

Insegnamenti senza tempo

dal Venerabile Ajahn Chah

Titolo originale inglese Timeless Teachings, pubblicato per la prima volta in "Forest Sangha Newsletter", n. 39, gennaio 1997.

Traduzione di Roberto Paciocco.

© Ass. Santacittarama, 2014. Tutti i diritti sono riservati.

SOLTANTO PER DISTRIBUZIONE GRATUITA.

TUTTI conosciamo la sofferenza, ma non la comprendiamo veramente. Se la comprendessimo veramente, ciò significherebbe la fine della nostra sofferenza. Gli Occidentali vanno sempre di fretta e così la loro felicità e la loro sofferenza sono più estreme. Il fatto che abbiano molti *kilesā*,¹ può diventare 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 Precetti² basilari per far notare che *sīla*³ è il genitore più importante di tutte le buone cose. Serve a rimuovere tutto quel che vi è di errato nella mente, a rimuovere quanto è causa di afflizione e di agitazione. Quando queste cose non ci saranno più, la mente sarà sempre in uno stato di *samādhi*.⁴

All'inizio la cosa più importante è rendere *sīla* davvero stabile. Quando ne avete la possibilità, praticate poi 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 ad 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 fare un mezzo giro del mondo per venire fino in Thailandia. *Dāna*⁵ può recare felicità a se stessi e agli altri, se si

¹ *kilesā*: "contaminazione"; qualità che oscurano e contaminano la mente, quali l'avidità, l'avversione e l'illusione.

² Cinque Precetti: le linee guida morali per le azioni ed i pensieri salutari; per un'elencazione si veda il *Glossario*, alla voce: Precetti.

³ *sīla*: virtù, moralità.

⁴ *samādhi*: concentrazione, unificazione della mente, stabilità mentale.

⁵ *dāna*: l'atto di donare, liberalità; fare offerte, elemosine.

dona con buone intenzioni. Però, finché *sīla* non è giunta a compimento, l'atto del dare non è puro, in quanto potremmo rubare qualcosa ad una persona per darlo ad 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 incapace, folle, sconfitto, anche se in verità è l'opposto. Per quanto mi riguarda, non ho mai fatto molte domande agli insegnanti, sono sempre stato un ascoltatore. 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. 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 molto spessa e l'ago non era acuminato, mi continuavo a ferire da solo con l'ago, le mani diventavano molto doloranti e il sangue continuava a gocciolare sulla stoffa. Siccome il compito era molto 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 sudore. L'Ajahn mi raggiunse 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! » Questo mi fece tornare consapevole. « Il nostro lavoro nel mondo non finisce mai », mi spiegò. « Dovresti usare occasioni di questo genere 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 il cucito. 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 quando viaggiate o 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 per nulla più vicini all'Illuminazione. Ciò che importa è essere consapevoli di voi stessi, ovunque siate e qualsiasi cosa stiate facendo. *Viriya*,⁶ lo sforzo, non riguarda quel che fate esteriormente, ma solo costante consapevolezza e contenimento interiore.

È importante non guardare gli altri e 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 per gli insegnanti, praticò onestamente e capì che i loro sistemi non erano perfetti, ma fino a quando non raggiunse l'Illuminazione, non li criticò né tentò di insegnare loro. Dopo aver raggiunto l'Illuminazione, richiamò 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 avere tutto quello che ci piacerebbe o che tutti si comportino come vorremmo noi, dicendo solo ciò che ci fa piacere. Non credete ai vostri pensieri in proposito. 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 ad eccedere la saggezza, siamo nei guai.

Nella pratica, *taṇhā*⁷ può essere un amico o un avversario. All'inizio ci sprona ad arrivare in monastero ed a praticare: vogliamo cambiare le cose, porre fine alla sofferenza. Ma se desideriamo sempre qualcosa che non c'è, se vogliamo che le cose siano diverse da quel che sono, ciò causa allora solo più sofferenza. Talvolta vogliamo forzare la mente ad 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 in uno stato di agitazione!

⁶ *virīya*: perseveranza, energia.

⁷ *taṇhā*: letteralmente “sete”. Bramosia per gli oggetti dei sensi, per il diventare o essere qualcosa o non diventare o essere qualcosa.

Il giorno precedente il primo *Saṅghayana*,⁸ uno dei discepoli del Buddha andò a dire ad Ānanda: « Domani c'è il primo concilio del Saṅgha; possono parteciparvi solo gli *arahant*. »⁹ Perciò egli si decise: « Questa notte lo sarò. » Praticò strenuamente per tutta la notte, cercando di diventare un Illuminato. 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 non appena si sdraiò 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 non appena sorgono, non dovete seguirle. Se sentite la gente parlare potete agitarvi, pensare che distrugga la vostra calma e la vostra meditazione, ma se sentite 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 accontenta di quella "vecchia" si può allora praticare in ogni situazione, sia che si eseguano i canti monastici, che si lavori o che si stia seduti nella *kutī*.¹⁰ Non dobbiamo andare a cercare posti speciali per praticare. Voler praticare da soli è per metà giusto, ma per metà errato. Non è che non veda di buon occhio 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 soli 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.

⁸ *Saṅghayana*: il primo concilio del Saṅgha si tenne l'anno successivo alla morte del Buddha.

⁹ *arahant*: un "Meritevole" che è completamente libero dall'ignoranza, un Illuminato.

¹⁰ *kutī*: la piccola dimora del monaco buddhista; una capanna.