

Soffrire in cammino

dal Venerabile Ajahn Chah

Titolo originale inglese "Suffering on the road", pubblicato per la prima volta in "The Collected Teachings of Ajahn Chah".

Traduzione di Roberto Paciocco.

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

SOLTANTO PER DISTRIBUZIONE GRATUITA.

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 di 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, restò catturato dai dubbi e dallo 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 ed 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 ed 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 *samādhī*. Più cercava di comprendere quel che ogni insegnante faceva, più diventava inquieto ed agitato, così che 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 al mondo era apparso un insegnante compiutamente illuminato di nome Gotama. La mente del monaco fu subito sopraffatta dalla notizia e si mise a correre e a far ipotesi su questo maestro ancor più velocemente del solito. 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 non si ottiene la visione profonda e non si conoscono le cose da se stessi. Il Buddha insegnò che il luogo della pratica è dentro il nostro corpo. Forma, sensazioni, percezioni, pensieri e coscienza sensoriale – i cinque *khandha* – 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 la-

sciar 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. Quel che era giusto era giusto. Ora potete mettere tutto da parte, lasciatelo andare. Per accadere, gli eventi del futuro sono ancora in attesa. Tutto quel che sorgerà e che cesserà in futuro non ha ancora avuto luogo, perciò non attaccatevi troppo saldamente ai pensieri relativi a quel che potrà o non potrà succedere nel futuro. Siate consapevoli di voi stessi e lasciate andare. Lasciate andare il passato. Tutto quello che si 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 ed 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; però, se non allineate la vostra mente alla Retta Visione non potrete mai sperimentare quel 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 quanti non riescono a coltivare da se stessi la mente e ad ottenere la visione profonda nella verità, non meritano di essere lodati.

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 fin-

ché 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 ed 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. Come per l'esempio del frutto aspro. Immaginate che io vi dica che un frutto sia aspro e che vi inviti ad assaggiarne un po'. Potreste prenderne un morso 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. Solamente questo. 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 ed 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 che esiste nella mente *sakkhibhūto*. 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 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 *sakkhibhūto*; il testimone interiore è sorto dentro di voi.

Per questo il modo di addestrarsi è *opanayiko*. Si dirige l'attenzione verso l'interiorità, fino a che la visione profonda e la comprensione divengono *paccattam*. La comprensione ottenuta dall'ascolto e dall'osservazione degli altri è superficiale in confronto 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 al riguardo di ogni insegnamento che ricevete da altre fonti; queste dovrebbero diventare oggetto di studio e di investigazione. La prima volta che incontrate qualche aspetto dell'insegnamento dai libri e iniziate a comprenderlo, va bene crederci fino ad un certo punto, ma nello stesso tempo riconoscete di non aver ancora addestrato la mente e sviluppato quella conoscenza per mezzo della vostra stessa espe-

rienza. 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. Se 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 ed 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 ed 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.

Quel che il Buddha comprese fu che si deve abbandonare sia il passato sia il futuro. Quando diciamo "abbandonare", ciò non significa che dovete letteralmente sbarazarvene. 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 ed abbandonare il passato e il futuro, il naturale processo di causa ed effetto resta. Infatti, lo si potrebbe definire come un punto a mezza strada; fa già parte del processo di causa ed effetto. Il Buddha insegnò ad 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 ad 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 com-

plicato di 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 rammenta 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 ad esse un'importanza eccessiva scompariranno. In qualsiasi modo la guardiate, questa Verità intrinseca è l'unica cosa veramente 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*); 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; 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 quel 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 *samādhī* di rafforzarsi e diventare più raffinata.

Samādhī significa mente ferma e stabile, o mente calma. Ce ne sono di due tipi. Un tipo di calma proviene dal praticare 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*).¹ Le contaminazioni ricoprono ancora la mente, ma quando c'è calma durante il *samādhī* restano sopite. È come l'acqua stagnante, che è momentaneamente limpida dopo che tutto lo sporco e le particelle di polvere si sono assestate sul fondo; fino a quando il sedimento non viene smosso l'acqua resta limpida, ma appena qualcosa la smuove, lo sporco torna su e l'acqua diventa di nuovo torbida. È proprio la stessa cosa che succede a voi. 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; però, quel sentirsi a proprio agio proviene dall'attaccamento e dalle contaminazioni e non dalla saggezza.

Supponiamo ad esempio che vogliate questo registratore. Finché il desiderio resta inesaudito 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 poiché siete riusciti ad ottenere un registratore per voi, in realtà stareste creando le condizioni per una futura sofferenza. Creereste condizioni per una futura sofferenza senza esserne consapevoli. Questo 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 vi sentite 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 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 *samādhī*

¹ *kilesa*. Inquinante mentale; fattore mentale che oscura e contamina la mente.

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.

Così, questo tipo di *samādhī* vi garantisce solo una serenità temporanea. Dovete contemplare la natura della calma che sorge dalla meditazione di tranquillità (*samatha*)² 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 ne avete uno da 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; coloro che non nascono non devono 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 in 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 il tutto 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 che faticoso, e così soffrite per tutto il tempo che non riuscite a racimolarne un po'. Il giorno che riuscite ad ottenere il prestito dalla banca vi sembra ovviamente di toccare la luna, ma questa 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 necessaria ad alzare 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

² *samatha*. Calma concentrata, tranquillità.

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 ad essere in questo modo, e per queste ragioni non bisogna attaccarsi o aggrapparsi saldamente ad 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. Cosa causa il sorgere della saggezza? Essa proviene dalla contemplazione delle tre caratteristiche dell'impermanenza, della sofferenza e del non sé, e questo 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 veramente la saggezza. Ci deve essere continuamente chiara visione. Vedete da voi stessi che tutti gli oggetti mentali e gli stati mentali (*ārammaṇa*)³ 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. Quando la mente vede con chiarezza l'impermanenza dei fenomeni, questo è ciò che si intende con *sakkhibhūto*, 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 dopo chiese al venerabile Sāriputta, che stava ascoltando: « Sāriputta, credi a quello che ti ho insegnato? » E Sāriputta: « Non ci credo ancora, *bhante*. »⁴ 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 quel 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 ad ogni parola. Egli 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 nella sua mente 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 di accettare un elemento di Dhamma solo se vedevano che esso era senza dubbio, sulla base dell'esperienza e della comprensione sia propria che altrui, in linea con il modo in cui sono realmente le cose.

³ *ārammaṇa*. Oggetto mentale, oggetto di un metodo meditativo.

⁴ *bhante*. Epiteto, "venerabile signore"; viene spesso utilizzato quando ci si rivolge ad un monaco buddhista.

Alla fine la cosa importante è solo investigare la verità. Non c'è bisogno di guardare molto lontano, basta osservare cosa sta avvenendo nel momento presente. Osservate 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 chiaramente 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 manifesteranno 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.

Porterà davvero serenità andare a vivere lassù da qualche parte da soli sulle montagne? Si tratta di un tipo di pace solamente temporanea. Non appena inizierete ad avere ripetutamente fame il corpo sentirà la mancanza del nutrimento al quale è abituato, ed 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 portando sterco di gallina, puzza allo stessa maniera. Continuare a trascinarsi dietro ciò che è marcio e putrido può diventare un'abitudine. Questo avviene perché avete ancora errata visione; coloro che però hanno Retta Visione, sebbene possano avere assolutamente ragione quando pensano che vivere in una grande comunità non dia molta serenità, potrebbero essere comunque in grado di ricavare molta saggezza dalla loro esperienza.

Per quanto mi concerne, insegnare ad 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 po-

treste 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 è stare in un posto nel quale viene offerto solo poco cibo. Potreste anche decidere che in verità la cosa migliore che possa esserci è avere a disposizione cibo in abbondanza e che poco cibo non vada bene affatto, o anche cambiare nuovamente idea 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 ed 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 ad 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 vivere e addestrarsi, dove il cibo è idoneo, dove si può stare in compagnia di amici spirituali praticanti (*kalyāṇamitta*)⁵ e alloggiare adeguatamente. Però, è in realtà difficile trovare un posto nel quale tutte queste cose si realizzano e si adattano alle nostre necessità. Così, nel contempo, Egli insegnò che ovunque si vada a vivere si possono incontrare disagi e si devono tollerare cose che non ci piacciono. Ad esempio, quanto è confortevole questo monastero? Se i laici lo rendessero veramente confortevole, a cosa somiglierebbe? Tutti i giorni sarebbero al vostro servizio per portarvi bevande calde o fresche a seconda dei vostri desideri, ed anche tutti i dolciumi che riuscite a mangiare. Sarebbero sempre gentili e vi loderebbero 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 veramente 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. E così che succede.

Quel che è veramente confortevole ed 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 sarete 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, anche questo può farvi soffrire molto: tutto può essere fonte di disagio e di sofferenza. Fino a quando non avete alcuna visione profonda vi ritroverete, stimolati dalle condizioni attorno a voi, in continuazione catturati da stati mentali di

⁵ *kalyāṇamitta*. Amico spirituale, maestro che consiglia o insegna il Dhamma.

soddisfazione e di insoddisfazione, e potenzialmente ogni piccola 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: non appena il pasto è terminato si affretta ad andarsene per meditare. Tutto quel che fa è praticare per sviluppare il *samādhi*. Ci si dedica veramente e con serietà. O forse non ci si dedica poi così tanto. Non è possibile saperlo davvero. Se praticate sinceramente e con tutto il cuore, certamente raggiungerete la pace mentale. Se gli altri addestrano se stessi veramente 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 delle radici essenziali che supportano il tutto. Si sostengono a vicenda, ed ognuna di esse gioca un ruolo indispensabile. Sono tutte quante strumenti necessari per il progresso della meditazione, ma spetta ad 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 non hanno affatto saggezza non otterranno alcuna visione profonda. Due persone diverse potrebbero coltivare la mente nello stesso modo, che però riescano o meno ad ottenere la visione profonda nel Dhamma dipende dalla quantità di saggezza di ognuno di loro. Se andate ad 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'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 ed ipotesi sui vari maestri è solo follia. Finite unicamente per avvilupparvi 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 sul vostro proprio addestramento, perché è così che si sviluppa la Retta Pratica (*sammā-patipadā*). 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 per-

ché non intendeva consentire alla sua attenzione di allontanarsi dalla mente stessa. Osservava intensamente quel 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 *sam-sāra-vatta*, 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 che non raggiunge 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 correrli dietro, quanto più cercate di inseguirlo e di acchiapparlo, tanto più è 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 per le elemosine, 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 fare un altro esempio. Un giovane novizio che ho incontrato una volta voleva praticare completamente 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 il giro per l'elemosina 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 questione. 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? Non è cosa che 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, se è molto il cibo offerto, si tratta solo di una distrazione e un problema. Perché essere distratti e agitati? Siete voi che consentite a voi stessi di agitarvi per il cibo. Forse che il cibo stesso si distrae e si agita? È ridicolo. Vi state tutti quanti agitando 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 una grossa questione: andate a fare il giro per l'elemosina, tornate indietro e mangiate, svolgete tutte le attività e le faccende che è necessario sbrigare addestrando voi stessi con consapevolezza, e andate avanti con le cose. Fate in modo da 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 rappresen-

tare una distrazione e ad essere sgradevoli, siete voi. Se consentite a pensieri non abili di agitarvi, allora tutto diventa una distrazione e una cosa sgradevole: anche se non andate agli incontri, finirete comunque per essere distratti ed 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 coloro che hanno 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 con una comunità monastica, prendete solo 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 ad impegnarvi nell'addestramento, seguite i parametri monastici ed 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 dai buoni aspetti del suo 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 ad osservare le regole sul modo in cui vanno fatte le cose, devono seguire la guida dei monaci più anziani e continuare ad impegnarsi nella routine. Quelle che sia l'attività che state svolgendo, quando è tempo di interromperla, interrompetela. Dite cose appropriate ed utili ed 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 ad indulgere e cominciare a scegliere un po' di questo e a provare un po' di quello, e in tal modo 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 anche pronto a fermarmi nel monastero di un villaggio o di una città.⁶ 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 dover scegliere dove trascorrere la notte. Il Buddha insegnò che i monaci e le monache dovrebbero vivere in luoghi sereni. Perciò, basandovi su ciò che avete a disposizione, dovreste 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. Perciò, se per un qualche motivo è necessario rimanere in un posto, dovete imparare come viverci serenamente: senza consentire alla brama (*tanhā*) di sopraffare la mente. Se poi decidete di andarne da quel monastero o da quella foresta, non andatevene a causa della brama. Allo stesso modo, se restate da qualche parte, non restate lì a causa della brama. Comprendete quel 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 là dove vi trovate. Rimanete fermi ed imparate a vivere in pace. Addestrate voi stessi fino a che non siete in grado di restare e di meditare nel posto in cui vi trovate. Il Buddha insegnò che dovreste conoscere e comprendere il tempo giusto ed il luogo opportuno sulla base 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 quel che ci attende nel posto in cui si andrà. Prima di potervene rendere conto, potreste trovarvi a prendere la malaria o qualche altra spiacevole malattia, e a dover cercare un dottore che vi curi, vi dia medicine e vi faccia iniezioni. In pochissimo tempo, la vostra

⁶ 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 sottolineate nella Tradizione della Foresta.

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; quel che è importante è instaurare nella mente la Retta Visione (*sammā-dīṭṭhi*). 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 ancora vi manca la maturità della saggezza e della comprensione.

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 all'idea di andare in *tudong*, ma pure questa percezione può cambiare, e potrebbe trascorrere non molto tempo prima che iniziate a desiderare di uscire e di mettervi in movimento di nuovo. 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 ad 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, 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 andare a trovare 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, non appena intravedevo le montagne, mi sentivo euforico, mi sembrava che i miei piedi non toccassero il suolo. Oggi, il mio corpo inizia a gemere non appena le vedo e tutto quel che desidero fare è voltarmi e tornare in monastero. Non c'è più alcun entusiasmo per tutto questo. Prima ero veramente felice di vivere sulle montagne: ho perfino pensato che lassù ci avrei trascorso tutta la vita!

Il Buddha insegnò ad 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 i vostri pen-

sieri ed i vostri modi di vedere non sono ancora correttamente 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 impedirvelo né consentirvi di andare, 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 ad un po' di godimento sensoriale e di desiderio d'avventura piuttosto che a reale beneficio dell'addestramento spirituale. Se andate, fate allora davvero uno sforzo sincero per utilizzare le pratiche *dhutaṅga* per eliminare le contaminazioni. Anche se restate in monastero potete assumere queste pratiche *dhutaṅga*. Di questi tempi, quel che chiamano *tudong* ha più la tendenza ad essere un periodo per la ricerca di eccitazione e stimoli invece che di addestramento nelle tredici pratiche *dhutaṅga*. Se andate per questa ragione, state solo mentendo a voi stessi quando parlate di *tudong*. È un *tudong* immaginario. Nei fatti il *tudong* può essere una cosa che sostiene ed intensifica la vostra meditazione. Se andate dovrete davvero farlo. Contemplate quello che è il vero scopo e significato del recarsi in *tudong*. Se andate, vi incoraggio ad 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 di porre a voi stessi queste domande, e prima di tutto riflettere 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 ad elemosinare il cibo erano molto distanti. Dovevo salire e scendere tutta 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 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 ad elemosinare il cibo in uno dei villaggi vicini a questo monastero, tornare per il pasto ed avere molta energia di riserva per impegnarsi ulteriormente nella pratica formale. È così se vi state addestrandolo con sincerità, ma se la state solo prendendo alla leggera e vi piace tornare subito indietro nella vostra capanna per un pisolino dopo il pasto, non è una cosa giusta. 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 tem-

po a disposizione mi costringeva a mangiare da qualche parte nel bel mezzo della foresta, prima di riuscire 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 ad 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 sofferenza prima di poter avere visione profonda nella sofferenza e conoscerla per quello che è. Il *tudong* può avere i suoi vantaggi, ed 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 semplicemente perché vanno in *tudong*. Coloro che veramente meritano 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

Cosa avete da dire a proposito del modo di addestrarsi? Cosa pensate di quello che vi ho detto? Cosa pensate che deciderete 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 (*khandha*) 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*: Non 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 ed ogni stato mentale che sperimenti è senza alcuna eccezione impermanente.

Continua a tenere costantemente 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 ugualmente incerto. La cosa che dovrebbe veramente offrirti un sostegno è la riflessione sull'impermanenza. Non dare 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. *Viññānaṃ 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 si 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 so farlo.

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 ad 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.

La ragione per cui praticare la meditazione con *Buddho* non pacifica la mente o praticare la consapevolezza del respiro non pacifica la mente, è perché ti stai attaccando alla mente distratta. Quando reciti *Buddho* o ti concentri sul respiro e la mente non si 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 neanche da questo, perché ti può ingannare ed indurti ad attribuire troppo significato ed 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 sere-

na, 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 non appena inizi a confrontarti con esso e ad 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 non appena rifletti sulla sua natura mutevole l'attaccamento collassa.

Questa cosa cerca di osservarla da te stesso. Continua ad interrogarti e ad esaminare sempre più in profondità la natura dell'attaccamento. Di solito non riesci a fermare e ad interrogare l'agitazione mentale. Devi essere paziente e procedere con cautela. Lascia che l'agitata proliferazione segua il suo corso, poi continua lentamente a procedere con cautela. Sei più 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, di solito quando 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 ed applicarvi nella meditazione finché non abbiate sviluppato una visione profonda sufficiente affinché la vostra mente abbia una qualche reale fiducia e certezza. Andate avanti e provateci. In pochissimo tempo probabilmente tornereste di nuovo qui! Perciò, cercate 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*⁷ e *paññā-vimutti*?⁸ Ne comprendete il significato? *Vimutti* significa liberazione dalle contaminazioni mentali (*āsavā*).⁹ 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

⁷ *ceto-vimutti*. Liberazione della mente-cuore.

⁸ *paññā-vimutti*. Liberazione per mezzo del discernimento o saggezza.

⁹ *āsava*. Influsso impuro, macchia, fermentazione o effluenza.

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 unificata e sufficientemente stabile per supportare e sostenere la visione profonda, quel 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 dare solo poca acqua, solo quella sufficiente per farli continuare a vivere. Così sono alcune specie di pini: se ad essi si dà troppa acqua, muoiono. C'è bisogno solo di un po' d'acqua 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, quasi senz'acqua, le foglie crescono e si allungano molto velocemente. 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 naturalmente 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 ad 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 sareb-

be 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 e la mia 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 ed 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 alla gente in questo modo insolito, ciò è sufficiente per renderli timorosi di fare qualcosa di sbagliato.

Che 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 cosa ancora. Come vi addestrate con queste cose? Contemplatele. In che modo se ne parla? Ci sono persone di temperamento lascivo, altre di temperamento pieno d'odio, altre ancora di temperamento colmo d'illusioni, di 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 stati monaci già per sei anni. Forse siete corsi dietro ai vostri pensieri e ai vostri stati mentali abbastanza a lungo: avete dato la caccia ad essi già per molti anni. Ci sono non pochi monaci che vogliono andare a vivere da soli, ed 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 quello 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 insieme 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 ed investigare la mente per un lungo periodo di tempo, non gettateli via. Teneteli con voi come argomento di riflessione. Guardate a quello 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 di non restare vittime dei dubbi. Per ora è abbastanza.