana*) a quella di Nobile Persona (→ *ariya-puggala*).

hiri-ottappa. Coscienza morale e timore di compiere cattive azioni. Questi due stati mentali, detti “i guardiani del mondo”, sono associati a tutte le azioni abili e salutari. *Hiri* è un freno interiore il quale ci fa astenere dal compiere azioni che metterebbero a rischio il rispetto per noi stessi. *Ottappa* è una salutare paura di compiere azioni non salutari che potrebbero recare danno a noi stessi o agli altri; → *kamma*.

iddhipāda. Base del potere psichico; sentiero del successo spirituale. I quattro *iddhipāda* sono lo zelo (→ *chanda*), lo sforzo (→ *virīya*), l'applicazione della mente (→ *citta*) e l'investigazione (→ *vīmaṃsā*).

Illuminazione (pāli: *bodhi*). L'Illuminazione o Risveglio si realizza quando le Quattro Nobili Verità (→ *ariya-sacca*) vengono completamente comprese e realizzate. Sono trentasette i fattori che contribuiscono al Risveglio (→ *bodhi-pakkhiya-dhamma*). Quattro sono le Nobili Persone negli stadi dell'Illuminazione: → *sotāpanna*, → *sakadāgāmin*, → *anāgāmin*, → *arahant*. Solo chi raggiunge l'ultimo stadio dell'Illuminazione ha divelto tutte le catene (→ *samyojana*) che lo legano a ulteriori rinascite; → *samsāra*; → *vaṭṭa*.

indriya. Le cinque facoltà spirituali: la fiducia (→ *saddhā*), lo sforzo (→ *virīya*), la consapevolezza (→ *sati*), la concentrazione

(→ *samādhi*) e la saggezza (→ *paññā*). Nei *sutta* questo termine può essere riferito anche alle sei basi sensoriali (*āyatana*); → *bodhi-pakkhiya-dhammā*.

jhāna. Assorbimento mentale; uno stato di forte concentrazione focalizzata su una singola sensazione fisica (che conduce a un *rūpa-jhāna*), oppure su di una nozione mentale (che conduce a un *arūpa-jhāna*). Lo sviluppo dei *jhāna* sorge dalla temporanea sospensione dei cinque impedimenti (→ *nīvaraṇa*) attraverso lo sviluppo di cinque fattori mentali: applicazione dell'attenzione (→ *vitakka*), mantenimento dell'attenzione (→ *vicāra*), gioia (→ *pīti*), felicità (→ *sukha*) e unificazione della mente (→ *ekaggatā*).

jongrom (thai: จงกรม, เต็มใจจงกรม). Parola thailandese per il termine pāli → *caṅkama*.

kalyāṇajana. Una persona buona, un essere virtuoso.

kalyāṇamitta. Amico spirituale, maestro che consiglia o insegna il Dhamma.

kāmacchanda. Desiderio sensoriale; uno dei cinque impedimenti o ostacoli (→ *nīvaraṇa*) per il progresso spirituale.

kāmataṇhā. Bramosia sensoriale.

kamma. Atto intenzionale compiuto per mezzo del corpo, della parola o della mente, il quale conduce sempre a un effetto (*kamma-vipāka*).

kammaṭṭhāna. Letteralmente, “base di lavoro” o “luogo di lavoro”, metodo meditativo. Il termine si riferisce all’“occupazione” di un meditante: più precisamente la contemplazione di alcuni temi di meditazione, per mezzo della quale si può sradicare il potere esercitato sulla mente dagli inquinanti (*kilesa*), dalla brama (*tanhā*) e dall’ignoranza (*avijjā*). Nella procedura dell’ordinazione monastica, a ogni nuovo monaco è insegnata la contemplazione di cinque parti del corpo: capelli (*kesā*), peli (*lomā*), unghie (*nakhā*), denti (*dantā*) e pelle (*taco*). In modo esteso, questo *kammaṭṭhāna* comprende trentadue temi di meditazione (→ trentadue parti del corpo), i quali

includono le ossa, il sangue, alcuni organi interni del corpo e vari altri liquidi umorali; → *kāyagatāsati*.

kāmupādāna. → *upādāna*.

karuṇā. Compassione; empatia; l'aspirazione a trovare una via che sia davvero salutare per se stessi e per gli altri. È una delle quattro dimore divine; → *brahmavihāra*.

kaṣiṇa. Oggetto esterno di meditazione utilizzato per sviluppare il *samādhi*, ad esempio un piatto con dell'acqua, la fiamma di una candela o un disco colorato.

kāyagatāsati. Consapevolezza immersa nel corpo. Si tratta di un termine che, a seconda dei *sutta*, può essere riferito a varie pratiche meditative, per esempio mantenere la mente attenta al respiro, essere consapevoli della postura del corpo, essere consapevoli di quel che si sta facendo con il corpo, analizzare il corpo nelle sue varie parti, analizzare il corpo nelle sue varie componenti fisiche (→ *dhātu*), contemplare il dato di fatto che il corpo è inevitabilmente soggetto alla morte e alla dissoluzione.

kesa, kesā. → Trentadue parti del corpo.

khandha, khandhā. Aggregato, insieme di elementi col quale ci si identifica; le componenti fisiche e mentali della personalità e dell'esperienza sensoriale in generale. I *khandhā* sono le cinque basi dell'attaccamento (→ *upādāna*): forma (→ *rūpa*), sensazione (→ *vedanā*), percezione (→ *saññā*), formazioni mentali (→ *saṅkhāra*) e coscienza (→ *viññāṇa*).

khanti. Pazienza, sopportazione. È una delle Dieci Perfezioni (→ *pāramī*).

kilesa, kilesā. Contaminazione; inquinante mentale; fattore mentale che oscura e contamina la mente. L'avidità (→ *lobha*), l'avversione (→ *dosa*) e la confusione (→ *moha*) sono le tre principali radici (→ *mūla*) non salutari le quali si esprimono sotto varie forme che includono l'attaccamento, la malevolenza, la rabbia, il rancore, l'ipocrisia, l'arroganza, l'invidia, l'avarizia, la disonestà, la vanagloria,

l'ostinazione, la violenza, l'orgoglio, la presunzione, la fissazione, l'ipocrisia.

kusala. Salutare, abile, buono, meritorio. Un'azione caratterizzata da questa qualità morale (*kusala-kamma*) produce alla fine risultati felici e favorevoli. L'azione caratterizzata dal suo opposto (*akusala-kamma*) conduce al dolore. Entrambe sono azioni intenzionali; → *kamma*.

kuṭī. La piccola dimora del monaco buddhista; una capanna.

lobha. Avidità, desiderio non salutare. Una delle tre radici (→ *mūla*) non salutari presenti nella mente (→ *kilesa*).

lokavidū. “Conoscitore del mondo”, un epiteto del Buddha.

loma, lomā. → Trentadue parti del corpo.

Luang Por (thai: หลวงพ่อ). “Venerabile padre”; è un'espressione utilizzata in Thailandia per rivolgersi ai monaci anziani.

magga. Sentiero. Più specificamente, il Sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza e della tensione. I quattro sentieri trascendenti – o meglio il sentiero con quattro livelli di affinamento – sono i sentieri di “Chi è entrato nella Corrente” (→ *sotāpanna*), di “Chi torna una sola volta” (→ *sakadāgāmin*), di “Chi è senza ritorno” (→ *anāgāmin*) e del “Meritevole” (→ *arahant*); → Nobile Ottuplice Sentiero; → *phala*; → Nibbāna.

mahat, mahā- “Grande, importante, superiore”. Nella gerarchia ecclesiastica thailandese è il titolo acquisito dopo aver sostenuto determinati esami in lingua pāli, avendo completato un programma di studi almeno fino al terzo anno.

mahāthera. “Grande anziano”; titolo onorifico automaticamente conferito a un *bhikkhu* con almeno venti anni di vita monastica; → *thera*.

majjhimā-paṭipadā. Via di Mezzo; → Nobile Ottuplice Sentiero.

māna. Presunzione, orgoglio. È una delle cinque catene superiori (→ *saṃyojana*).

Māra. Letteralmente, “Colui che fa morire”, divinità che cerca di indurre il Buddha e i meditanti alla distrazione.

mettā. Gentilezza amorevole, benevolenza, cordialità, amichevolezza. Una delle quattro dimore divine (→ *brahmavihāra*) e una delle dieci perfezioni (→ *pāramī*).

moha. Confusione; ignoranza (→ *avijjā*). Una delle tre radici (→ *mūla*) non salutari della mente.

muditā. Gioia empatica e di apprezzamento. Il provare piacere per la felicità e il successo degli altri. È una delle quattro dimore divine (→ *brahmavihāra*).

mūla. Letteralmente, “radice”. Le condizioni fondamentali della mente che determinano la qualità morale, ossia salutare (→ *kusala*) o non salutare (→ *akusala*), delle azioni intenzionali (→ *kamma*). Le tre radici non salutari o contaminazioni (→ *kilesa*) sono l’avidità (→ *lobha*), l’avversione (→ *dosa*) e la confusione (→ *moha*); le tre radici salutari della generosità (→ *dāna*), amorevolezza (→ *mettā*) e saggezza (→ *paññā*) sono i tre contrari di esse.

nāga. Categoria di esseri non umani dalle fattezze serpentine; elefanti; uno degli epiteti del Buddha.

nakha, nakhā. → trentadue parti del corpo.

nāma. Fenomeno mentale. È un termine che può riferirsi alla sensazione (→ *vedanā*), alla percezione (→ *saññā*), all’intenzione o volizione (→ *cetanā*) e all’attenzione (*manasikāra*). Alcuni commentatori utilizzano questo termine per far riferimento ai quattro aggregati (→ *khandha*) mentali.

nāma-dhamma, nāma-dhammā. Fenomeno mentale; → *nāma*.

ñāṇadassana. Conoscenza e visione, anche all’interno delle Quattro Nobili Verità (→ *ariya-sacca*).

ñāyapaṭipanna, ñāyapaṭipanno. Coloro la cui pratica è connotata dalla conoscenza della Verità.

nekkhamma. Rinuncia; libertà dal desiderio sensoriale. Una delle dieci perfezioni (→ *pāramī*).

Nibbāna. (sanscrito: *Nirvāṇa*) La Liberazione finale da ogni sofferenza, lo scopo della pratica buddhista. La libertà della mente dagli influssi impuri (→ *āsava*), dagli inquinanti mentali o contaminazioni (→ *kilesa*) e dal ciclo della rinascita e del divenire (→ *vaṭṭa*), come pure da tutto quello che può essere descritto e definito. Siccome questo termine indica anche lo spegnimento di un fuoco, esso reca con sé pure il senso di acquietamento, raffreddamento e pace. Secondo i principi della fisica insegnata ai tempi del Buddha, un fuoco aderisce al suo combustibile; quando si è spento, è libero. In alcuni contesti il “Nibbāna totale” (→ *Parinibbāna*) indica l’esperienza del → Risveglio; in altri, addita il transito finale di un → *arahant*.

nibbidā. Disincanto, stanchezza; voltare abilmente le spalle al mondo condizionato del → *saṃsāra* per volgersi verso l’incondizionato, il trascendente, il → Nibbāna.

nimitta, nimittam. Segno mentale, immagine o visione che può sorgere durante la meditazione. *Uggaha-nimitta* si riferisce alle immagini che sorgono spontaneamente durante la meditazione. *Paribhāga-nimitta* è un’immagine riflessa che può essere soggetta a una manipolazione mentale.

nirodha. Cessazione, dispersione, arresto.

nīvaraṇa. Impedimento o ostacolo alla pratica meditativa della concentrazione e al progresso spirituale. Essi sono cinque: il desiderio sensoriale (→ *kāmacchanda*), la malevolenza (*vyāpāda*, *abhijjhā*), la pigrizia e il torpore (*thīna-middha*), l’agitazione e l’ansia (*uddhacca-kukkucca*), il dubbio (*vicikicchā*).

Nobile Ottuplice Sentiero. Gli otto fattori della pratica spirituale che conducono alla cessazione della sofferenza: Retta Visione, Retta Intenzione, Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di Sussistenza, Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione. È anche detto “Via di Mezzo” (*majjhimā-paṭipadā*) insegnata dal Buddha; → *magga*.

Nobili Verità. → *ariya-sacca*.

ogha. “Inondazione”; un altro termine per indicare i quattro influssi impuri (→ *āsava*) della brama sensoriale (→ *kāma*), del divenire (→ *bhava*), della visione errata (→ *diṭṭhi*) e dell’ignoranza (→ *avijjā*).

opanayika, opanayiko. “Che conduce all’interno”, degno di essere realizzato e condotto all’interno della mente; un attributo del Dhamma.

Otto Precetti. → Precetti.

Ottuplice Sentiero. → Nobile Ottuplice Sentiero.

pabbajjā. Nei testi buddhisti in pāli indica il passaggio dalla vita laica a quella di monaco privo di dimora, e può essere reso con l’“abbandono” della vita laica. *Pabbajjā* è, appunto, un termine utilizzato nella prima ordinazione d’ingresso nel Saṅgha, tramite la quale si diventa novizi o *sāmaṇera*; → *upasampadā*.

paccatta, paccattam. Da sperimentare individualmente e personalmente (*veditabba*) da parte dei saggi (*viññūhi*).

Pacceka-buddha. Un Buddha solitario. Una persona che, come il Buddha, ha conseguito il → Risveglio senza beneficiare dell’insegnamento di un maestro, ma che non possiede sufficienti → *pāramī* per insegnare agli altri la pratica che conduce all’Illuminazione e, dopo averla realizzata, vive in solitudine.

pahkao. → *anāgārika*.

paññā. Saggezza, discernimento, visione profonda. Una delle dieci perfezioni (→ *pāramī*).

paññā-vimutti. → *vimutti*.

paramattha-dhamma. “Verità o Realtà Ultima”, il Dhamma o i *dhamma* descritti in termini di significato ultimo, non di mera convenzione.

pāramī. “Perfezione”. Un gruppo di dieci qualità sviluppate attraverso molte vite da un → *bodhisatta*: generosità (→ *dāna*), virtù (→ *sīla*),

rinuncia (→ *nekkhamma*), discernimento/saggezza (→ *paññā*), energia/costanza (→ *virīya*), pazienza/sopportazione (→ *khanti*), sincerità (→ *sacca*), determinazione (→ *adhiṭṭhāna*), gentilezza amorevole (→ *mettā*) ed equanimità (→ *upekkhā*).

Parinibbāna. Nibbāna completo o definitivo, un termine associato alla morte fisica del Buddha.

pariyatti. Comprensione teorica del Dhamma, ottenuta mediante la lettura, lo studio, l'apprendimento; → *paṭipatti*, → *paṭivedha*.

paṭīccasamuppāda. Coproduzione condizionata, genesi interdipendente. Una tabella che descrive il modo in cui i cinque aggregati (*khandha*) e le sei basi sensoriali (*āyatana*) interagiscono dopo il contatto (*phassa*) con l'ignoranza (*avijjā*) e con la brama (*taṇhā*) per condurre alla tensione e alla sofferenza (*dukkha*).

Pāṭimokkha. Il codice fondamentale della disciplina monastica, che viene recitato ogni due settimane in lingua pāli e che consiste di 227 regole o precetti per i → *bhikkhu* e di 331 per le → *bhikkhunī*; → Vinaya.

paṭīpadā. Strada, via, sentiero; i mezzi per raggiungere lo scopo o la destinazione finale, il → Nibbāna. Di solito in riferimento alla “Via di Mezzo” (*majjhimā-paṭīpadā*), il → Nobile Ottuplice Sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza, in quanto Sentiero della pratica descritto dalle Quattro Nobili Verità (*dukkha-nirodha-gāminī-paṭīpadā*); → *ariya-sacca*.

paṭīpatti. La pratica del Dhamma, opposta alla mera conoscenza teorica; → *pariyatti*, → *paṭivedha*.

paṭivedha. Realizzazione diretta, in prima persona, del Dhamma; → *pariyatti*, → *paṭipatti*.

phala. Frutto. Più specificamente, il Frutto di uno dei quattro Sentieri della trascendenza o livelli dell' → Illuminazione; → *magga*.

phassa. Contatto sensoriale; → *paṭīccasamuppāda*.

pīti. Gioia. Il terzo fattore dell'assorbimento meditativo (→ *jhāna*).

Precetti. Le linee guida morali (→ *sīla*) per azioni e pensieri salutari. I Cinque Precetti per i laici consistono nell'astenersi da uccidere altri esseri (I); astenersi dal prendere ciò che non è dato (II); astenersi da una condotta sessuale scorretta (III); astenersi dal mentire (IV); astenersi dall'assunzione di sostanze intossicanti (V). Per gli → *anāgārika*, si hanno gli Otto Precetti; oltre a quelli appena menzionati, fermo restando che il precetto relativo ai costumi sessuali si trasforma in astensione da qualsiasi attività sessuale consapevole, si aggiungono i seguenti: astensione dall'assunzione di cibo dopo mezzogiorno (VI); astensione dal danzare, cantare o comunque da intrattenimenti e distrazioni, nonché dall'uso di ogni genere di abbellimenti del corpo quali collane, orecchini e anelli, come pure da cosmetici e profumi (VII); astensione dal dormire in letti lussuosi o comunque ampi e troppo comodi (VIII). Per il → *sāmaṇera* si hanno Dieci Precetti: ai suddetti Otto se ne assommano altri due, o meglio uno, relativo all'astensione dall'usare oro e argento o comunque valori in genere e denaro (X); l'altro è il risultato della suddivisione del VII precetto: qui il VII contempla l'astensione dal danzare, cantare o comunque da intrattenimenti e distrazioni, mentre l'VIII comporta l'astensione dall'uso di ogni genere di abbellimenti del corpo quali collane, orecchini e anelli, come pure da cosmetici e profumi; il IX corrisponde all'VIII, l'astensione dal dormire in letti lussuosi o comunque ampi e troppo comodi. Per i → *bhikkhu* i precetti o regole sono 227 e per le → *bhikkhunī* sono 331; tali precetti sono dettagliatamente esposti nel → *Pāṭimokkha*.

puthujjana. Una persona comune, ordinaria, non illuminata; un essere “mondano” che non ha ancora realizzato alcuna → Illuminazione; → *ariya-puggala*, → *magga*.

quattro basi dell'attaccamento. → *upādāna*.

quattro fondamenti della consapevolezza. → *satipaṭṭhāna*.

Quattro Nobili Verità. → *ariya-sacca*

Retta Visione. → *sammā-diṭṭhi*.

Risveglio. → *bodhi*.

rūpa. Fenomeno fisico; dato sensoriale. Il significato basilare di questo termine è “forma”. È usato in vari contesti differenti, in ognuno dei quali assume sfumature diverse. Nell’elenco degli oggetti dei sensi, è indicato come oggetto del senso della vista. Come uno dei → *khandha*, è riferito ai fenomeni fisici, in quanto la visibilità o la forma sono le caratteristiche che definiscono i fenomeni fisici. Quest’ultimo è pure il significato che esso veicola quando viene usato in opposizione ai fenomeni mentali (→ *nāma*).

rūpa-dhamma. Il mondo fisico, opposto a *nāma-dhamma*; → *rūpa*, *nāma*.

sabhāva. Letteralmente, “natura propria”. Principio o condizione della natura, qualcosa che è come veramente è; → *sabhāva-dhamma*.

sabhāva-dhamma. Fenomeno condizionato della natura; qualsiasi fenomeno, proprietà o qualità in quanto sperimentata in se stessa e di per se stessa. Nella Tradizione Thailandese della Foresta si riferisce ai fenomeni naturali e alla visione profonda che sorge durante lo sviluppo della pratica del Dhamma; → *sabhāva*.

sacca. Verità, sincerità. Una delle dieci perfezioni (→ *pāramī*).

sacca-dhamma. Verità Ultima; → *sacca*.

saddhā. Fiducia, fede. Una fiducia nel Buddha che fa sorgere la volontà di mettere in pratica il suo insegnamento. La fede diviene incrollabile allorché si raggiunge la condizione di → *sotāpanna*, coincidente con il primo stadio dell’ → Illuminazione.

sādhu. È un’esclamazione che significa “Bene!” e che esprime apprezzamento o che si è d’accordo.

sakadāgāmin, sakadāgāmi. Il secondo stadio dell’Illuminazione, “Chi torna una sola volta” a esistere in forma umana prima di conseguire l’Illuminazione, dopo aver distrutto le prime tre catene inferiori e attenuato le altre due (→ *samyojana*) che legano la mente al ciclo della rinascita.

sakkāya-dit̥ṭhi. Convinzione che induce l'identificazione con il sé, con l'io. L'opinione che erroneamente identifica ogni → *kbandha* come "sé". È la prima delle dieci catene (→ *saṃyojana*); l'abbandono di *sakkāya-dit̥ṭhi* è una delle caratteristiche di "Chi è entrato nella Corrente" (→ *sotāpanna*).

samādhi. Concentrazione, unificazione della mente, stabilità mentale; stato di calma concentrata che risulta dalla pratica di meditazione.

samaṇa. Un contemplativo. Letteralmente, chi abbandona gli obblighi convenzionali della vita sociale per un modo di vivere più in sintonia con la natura.

sāmaṇera. Letteralmente, "piccolo → *samaṇa*", un monaco novizio che osserva Dieci → Precetti ed è candidato per l'ammissione nell'Ordine dei → *bhikkhu*; → *pabbajjā*, → *upasampadā*.

sāmañña-lakkhaṇa. Indica che tutto è identico nei termini delle Tre Caratteristiche (→ *tilakkhaṇa*), ossia impermanenza (→ *anicca*), carattere insoddisfacente (→ *dukkha*) e non-sé (→ *anatta*).

samāpatti. "Ottenimento". Termine che indica i quattro assorbimenti immateriali, o i Frutti del Sentiero nei vari stadi dell' → Illuminazione.

samatha. Calma concentrata, tranquillità; → *samādhi*, → *jhāna*.

sāmīcipaṭipanna, sāmīcipaṭipanno. Colui la cui pratica è connotata da completa rettitudine o integrità.

sammā-dit̥ṭhi. Retta Visione, il primo fattore del → Nobile Ottuplice Sentiero, il Sentiero che conduce al Nibbāna. Nel suo significato più alto, avere Retta Visione significa comprendere le Quattro Nobili Verità (→ *ariya-sacca*).

sammuti. Realtà convenzionale, convenzione, verità relativa, supposizione; tutto quello che viene condotto a esistenza da parte della mente.

sammuti-sacca. Realtà convenzionale, dualistica o nominale; la realtà dei nomi, delle determinazioni.

sampajañña. “Chiara comprensione”, consapevolezza di sé, autorammemorazione, attenzione, consapevolezza, presenza mentale, comprensione profonda. *Sampajañña* è spesso usato in coppia con *sati*. Si potrebbe dire che *sati* assiste come testimone con una consapevolezza che osserva, ma è esente da ogni constatazione, osserva semplicemente; *sampajañña* è invece un genere di consapevolezza che constata, è più circostanziata, meno immediata, più “dialogata”; → *sati*.

samsāra. Flusso del Divenire o dell’Esistenza; un vagare perpetuo, il continuo processo del nascere, invecchiare e morire. Ciclo dei fenomeni condizionati, sia mentali sia materiali; → *vaṭṭa*.

samudaya. Origine, originazione, il sorgere; causa.

samyojana. Catena che lega la mente alla ruota della rinascita (→ *vaṭṭa*). Le cinque catene inferiori sono la convinzione che conduce all’identificazione con il sé, con l’io (→ *sakkāya-diṭṭhi*); il dubbio (→ *vicikicchā*); l’attaccamento ai riti e alle cerimonie/osservanze (→ *silabbata-parāmāsa*); il desiderio per gli oggetti dei sensi (→ *kāma-rāga*); la malevolenza (→ *vyāpāda*). Le cinque catene superiori: il desiderio per la forma (*rūpa-rāga*); il desiderio per i fenomeni privi di forma (*arūpa-rāga*); la presunzione (→ *māna*); l’agitazione (*uddhacca*); l’ignoranza (→ *avijjā*). Il → *sotāpanna* ha sradicato le tre catene *sakkāya-diṭṭhi*, *vicikicchā* e *silabbata-parāmāsa*; il → *sakadāgāmin* ha solo attenuato le due catene *kāma-rāga* e *vyāpāda*; l’→ *anāgāmin* ha del tutto distrutte queste ultime due catene; un → *arahant* ha eliminato le restanti cinque catene superiori; → *anusaya*, → *samsāra*, → *vaṭṭa*.

Saṅgha. A livello convenzionale (→ *sammuti*), questo termine indica la comunità dei monaci buddhisti e delle monache; a livello ideale, indica quei seguaci del Buddha che, laici o monaci, hanno raggiunto almeno l’“Entrata nella Corrente” (→ *sotāpanna*), il primo dei sentieri (→ *magga*) trascendenti che culminano nel → Nibbāna, e costituiscono così l’→ *ariya Saṅgha*.

saṅghāti. → veste monastica.

saṅkhāra. Formazione; fenomeno condizionato. Il termine può essere riferito più specificamente alle formazioni di pensiero all'interno della mente, uno dei cinque → *khandha*.

saṅkhata-dhamma. Fenomeno condizionato, realtà convenzionale, in contrapposizione con l'incondizionato (*asaṅkhata-dhamma*), ossia il → Nibbāna.

saññā. Percezione; atto del riconoscere in base a un ricordo; → *khandha*.

sāsana. Insegnamento, dispensazione, dottrina ed eredità del Buddha; la scuola spirituale buddhista; → Dhamma-Vinaya.

sati. Consapevolezza, presenza mentale, attenzione; il termine, molto importante nella pratica meditativa buddhista, può significare anche "memoria".

satipaṭṭhāna. Fondamento della consapevolezza. I quattro *satipaṭṭhāna* sono esposti dettagliatamente nel *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (D. 22.). Essi consistono nella contemplazione del corpo (→ *kāya*), la contemplazione delle sensazioni (→ *vedanā*), la contemplazione della mente (→ *citta*), la contemplazione degli oggetti mentali (→ *dhamma*). Tali fondamenti vanno visti in sé e per sé man mano che si presentano.

sekha. Chi si sottopone all'addestramento spirituale; il termine si riferisce ai sette *ariya-sāvaka* o → *ariya-puggala* che non sono ancora diventati → *arahant*. Tutti gli esseri non nobili sono classificati come *n'eva sekha nāsekha*, ossia né in addestramento né non addestrati; → *asekha*.

Sette Fattori del Risveglio. → *bojhaṅga*.

Siddhattha Gotama. Il nome proprio del Buddha storico; nei testi canonici più antichi si menziona il Buddha solo con il nome di Gotama.

sīla. Virtù, moralità; precetto. Purezza morale la quale evita che si compiano azioni non salutari. Si riferisce pure ai precetti dell'addestramento che consentono di astenersi da azioni nocive. *Sīla* è il secondo argomento nell'addestramento graduale (→ *anupubbī-kathā*), una delle

dieci → *pāramī*, il secondo dei sette tesori (→ *dhana*) e il primo dei tre livelli delle azioni meritorie.

silabbata-parāmāsa. → *saṃyojana*.

sīla-dhamma. Un altro modo per indicare gli insegnamenti morali del buddhismo. A livello personale, “virtù (e conoscenza) della verità”.

sotāpanna. “Chi è entrato nella Corrente” e ha così conseguito il primo livello dell’Illuminazione; il *sotāpanna* ha abbandonato le prime tre catene (→ *saṃyojana*) che legano la mente al ciclo della rinascita ed è perciò “Entrato nella Corrente” che inesorabilmente fluisce verso il → Nibbāna; egli non rinascerà più di sette volte, e solo nel regno umano o in altri più elevati.

sukha. Piacere; benessere; soddisfazione, felicità. Durante la meditazione, una qualità della mente che raggiunge piena maturità con lo sviluppo dei → *jhāna*.

supaṭipanna, supaṭipanno. Colui che pratica bene.

sutta. Letteralmente, “filo”. Un discorso o sermone del Buddha o dei discepoli suoi contemporanei. Dopo la morte del Buddha i *sutta* furono trasmessi oralmente per vari secoli e infine messi per iscritto nello Sri Lanka. Secondo le cronache singalesi, il Canone in pāli fu redatto nel periodo in cui regnò il sovrano Vaṭṭagamaṇi, tra il 29 e il 17 a.C. Più di 10.000 *sutta* sono presenti nel *Sutta-Piṭaka*, una delle principali raccolte scritte del buddhismo del Therāvada (→ *Tipiṭaka*). I *sutta* in lingua pāli sono considerati come le più antiche testimonianze degli insegnamenti del Buddha.

Sutta-Piṭaka. → *sutta*.

taco. → Trentadue parti del corpo.

taṇhā. Letteralmente, “sete”. Bramosia per gli oggetti dei sensi, per l’esistenza o per la non esistenza; → *bhava*, → *lobha*.

Tathāgata. Letteralmente, “così andato”, “così venuto”. Un termine utilizzato nell’antica India per una persona che ha realizzato il più alto

scopo spirituale. Nel buddhismo indica di solito il Buddha, anche se talvolta può essere riferito ai suoi discepoli divenuti → *arahant*.

thera. Letteralmente, “anziano”; chi è monaco da almeno dieci anni.

tilakkhaṇa. Letteralmente, “Tre Caratteristiche”. Le qualità di tutti i fenomeni: impermanenza (→ *anicca*), carattere insoddisfacente (→ *dukkha*) e non-sé (→ *anatta*).

Tipiṭaka. Il Canone buddhista in pāli. Letteralmente, i “tre canestri”, in riferimento alle tre principali suddivisioni del Canone: il → *Vinaya-Piṭaka* (le regole disciplinari), il → *Sutta-Piṭaka* (i discorsi) e l' → *Abhidhamma-Piṭaka* (i trattati filosofici).

tiratana. La “Triplice Gemma”, composta dal Buddha, dal Dhamma e dal Saṅgha, ai quali tutti i buddhisti si rivolgono come a dei rifugi; → *tisarāṇa*.

tisarāṇa. Il “Triplice Rifugio”, il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha; → *tiratana*.

Tre Caratteristiche. → *tilakkhaṇa*.

Trentadue parti del corpo. Un tema di meditazione il quale prevede che si investighino le parti del corpo, quali i capelli (*kesā*), i peli (*lomā*), le unghie (*nakhā*), i denti (*dantā*), la pelle (*taco*) e così via, in rapporto al loro essere non attraenti (→ *asubha*) e insoddisfacenti (→ *dukkha*). La contemplazione di queste cinque parti del corpo costituisce la prima tecnica meditativa insegnata a un monaco o a una monaca appena ordinati dal loro precettore.

tudong (thai: สุตังค). La pratica ascetica di errare a piedi, nelle campagne, in pellegrinaggio o alla ricerca di posti tranquilli per ritiri solitari, vivendo di elemosina.

ujupaṭipanna, ujuṭipanno. Colui la cui pratica è retta o diretta.

upacāra samādhi. “Concentrazione di accesso”; un livello di concentrazione precedente i → *jhāna*.

upādāna. Attaccamento, aggrapparsi, aderire; è il sostegno per il divenire e la nascita. Le quattro basi dell'attaccamento sono *kāmapādāna*, l'attaccamento agli oggetti dei sensi; *silabbatupādāna*, l'attaccamento a riti e osservanze; *diṭṭhupādāna*, l'attaccamento alle opinioni; e *attavādupādāna*, l'attaccamento all'idea del sé.

upāsaka. Un fedele laico.

upasampadā. Accettazione; ordinazione piena di un → *bhikkhu* o di una → *bhikkhunī*; → *pabbajjā*.

upāsikā. Una fedele laica.

upekkhā. Equanimità. È una delle quattro dimore divine (→ *brahmavihāra*) e una delle dieci perfezioni (→ *pāramī*).

uposatha. Giorno di osservanza lunare, corrispondente alle fasi lunari, durante il quale i laici buddhisti si riuniscono per ascoltare il → Dhamma e per osservare gli Otto → Precetti. Negli *uposatha* di luna piena e di luna nuova i monaci si riuniscono per recitare le regole del → *Pāṭimokkha*.

uttarā-saṅgha. → veste monastica.

vaṭṭa. “Ciò che gira”, quel che va avanti, o è consueto, ossia dovere, servizio, consuetudine. In contesto buddhista si riferisce al ciclo della nascita, della morte e della rinascita. Ciò indica sia la morte sia la rinascita degli esseri viventi sia la morte e la rinascita degli inquinanti (→ *kilesa*) all'interno della mente; → *saṃsāra*.

vedanā. Sensazione. Può essere dolorosa (*dukkha-vedanā*), piacevole (*sukha-vedanā*), o né dolorosa né piacevole (*adukkham-asukha-vedanā*); → *khandha*.

veste monastica. La veste monastica dei monaci *theravādin* che copre la parte superiore del corpo è un ampio rettangolo di stoffa (in pāli *uttarā-saṅgha*; in thailandese *jeewon*, จี๊วอน) che si avvolge attorno al corpo e che spesso viene messo ad asciugare dall'umidità e dal sudore al ritorno della questua. Vi è poi la parte inferiore della veste, un rettangolo più piccolo indossato dalla vita in giù (in pāli *antara-vāsaka*; in

thailandese *sabong*, เสื้อ). Oltre alla veste superiore e a quella inferiore vi è una veste esterna a doppio strato (in pāli *saṅghāṭī*; in thailandese เสื้อผ้า) che in genere viene portata ripiegata lungo la spalla sinistra in situazioni cerimoniali.

Via di Mezzo. → Nobile Ottuplice Sentiero.

vibhavataṇhā. Bramosia per la non esistenza; desiderio di non divenire, di non essere.

vicāra. Mantenimento dell'attenzione. Nella meditazione il *vicāra* è il fattore mentale che consente all'attenzione di muoversi intorno all'oggetto di meditazione prescelto e di esplorarlo. Il *vicāra*, assieme al fattore che a esso si accompagna (→ *vitakka*), raggiunge la piena maturità con lo sviluppo dei → *jhāna*.

vihāra. Un'abitazione, un luogo in cui dimorare. Di solito si riferisce al luogo in cui dimorano i monaci, ossia un monastero.

vijjā. Conoscenza genuina, più specificamente facoltà cognitiva sviluppata tramite la pratica di meditazione e il discernimento.

vīmaṃsā. Investigazione, indagine; → *iddhipāda*.

vimutti. Liberazione, libertà dalle formazioni e dalle convenzioni della mente. Nei *sutta* si parla di Liberazione per mezzo del discernimento o saggezza (*paññā-vimutti*), quando si descrive la mente di un → *arahant*, che è libera da → *āsava*, nonché di *ceto-vimutti* (Liberazione per mezzo della consapevolezza), che viene utilizzata per descrivere la soppressione mondana dei → *kilesa* durante la pratica dei → *jhāna* e delle quattro dimore divine (→ *brahmavihāra*).

Vinaya. Il codice della disciplina monastica buddhista; letteralmente, “che conduce fuori”, perché l'osservanza delle regole “conduce fuori” dagli stati non salutari della mente. Si può aggiungere che esso “conduce fuori” anche dalla vita familiare e dall'attaccamento al mondo. L'assenza delle regole per i monaci è contenuta nel → *Pāṭimokkha*. L'unione tra il Dhamma e il Vinaya rappresenta il cuore del buddhismo: “Dhamma-Vinaya”, “la Dottrina e la Disciplina”, è la definizione attribuita dal Buddha al suo stesso insegnamento.

viññāṇa. Coscienza, cognizione; l'atto di conoscere i dati sensoriali e gli stati mentali che si presentano; → *khandha*.

vipassanā. Visione profonda di natura intuitiva dei fenomeni fisici e mentali, e del loro sorgere e scomparire, vedendoli per quello che in realtà sono in sé e per sé, nei termini delle Tre Caratteristiche (→ *tilakkhaṇa*) e in termini di sofferenza (→ *dukkha*), di origine della sofferenza e di cessazione della sofferenza (→ *ariya-sacca*).

vipassanūpakkilesa. “Contaminazione della visione profonda”. Esperienza intensa che può verificarsi durante la meditazione e che può indurre a pensare che si sia raggiunta la fine del Sentiero. L'elenco tradizionale comprende dieci elementi: l'aura (*obhāsa*), la conoscenza (*ñāṇa*), la gioia (*pīti*), la tranquillità (*passaddhi*), la felicità (*sukha*), la risolutezza (*adhimokkha*), lo spronare la mente (*paggaha*), l'evidenza (*upaṭṭhāna*), l'equanimità (*upekkhā*), l'attaccamento alle apparenze (*nikanti*); → *vipassanā*.

virīya. Perseveranza, energia. È una delle dieci perfezioni (→ *pāramī*), dei cinque poteri (→ *bala*) e delle cinque facoltà (→ *indriya*); → *bodhipakkhiya-dhamma*.

vitakka. Applicazione dell'attenzione. Nella meditazione il *vitakka* è il fattore mentale per mezzo del quale l'attenzione viene condotta sull'oggetto di meditazione prescelto. Il *vitakka*, assieme al fattore che a esso si accompagna (→ *vicāra*), raggiunge la piena maturità con lo sviluppo dei → *jhāna*.

yarm (thai: ยำ). Borsa tipica utilizzata dai monaci.



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.*

Tu sei libero di:

- Condividere — riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato

Il licenziante non può revocare questi diritti fintanto che tu rispetti i termini della licenza.

Alle seguenti condizioni:

- Attribuzione — Devi riconoscere una menzione di paternità adeguata, fornire un link alla licenza e indicare se sono state effettuate delle modifiche. Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.
- NonCommerciale — Non puoi utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Non opere derivate — Se remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso, non puoi distribuire il materiale così modificato.

Divieto di restrizioni aggiuntive — Non puoi applicare termini legali o misure tecnologiche che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.

Note:

Non sei tenuto a rispettare i termini della licenza per quelle componenti del materiale che siano in pubblico dominio o nei casi in cui il tuo utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla legge.

Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferirti tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che ti prefiggi. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che ti prefiggi sul materiale.

Associazione Santacittarama – in qualità di Edizioni Santacittarama – afferma i propri diritti morali riconoscendosi come autore di questo libro.

Associazione Santacittarama richiede che si attribuisca la proprietà del lavoro ad Edizioni Santacittarama per ciò che concerne copie, distribuzione, esposizione o esibizione del lavoro.

*<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

