

A forma di cerchio

Venerabile Ajahn Chah

tradotto in inglese dal thailandese da Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

© 2011

Quando ci presentiamo al Dhamma, dobbiamo capire che le nostre opinioni sono una cosa, il Dhamma un'altra.

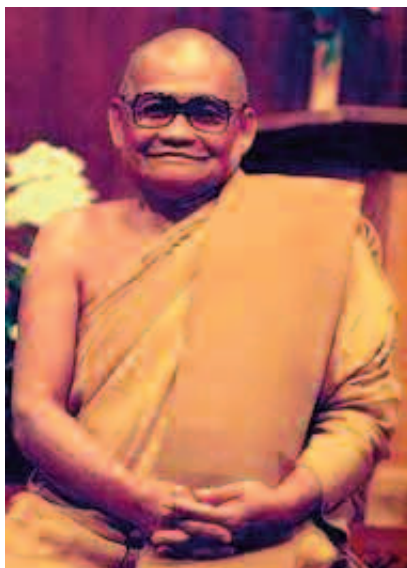
Quanto alla pratica, iniziate con il connettersi alla vostra capacità di tolleranza e poi contemplate. Contemplate le vostre attività, il vostro andirivieni. Contemplate quello che state facendo. Il Buddha vuole che conosciamo tutto ciò che sorge, tutto ciò che è intorno a noi. Da qualunque direzione le cose vengano, vuole che conosciamo tutto. Se tutto conosciamo, vediamo qualunque cosa arrivi da qui, e vediamo qualunque cosa arrivi da lì. Se è una cosa retta, la conosciamo. Se è una cosa sbagliata, pure. Se porta felicità, la conosciamo. Se porta allegria, pure. Conosciamo tutto.

Ma le nostre menti, quando contemplano, non sono ancora dappertutto. Conosciamo solo questo aspetto ma lasciamo disattesa quell'altra parte. È come mettere un recinto intorno a un campo o a una casa, senza che il recinto la circonda del tutto. Se recintiamo solo da questa parte, i ladri verranno dall'altra, dove il recinto non c'è. Perché? Perché non abbiamo chiuso il cancello. Il nostro recinto non è ancora adeguato. È normale che i ladri passino dove è aperto. Perciò contempliamo ancora, aggiungendo altro recinto, chiudendo le cose fuori, continuamente.

Creare un recinto significa radicare la consapevolezza ed essere sempre all'erta. Se facciamo questo, il Dhamma non andrà altrove, ma verrà proprio qui. Che ci sia qualcosa di positivo o negativo, il Dhamma che do-

vremmo vedere e conoscere sorgerà proprio qui.

Per quanto riguarda ciò che non abbiamo bisogno di sapere, lasciamolo andare, per il momento. Non perdiamo tempo con i tronchi che non siamo ancora abbastanza forti da sollevare. Aspettate finché non avremo un trattore o un camion a dieci ruote prima di tentare di spostarli. Per il momento focalizzate l'attenzione solo su cose che potete sollevare. Continuate usando la vostra paziente tolleranza, poco a poco.



Se aderite a questo con costanza, vedrete che gli stati d'animo – felici o infelici, desiderabili o indesiderabili – saranno tutti lì davanti a voi. È così che accade quando si comincia a guardarli.

Il vostro stato d'animo e le preoccupazioni sono una cosa, la mente un'altra. Sono due generi diversi di cose. Di solito quando nasce uno stato d'animo che ci piace, noi gli andiamo dietro. Se non ci piace, invece, gli voltiamo le spalle. Quando succede questo non vediamo la nostra mente: semplicemente continuiamo a rincorrere i nostri stati d'animo. Lo stato d'animo è lo stato d'animo, la mente è la mente. È necessario separarli per vedere cos'è l'uno e cos'è l'altro.

Ad esempio siamo seduti qui, fermi, e ci sentiamo a nostro agio. Se arriva qualcuno a insultarci, ci mettiamo a rincorrere i nostri stati d'animo: abbiamo abbandonato la nostra postazione. La mente, ingannata dallo stato d'animo, comincia a corrergli dietro. Diventiamo umorali, cioè persone che assecondano

i propri umori.

Dovete capire che tutti gli stati d'animo che vi abitano sono bugie. Non c'è niente di vero in essi. Sono lontani dagli insegnamenti del Buddha. Possono solo mentirci su ogni cosa. Il Buddha ci ha insegnato a meditare per vederne la loro vera natura: la verità del mondo.

Il mondo consiste nei nostri umori, nelle nostre preoccupazioni. Le nostre preoccupazioni sono il mondo. Se non conosciamo il Dhamma, né la mente, né le preoccupazioni, prendiamo la mente e le preoccupazioni e ne facciamo un tutt'uno. "Caspita! La mia mente non è a suo agio". Come se si disponesse di diverse menti, tutte in subbuglio. In realtà, non è così: non avete tante menti. Avete tanti stati d'animo e preoccupazioni. Non conosciamo la nostra mente per cui continuiamo a rincorrere le preoccupazioni. Se meditate in questo modo, le cose continueranno ad andare così.

Il Buddha ci ha insegnato a guardare nel punto in cui le cose sorgono. Quando esse si presentano, non rimangono: vanno via. Vanno via e poi si ripresentano. Vengono e poi vanno via, ma noi vorremmo che non fosse così. Quando la mente è tranquilla vorremmo che continuasse ad esserlo, non vorremmo che si agitatesse. Vogliamo sentirci a nostro agio.

Le nostre opinioni sono in contrapposizione alla verità. Il Buddha ci ha insegnato prima di tutto a vedere le cose da tutti i loro lati. Solo allora la mente è davvero silenziosa e ferma. Finché non conosceremo queste cose, finché non capiremo i nostri stati d'animo, saremo persone umorali. E rivendicheremo i nostri umori. Questo porta a testardaggine e orgoglio.

Il Buddha ci dice che, vedendo questo accadere, dobbiamo rivolgere la nostra attenzione e contemplare proprio lì. "Questo modo di pensare è pensare, questo tipo di sapere è sapere; quando le cose sono così, sono in questo modo". Dite a voi stessi che queste cose semplicemente seguono la loro propria natura. Ecco ciò che sono gli stati d'animo. Ecco ciò

che è la mente. Quando questo è il modo in cui sono le cose, che potete fare per sentirvi a vostro agio? Be', potete semplicemente contemplare proprio lì.

Non vogliamo che le cose siano nel modo in cui sono: ecco la ragione del nostro disagio. Non importa dove fuggite, esse sono ugualmente in quel modo. Quindi dovremmo capire che esse sono semplicemente come sono: tutto qui. È questa la verità. Per dirla semplicemente, questo è il Buddha, ma noi non lo vediamo in esse. Pensiamo che sia Devadatta ¹, e per niente affatto il Buddha. Instabilità del Dhamma: instabilità, stress, e non sé ², non c'è niente di sbagliato in queste cose. Sono semplicemente come sono: diamo loro troppe etichette e intenzioni. Quando riuscite a vedere cosa sta accadendo è davvero un gran bene.

Per dirla in parole semplici: supponete che oggi, seduti in concentrazione, la mente sia stabile. Penserete: "Mmm. Molto bello". Appena seduti vi sentirete a vostro agio. E le cose continueranno così per 2-3 giorni. "Mmm. Questo mi piace davvero". Poi il giorno dopo, una volta seduti in meditazione, vi parrà di stare su un nido di formiche rosse. Non potrete stare seduti. Nulla funzionerà. Sconvolti vi domanderete: "Perché non è come l'altro giorno? Perché era così rilassante allora?". Non riuscirete a smettere di pensare all'altro giorno. Desidererete che sia come prima. Ecco dov'è l'illusione.

Le preoccupazioni cambiano. Non sono costanti o certe, non sono stabili: semplicemente seguono la loro natura. Il Buddha ci ha insegnato a vedere che questo è il loro modo di essere. Tutto ciò che sorge sono solo vecchie cose che tornano. Non ci sarebbe altro da aggiungere, ma fissiamo etichette e stabiliamo regole riguardo tali cose: "Questo mi piace, questo non mi piace". Tutto quello che ci piace ci rende felici – felici grazie al nostro essere illusi, non felici perché è giusto così.

Il Buddha ci dice che, quando la mente è tranquilla, non dobbiamo esserne intossicati.

1. il monaco, cugino del Buddha, che per brama di potere cercò in più occasioni di sostituirsi al Buddha stesso, arrivando persino a complottare il suo omicidio.

2. questi sono i termini con cui Ajahn Thanissaro traduce dal pali le tre caratteristiche di *anicca*, *dukkha* e *anatta*

Quando è distratta, lo stesso. Accadono situazioni di tutti i tipi. C'è addizione, sottrazione, moltiplicazione e divisione. Ecco come possiamo calcolare i numeri, ma vogliamo che ci sia solo la moltiplicazione in modo che possiamo avere una gran quantità di ogni cosa. Vogliamo farla finita con l'addizione, la sottrazione, la divisione: ne risulterà che i nostri calcoli saranno tutti sbagliati. Se avessimo solo la moltiplicazione, avremmo lo spazio per metterci tutto? Se questo è il modo in cui pensiamo, l'agitazione resterà. Il Buddha ha detto che in quel tipo di pensiero non c'è alcun discernimento.

La stabilità della mente, la sua tranquillità, viene dall'essere lontani dalle preoccupazioni. Se non si sentono molte cose, la mente si acquieta e si ferma. Per ottenere questo genere di stabilità dovete cercare la solitudine, un luogo calmo e silenzioso. Se potete liberarvi dalle preoccupazioni, non vedendole, non sapendo niente di esse, la mente può stabilizzarsi. Ma è come in una malattia, come ad esempio il cancro: c'è un gonfiore ma non fa ancora male. Ancora non ci tormenta, non ci fa male, perciò ci sembra un bene: lo stesso che nella mente, come se non ci fossero contaminazioni.

Ecco com'è la mente in momenti di quel tipo. Fin quando state in quella situazione, essa è tranquilla. Ma non appena si va fuori a guardare e sentire, è la fine. Non è più a proprio agio. Come si può continuare a isolarsi in questo modo per non vedere, ascoltare, odorare, assaporare, sentire? Dove potete andare? Non c'è al mondo un posto così.

Il Buddha ha voluto che vedessimo luoghi, ascoltassimo suoni, sentissimo odori, percepissimo sapori, avvertissimo sensazioni tattili: caldo, freddo, duro, morbido. Ha voluto che fossimo a conoscenza di tutto. Non voleva che scappassimo e ci nascondessimo. Voleva che guardassimo e, quindi, comprendessimo: "... Oh, questo è il modo in cui queste cose sono". Ci ha detto di far sorgere il discernimento.

Come facciamo a far sorgere il discernimento? Il Buddha ha detto che non è difficile, se continuiamo a far così: quando sorgono

delle distrazioni diciamo: "Oh, è incerto. È instabile". Quando la mente è calma, non dite: "Oh, è davvero bello e calmo". Anche questo non è certo. Se non mi credete, verificate.

Supponiamo che vi piaccia un certo tipo di cibo e diciate: "Ragazzi, davvero questo cibo mi piace!". Provate a mangiarlo ogni giorno. Per quanti mesi potreste continuare? Non passerà molto tempo prima di dire: "Basta, ne sono nauseato e stanco". Capito? "Sono davvero nauseato e stanco di questo". Siete nauseati e stanchi di ciò che vi piaceva.

La nostra vita dipende dal cambiamento, quindi familiarizzate con il fatto che tutto è instabile. Il piacere è incerto, il dolore è incerto, la felicità è incerta, la stabilità è incerta, la distrazione è incerta. Qualunque cosa, tutto è incerto. Qualunque cosa sorga dovrete dirle: "Non cercare di ingannarmi, sei incerta". Così ogni cosa perde valore. Se riesci a pensare così, davvero è un bene. Le cose che non vi piacciono non sono certe. Tutto ciò che viene non è certo. È come se stessero cercando di vendervi delle cose, ma tutte hanno lo stesso prezzo: non è certo, in alcun modo. In altre parole, è instabile. Continua a muoversi avanti e indietro.

Per dirla semplicemente, questo è il Buddha. Instabilità significa che nulla è certo. Questa è la verità. Perché non la vediamo? Perché non abbiamo cercato di vederla chiaramente. "Chi vede il Dhamma vede il Buddha". Se vedete l'instabilità di ogni cosa, si origina *nibbida*: il disincanto. "Questo è tutto: ciò che è non è un granché". Anche la concentrazione nella mente, così, non è un granché.

Quando riuscite a far ciò, non sarà più difficile contemplare. Qualunque sia la preoccupazione, potete dire dentro la vostra mente: "Non è un granché", e finisce lì. Tutto ciò che è instabile e incostante diventa vuoto e inutile. Si muove e si modifica. È instabile, stressante, e non sé. Non è certo.

È come un pezzo di ferro che è stato riscaldato fino a diventare rosso e incandescente: c'è un punto in cui è freddo? Provate a toccarlo. Se lo toccate in cima, è caldo, se sotto, è caldo, se sui lati, è caldo. Perché è caldo? Perché è un pezzo di ferro tutto rovente. Dove po-

trebbe esserci un punto freddo? È il modo in cui è. Quando è così, non c'è bisogno di toccarlo. Sappiamo che è caldo. Se pensate: "Questo è buono, mi piace," non dategli il vostro sigillo di garanzia. Si tratta di un pezzo di ferro rovente. Ovunque lo si tocchi, da dovunque lo teniate, immediatamente e comunque vi brucerà.

Quindi continuate a contemplare. Se siete in piedi o camminate o qualunque cosa facciate, anche quando siete in bagno o in giro per la questua, o quando mangiate: non ne fate una grande questione. Quando il cibo viene eliminato dall'altra estremità, non ne fate un grande affare. Qualunque cosa è instabile. Non è certa. Non è veritiera in alcun modo. È come toccare un pezzo di ferro rovente. Non si sa dove lo si possa toccare perché è caldo dappertutto. Quindi smettete semplicemente di toccarlo. "Questo è instabile. Quello è instabile". Assolutamente nulla è certo.

Anche i nostri pensieri sono instabili. Perché lo sono? Sono non sé. Non sono nostri. Devono essere come sono. Sono instabili e incostanti. Portate la questione all'essenziale. Quello che vi piace è incerto. Non importa quanto vi piaccia, è incerto. Qualunque sia la preoccupazione, non importa quanto vi piaccia, dovete dire a voi stessi: "Questo non è certo. Questo è instabile e incostante". E continuate a guardare...

Come questo bicchiere: è davvero grazioso. Lo riponete in modo che non si rompa. Ma non è certo. Un giorno lo mettete giusto accanto a voi e, quando fate per prendere qualcosa, lo urtate per errore, cade a terra e si rompe. Non è certo. Se non si rompe oggi, sarà domani. Se non si rompe domani, si romperà il giorno dopo, perché è fragile. Ci hanno insegnato a non riporre la nostra fiducia in cose di questo tipo perché sono instabili.

Il Buddha ha insegnato che le cose che sono instabili sono la verità. Pensateci. Se vedete che non c'è verità nelle cose, è questa la verità. Questo è costante. È certo. Quando c'è la nascita, ci deve essere invecchiamento, malattia e morte. Questa è una cosa costante e certa.

Ciò che è costante proviene da cose che non

lo sono. Diciamo che le cose sono instabili e incerte e questo capovolge tutto: questo è ciò che è costante e certo. Non cambia. In che senso è costante? Lo è perché è questo il modo in cui le cose continuano ad essere. Anche se tentate di ostacolare questo processo, non otterrete alcun effetto. Le cose semplicemente continuano ad essere così. Si presentano e poi vanno via, vanno via e poi ritornano. Questa è l'instabilità. Ecco come diventa la verità. Il Buddha e i suoi nobili discepoli si risvegliarono grazie alle cose instabili.

Quando vedete l'instabilità, il risultato è *nibbida*: disincanto. Disincanto non è disgusto, sapete. Se vi sentite disgustati è sbagliato, è il tipo sbagliato di disincanto. Disincanto non è come il nostro normale disgusto. Per esempio, se vivete con moglie e figli fino al punto in cui diventate nauseati e stanchi di loro, non è disincanto. Si tratta in realtà di una grande contaminazione; stringe il cuore. Se si fugge via da ciò, questo significa essere nauseati e stanchi a causa della contaminazione. Non è *nibbida*. È in realtà una forte contaminazione, ma noi pensiamo che sia disincanto.

Supponiamo che siate gentili con la gente. Qualsiasi cosa abbiate, volete darla a loro. Simpatizzate con loro, vedete che sono carini e amabili e buoni con voi. Le vostre contaminazioni ora vengono dall'altra parte. Attenzione! Questa non è la gentilezza in armonia con il Dhamma: è la gentilezza egoista. Volete qualcosa da loro, è per questo che siete gentili con loro.

È lo stesso con il disincanto. "Sono nauseato e stanco di queste cose. Non ho intenzione di rimanere più a lungo. Sono stufo". Questo non è affatto giusto. È una grande contaminazione. È disincanto solo di nome.

Il disincanto del Buddha è un'altra cosa: lasciare stare le cose, deporle. Non le uccidete, non le picchiate, non le punite, non siete gentili con loro. Semplicemente le deponete. Deponete tutto. La stessa cosa con ogni cosa. Ecco come deve essere. Solo allora potete dire che la mente ha lasciato andare, che è vuota: vuota di attaccamento, vuota dall'aggrapparsi.

Vuoto non significa che non esiste nessuno.

Come questo bicchiere: perché si possa dire che è vuoto non è necessario che non esista. Questo thermos esiste; la gente esiste, tutto esiste, ma coloro che sanno sentono in cuor loro che queste cose sono verità, cioè non sono certe, e semplicemente seguono le loro condizioni: sono *dhamma* che sorgono e vanno via, questo è tutto.

Prendete questo thermos: se ci piace, esso non reagisce o dice nulla. L'attrazione è tutta dal nostro lato. Anche se lo odiamo e lo gettiamo nel bosco, ugualmente non reagisce. Non ci risponde. Perché? Perché è solo così com'è. Ci piace o meno a causa del nostro attaccamento. Vediamo che va bene o meno. L'idea che vada bene ci stringe il cuore. L'idea che non vada bene ci stringe il cuore. In entrambi i casi si tratta di contaminazioni.

Quindi non c'è bisogno di fuggire da cose di questo tipo. Basta capire questo principio e continuare a contemplarlo. Questo è tutto quello che c'è da fare. La mente vedrà che queste cose non sono un grosso problema. Sono solo come sono. Se le odiamo, non rispondono. Se ci piacciono, non rispondono. Siamo semplicemente folli per conto nostro. Niente ci disturba, ma diventiamo molto coinvolti emotivamente. Provate a vedere tutto in questo modo.

Stessa cosa con il corpo, o con la mente, gli umori e le preoccupazioni con cui entriamo in contatto: vedetele come instabili, stressanti e non sé. Sono semplicemente come sono. Soffriamo perché non vogliamo che siano così. Vogliamo ottenere cose che semplicemente non possiamo ottenere.

C'è qualcosa che volete?

“Credo che sia come quando voglio che ci sia concentrazione. Voglio che la mente sia silenziosa”.

Ok, è vero che si desidera questo. Ma qual è la causa che impedisce alla mente di essere silenziosa? Il Buddha dice che tutte le cose nascono da cause, ma noi vogliamo solo i risultati. Mangiamo angurie ma non abbiamo mai piantato angurie. Non sappiamo da dove vengano. Le vediamo quando sono aperte e affettate, rosse e belle a vedersi: “Mmm, sembra dolce”. Le proviamo e hanno un sapore buono

e dolce, ma questo è tutto ciò che sappiamo. Del perché le angurie siano come sono non abbiamo idea.

Questo perché non siamo a tutto campo. In che senso? È come innaffiare le verdure. Se ci dimentichiamo di innaffiarle non crescono. Se ci dimentichiamo di concimarle non crescono. Contemplate questo principio e daretelo luogo al discernimento.

Una volta che abbiamo completato il lavoro sulle cose esterne, guardate la mente. Guardate le vicende del corpo e della mente. Una volta nati, perché soffriamo? Soffriamo per le stesse vecchie cose, ma non ci abbiamo riflettuto. Noi non le conosciamo a fondo. Soffriamo ma non vediamo veramente la sofferenza. Quando viviamo a casa, soffriamo a causa di nostra moglie e dei nostri figli ma, per quanto soffriamo, non vediamo davvero la sofferenza, e così continuiamo a soffrire.

Accade lo stesso quando la mente non riesce a concentrarsi. Non sappiamo il motivo per cui non si concentra. Non vediamo davvero cosa realmente sorga. Il Buddha ci ha detto di cercare le cause di ciò che sorge. Tutte le cose nascono da cause.

È come mettere l'acqua in una bottiglia e darla da bere a qualcuno. Una volta che avrà finito di bere tornerà e chiederne ancora, perché non si tratta di acqua che viene da una sorgente, ma di acqua contenuta in una bottiglia. Ma se mostrate alla persona la sorgente e le dite di procurarsi l'acqua lì, potrà sedere e continuare a bere senza chiedere altra acqua, perché questa non si esaurisce.

Accade la stessa cosa quando vediamo l'instabilità, lo stress e il non sé. Si va in profondità, perché in realtà conosciamo tutti la strada. La conoscenza ordinaria invece non conosce la strada fino in fondo. Se conosciamo fino in fondo la via, non crescerà viziata. Tutto ciò che sorge va già bene. Quando va via, va di nuovo bene. Quindi va bene comunque.

Se dite ad esempio: “Questo è il modo in cui è. È proprio il modo in cui è”, in quel momento avete capito. Ecco quando avete compreso e siete a vostro agio. Non è necessario che soffriate. I problemi nei quali siamo coin-

volti e a cui ci aggrappiamo si dipaneranno a poco a poco. Come il Buddha disse, vedete semplicemente che le cose sorgono e poi vanno via, vanno via e poi sorgono, sorgono e poi vanno via. Continuate a guardare questo Dhamma di continuo, proseguite, sviluppate costantemente, coltivate continuamente, e arriverete al disincanto. Disincantati da cosa? Disincantati da ogni cosa di ogni genere.

Le cose che arrivano attraverso le orecchie, già le possiamo comprendere; attraverso gli occhi, già le possiamo comprendere; attraverso il naso, già le possiamo comprendere; attraverso la lingua, già le possiamo comprendere. Le cose che sorgono nella mente, già le possiamo comprendere. Sono tutte lo stesso tipo di cose – tutte, dello stesso genere: *eko dhammo*, un Dhamma. Questo Dhamma è instabile, stressante e non sé. Non dovrete aggrapparvi a nulla in nessun modo. Così sorgerà il disincanto.

Quando l'occhio vede una forma, già la comprendete. Quando l'orecchio sente un suono, già lo comprendete. Comprendete tutto riguardo queste cose. A volte ci rendono felici, a volte tristi, a volte ci fanno sentire l'amore, a volte l'odio. Sappiamo già tutto su questo genere di cose. Se ci aggrappiamo ad esse, si trasformano in problemi. Se le lasciamo andare – lasciando andare le forme al modo di essere delle forme, i suoni al modo di essere dei suoni – se li mandiamo indietro e li lasciamo andare ad essere al loro modo, quando possiamo rimanere a questo livello, allora, come disse il Buddha, vedremo tutta l'instabilità. Qualunque siano le preoccupazioni che nascano, sono tutte vuote e inutili. Sono tutte inganni.

Quando riusciamo a vedere in trasparenza attraverso le cose che di solito ci ingannavano – quando siamo intenti a stare a nostro agio, consapevoli, attenti e con discernimento – non è che vediamo altro: semplicemente vediamo che tutte le preoccupazioni che sorgono sono solo così come sono. Anche se, mentre siamo seduti perfettamente immobili, la mente pensa a questo o a quello, non importa. È solo una questione di pensiero. Non dovete credere a quello che state pensando. Se la mente è tranquilla e sentite: “Ah, è bello e

pieno di pace”, anche la pace non importa. Anche la pace è instabile. Non c'è nient'altro che cose instabili. Potete sedere e guardare il Dhamma proprio in quel punto. Sorge il discernimento: che motivo c'è di soffrire?

Noi soffriamo per cose che non significano molto. Vogliamo ottenere questo, vogliamo che una certa cosa sia così, vogliamo essere qualcosa. Se volete essere un *arahant*, immediatamente soffrite, proprio qui e ora. Gli *arahant* hanno smesso di voler essere come questo o quello, ma noi vogliamo ottenere questo e quello, essere questo e quello – così siamo sicuri di soffrire. Se vedete che questo o quel luogo è eccellente, nasce tutto da voi. Se vedete voi stessi, ecco la fine di affermazioni come queste.

Vi faccio un semplice paragone. Questo cibo è buono. Il contenuto di questo vassoio vale molte centinaia di monete, quest'altro diverse decine. Non sono altro che cose buone. Quando è sul piatto diciamo: “Questo è mio, questo è tuo”. Ma quando è finito nello stomaco ed esce dall'altra estremità, nessuno discute più su a chi debba appartenere – o vorreste ancora discuterne? Ecco com'è che stanno le cose. Quando siete disposti ad ammetterlo, è proprio così. Se non capiamo veramente, discutiamo su ciò che è mio e ciò che è tuo. Ma quando arrivano tutte insieme come lo stesso genere di cose, nessuno protesta. Sono semplicemente la condizione in cui sono. Non importa quanto meraviglioso possa essere il cibo, quando viene fuori dall'altra parte – se lo si voleva dare in dono a fratelli e sorelle – nessuno lo vorrà. O ancora lo vorreste? Nessuno si batterebbe per ottenerlo.

Per questa ragione, raccogliendo le cose in *eko dhammo* – un solo Dhamma – e vedendo che le loro caratteristiche sono comuni, si dà origine al disincanto. Tale disincanto non è disgusto: la mente semplicemente allenta la sua morsa, ne ha abbastanza, è vuota, ha smaltito la sbornia. Non c'è amore, né odio, né fissazione verso alcunché. Se possedete le cose, va bene. Se non le possedete, va bene lo stesso. Siete a vostro agio, in pace.

Nibbanam paramam sukham

Nibbanam paramam suññam.

Nibbana è la felicità suprema. *Nibbana* è la pace ultima, il vuoto. Ascoltate attentamente: la felicità terrena non è la felicità suprema. La vacuità mondana non è la vacuità ultima. Vuoto ultimo significa vuoto da attaccamento. La felicità suprema è la pace. C'è pace e quindi c'è il vuoto, il vuoto ultimo. Ora, però, la mente è in pace ma non è pace definitiva. È felice, ma non è felicità definitiva.

Ecco perché il Buddha ha descritto il *nibbana* come il vuoto ultimo, la sua felicità come la felicità definitiva. Cambia la natura della felicità nella pace. È felice, ma non si fissa su alcun oggetto. Il dolore esiste ancora, ma vedete dolori e gioie uguali tra loro. Hanno lo stesso valore. Gli oggetti che ci piacciono e quelli che non ci piacciono sono uguali tra loro.

Per noi, però, in questo momento, non sono uguali. Gli oggetti che ci piacciono sono davvero piacevoli. E vogliamo distruggere gli oggetti che non ci piacciono. Il che significa che non sono uguali. Ma la loro realtà è che sono uguali. Pensate perciò in modo da renderli uguali. Non sono stabili. Non sono costanti, proprio come il cibo di cui ho parlato poco fa. "Questo è bello. Quest'altro è meraviglioso". Ma, portati a unità, sono uguali. Nessuno dice: "Dammene ancora, non ne ho avuto abbastanza". Tutto è stato portato all'unità al modo in cui è.

Se non abbandoniamo i principi di instabilità, stress e non sé, allora siamo sul sentiero. Possiamo vedere in ogni momento. Vediamo gli occhi, vediamo la mente, vediamo il corpo.

Come quando vi sedete in meditazione. Dopo un momento, in un lampo, la mente va via, per cui la tirate indietro. Non importa quello che fate, non resterà. Provare a trattenere il respiro. Andrà via adesso? Yyb! Se ne va, ma non va lontano. Non ha intenzione di andarsene. Gira qui intorno perché la vostra mente si sente sul punto di morire.

Lo stesso con i suoni. Una volta mi sono otturato le orecchie con cera d'api. I rumori mi davano fastidio, così mi sono otturato le orecchie. Ero del tutto tranquillo, con i soli suoni interni alle orecchie. Perché l'avevo fatto? Contemplai che cosa stavo facendo; non mi

tormentavo solo per stupidità. Pensavo alla questione. "Oh. Se le persone potessero diventare nobili evitando di udire qualunque cosa, allora ogni sordo sarebbe un nobile. Ogni cieco sarebbe un nobile. Sarebbero tutti *arahant*". Così ho ascoltato i miei pensieri, e – Oh! – il discernimento è arrivato.

"Serve a qualcosa tappare le orecchie? Chiudere gli occhi? È un auto-tormento". Ma ho imparato da questa cosa. Ho imparato e quindi ho smesso di farlo. Ho smesso di cercare di chiudere le cose fuori.

Non andate a lottare e attaccare, non andate ad abbattere tronchi di alberi già morti. Non vi porterà da nessuna parte. Finirete stanchi e come stolti.

I miei primi anni di meditazione furono un tale spreco, davvero uno spreco. Quando ci penso, mi rendo conto che ero davvero illuso. Il Buddha ci ha insegnato a meditare per ottenere la liberazione dalla sofferenza, ma io semplicemente ne raccoglievo di più. Non riuscivo a sedere in pace, non riuscivo a stare disteso in pace.

La ragione per cui viviamo in isolamento fisico (*kaya-viveka*) è quella di ottenere un isolamento mentale (*citta-viveka*) dagli oggetti che stimolano gli stati d'animo. Sono sinonimi che si susseguono uno dopo l'altro. *Upadhi-viveka* si riferisce all'isolamento dalle nostre contaminazioni: quando sappiamo di che si tratta, possiamo tirarcene fuori, possiamo tirarci fuori da qualunque stato mentale sia in noi. Questo è l'unico scopo dell'isolamento fisico. Quando vi isolate fisicamente, se non avete discernimento, potete crearvi dei problemi.

Quando andate a vivere in un ambiente selvatico, non rimaneteci attaccati. Se accade, diventerete una scimmia. Quando vedrete gli alberi ne sentirete la mancanza. Comincerete a saltare intorno come la scimmia che eravate prima. Il Buddha non ci ha mai insegnato a essere questo o quello. Quando si vive in un luogo tranquillo, la mente diventa tranquilla. "Mmm. Finalmente pace. La mente è in pace". Ma quando lasciate l'ambiente selvatico la mente è in pace? Non più. Che fate allora?

Il Buddha non ci ha chiesto di stare negli

ambienti selvatici. Ci aveva detto di utilizzarli per la nostra formazione. Ci si va per trovare un po' di pace in modo che la meditazione si sviluppi e che si sviluppi il discernimento. Così quando entrate in città e avete a che fare con la gente, le immagini, i suoni, gli odori, i sapori e le sensazioni tattili, avrete forza e strategie. Avrete una solida base per contemplare le cose, per vedere come sono incerte. Andare in ambienti selvatici con questa motivazione è qualcosa che può davvero aiutare a rafforzarsi. Pensare che si possa vivere dovunque, che si possa vivere con un sacco di gente, è come una lama a doppio taglio. Se non avete forza interiore, potreste creare problemi a voi stessi.

Come i monaci che studiano l'Abhidhamma³. Si dice che quando si studia l'Abhidhamma non c'è bisogno di aggrapparsi a nulla o fissarsi ad alcunché. È bello e facile. Non è necessario osservare i precetti. Basta concentrarsi sulla mente. Ecco ciò che dicono i monaci che studiano l'Abhidhamma. "Per quanto riguarda le donne, qual è il problema di star loro vicino? Le donne sono come le nostre madri. Noi stessi siamo nati proprio da lì". Questo è vantarsi troppo. Sono stati ordinati monaci appena ieri e già si rifiutano di stare attenti con le donne. Non è questo il vero Abhidhamma, non è questo che l'Abhidhamma dice.

Ma dicono che l'Abhidhamma è a un livello superiore a quello umano. "Quando sei così in alto, non importa che tu sia vicino a qualcuno o meno. Non c'è né vicino né lontano. Non c'è nulla di cui aver paura. Le donne sono persone esattamente come noi. Fai semplicemente finta che siano uomini. In questo modo è possibile star loro vicino, toccarle, sentirle. Fai solo finta che siano uomini".

Ma è un genere di cose in cui si può far finta? È una lama a doppio taglio. Se stessi parlando del vero Abhidhamma, non ci sarebbero problemi. Ma questo tipo di Abhidhamma è falso.

Il Buddha ci ha insegnato a vivere negli ambienti selvatici. Quando un monaco va in questi luoghi, è per rimanere in un posto

tranquillo, per vagare nel silenzio, per non essere invischiato con amici e compagni o altro. Questo è il modo giusto per farlo. Ma la maggior parte di noi non segue il retto cammino. Viviamo in un posto tranquillo e ci attacchiamo alla tranquillità. Non appena vediamo una forma, si origina una contaminazione. Nelle nostre orecchie non c'è nient'altro che contaminazione. Si perde di vista il modo giusto. Manca il discernimento.

Se portate le cose all'unità, queste si incontrano nel sentiero: il retto sentiero, o la retta visione. È qui che le cose si incontrano. Se avete la retta visione, potete vivere con un gran numero di persone senza problemi. Potete vivere con un piccolo gruppo senza problemi. Potete vivere nella foresta o in una grotta senza problemi. Ma non è qualcosa che si raggiunge senza sforzo. Dovete fare in modo che la mente sia nel modo in cui è realmente.

Fate conoscere il Dhamma alla mente. Quando avrò conosciuto il Dhamma, fatele vedere il Dhamma. Praticate il Dhamma in modo che la mente sia il Dhamma. Non vogliate essere in grado solo di parlarne. È qualcosa di molto diverso. Il Buddha ha insegnato tutto il percorso per la verità, ma noi facciamo solo metà strada, con mezze misure. Ecco perché il progresso è difficile.

Se arriviamo a vivere negli ambienti selvatici, riusciremo ad educarci, proprio come sarebbe per imparare a coltivare il riso. Una volta piantato questo cresce gradualmente. Se qualcosa non se lo mangia, tutto va bene. Ma cosa succede? Non appena cominciano ad apparire i chicchi di riso, un vitello viene e se li mangia. Noi lo scacciamo e ci prendiamo cura della pianta ma, non appena compaiono altri chicchi, il vitello torna a mangiarli, e continua a mangiarli non appena i chicchi cominciano a formarsi. Come potremo ottenere del riso in questo modo?

Le strategie di cui avrete bisogno sorgerranno all'interno della mente. Chiunque abbia discernimento ottiene conoscenza intuitiva. Chiunque abbia conoscenza intuitiva ottiene discernimento. Ecco com'è. Conoscenza intuitiva

3. L'Abhidharma è considerato l'espansione filosofica o metafisica del corpus dottrinario buddhista.

tiva e discernimento sono cose diverse? Se no, perché allora ci sono due parole diverse? Una si chiama conoscenza intuitiva, l'altra discernimento. Potete avere solo conoscenza intuitiva? No: avete bisogno anche del discernimento. Potete avere solo discernimento? No: avete bisogno anche della conoscenza intuitiva. Chiunque abbia discernimento avrà anche conoscenza intuitiva. Chiunque abbia conoscenza intuitiva avrà anche discernimento. Queste cose nascono dalla vostra esperienza. Non si possono andare a cercare in questo o quel libro. Sorgono nella vostra mente. Non siate timidi.

Tempo fa lessi in un racconto sulle vite precedenti del Buddha di quando era ancora un Bodhisattva. Era come voi: era stato ordinato e incontrava molte difficoltà, ma quando pensava di lasciare l'abito si vergognava di quello che la gente poteva pensare, che nonostante fosse stato monaco per tutti quegli anni, aveva ancora voglia di smonacarsi. Ma le cose non andavano come voleva, così pensava ancora di rinunciare. Si imbatté in uno scoiattolo il cui figlio era stato spinto in mare dal vento. Vide lo scoiattolo correre fino al mare e poi risalire. Egli non capiva cosa stesse facendo. L'animale correva verso il mare e metteva la coda nell'acqua, poi correva fino alla spiaggia e scuoteva la coda. Poi correva e la rimetteva di nuovo in acqua. Così gli chiese: "Che stai facendo?".

"Oh, il mio piccolo è caduto in acqua. Mi manca e voglio tirarlo fuori".

"Come hai intenzione di farlo?".

"Penso di usare la coda per tirar l'acqua fuori dall'oceano fino a quando questo sarà asciutto, in modo da poter prendere il mio piccolo".

"Oh. E quando mai l'oceano si asciugherà?".

"Non è questo il problema. È come per la tua pratica spirituale. Tu continui a tirar via l'acqua, ancora e ancora, e non ti preoccupi se mai si asciugherà. Quando stai per diventare un Buddha, non puoi abbandonare i tuoi sforzi".

Quando il Bodhisattva udì ciò, ci fu come un lampo nel suo cuore. Si alzò e condusse oltre i suoi sforzi. Non si ritirò. Ecco come è

diventato il Buddha.

Accade lo stesso a noi. Dovunque le cose non vadano bene, è lì che andrà bene. Le farete accadere dove ancora non si stanno verificando. Ovunque si è illusi, è lì che la conoscenza si presenterà. Se non mi credete, sputate qui. Si creerà dello sporco. Ma quando strofinerete, sarà pulito proprio dove è sporco. Non sarà pulito là fuori, nel terreno del monastero. Continuate a ritornare nello stesso punto molte e molte volte.

Un giorno Ajahn Thongrat mi disse: "Chah, fai il foro perfettamente in linea con il tassello".

Questo è tutto ciò che disse. Avevo appena iniziato a praticare e non capivo quello che stava dicendo.

"Se viene basso, schivalo da sopra". Disse così.

"Se viene alto, passaci sotto".

Non capivo che stesse dicendo. Così andai fuori a meditare e continuai a contemplare su questo.

In realtà, mi stava dicendo come risolvere i miei problemi. "Fai il foro in linea con il tassello" significa: "Dovunque nasca un problema, contempla proprio lì; ovunque sei illuso, contempla proprio lì. Se sei attaccato a un'immagine, contempla quella. Proprio quella". Ecco che significa: "Fai il foro perfettamente in linea con il tassello". Non andare a fare buchi lontano. Fai il foro proprio lì dove va il tassello.

Accade come quando pestiamo una spina. Prendete un ago e lavorate proprio lì dov'è la spina. Non fatelo altrove, ma proprio lì dove la spina è infissa nel piede. Anche se fa male, dovete sopportare. Continuate a lavorare tutt'intorno e poi fatela saltar fuori. Ecco come ci si libera della spina. Se la spina è ficcata in un piede, ma la cercate nel posteriore, quando mai ce la farete?

Così ho contemplato questo. "Oh. Gli insegnanti meditano in accordo con il linguaggio della propria mente. Non vanno brancolando tra le affermazioni dei libri per descrivere il nostro cammino. Le loro affermazioni nascono dalla realtà".

Perciò che cosa viene basso e cosa alto?

“Se viene basso, schivalo da sopra. Se viene alto, evitalo da sotto. Ho continuato a contemplare questo. Qui si stava parlando dei miei stati d'animo e delle mie preoccupazioni. Alcuni sono bassi, alcuni elevati. Dovete osservarli per vedere come evitarli. Se arrivano bassi, saltate al di sopra di essi. Se arrivano alti, schivateli da sotto. Fate quello che potete perché non vi colpiscano.

Questa è la pratica. Contemplate proprio dove siete illusi per conoscere proprio quello. Qualsiasi altra questione è solo robbaccia, escrementi. Non è necessario brancolarli dietro. È così che bisogna prendere le cose in meditazione.

Ma in realtà, non è questione di prendere. Perché le prendete lasciandole andare. Ecco come la lingua usa le parole a rovescio. Lasciate andare le cose. Praticate lasciando andare. Non avete bisogno di diventare uno-che-è-entrato-nella corrente o uno-che-ritornerà-una-volta-sola. Non avete bisogno di fare congetture. Non avete bisogno di essere queste cose. Se siete qualsiasi cosa, è una grande agitazione. Se voi siete questo o quello, voi siete un problema. Quindi non occorre che voi siate alcunché. Non c'è nient'altro che lasciare andare: lasciare andare e poi conoscere in accordo con quello che le cose sono. Quando conoscete in accordo con ciò che le cose sono nei loro possibili modi, non c'è più dubbio. E voi non siete nulla.

Pensate in modo semplice a queste cose. Se qualcuno vi urla ma non reagite, la questione finisce lì. Non vi tocca. Ma se vi afferrate a quella cosa e non la mollate, siete in una condizione negativa. Perché accogliere le loro parole? Se urlano contro di voi, basta lasciare la cosa così com'è. Ma se vi urlano contro, laggiù nella sala dell'ordinazione, e voi portate questo alle vostre orecchie mentre siete seduti qui, è come se vi piacesse soffrire. Significa non capire la sofferenza. Mescolate le cose con i pensieri e date origine a tutti i tipi di problemi.

La pratica è in realtà qualcosa di breve, per niente lunga. Se dite che è lunga, è ancora più lunga. Se dite che è breve, è ancora più breve.

Quando si tratta di pratica, non potete utilizzare il modo ordinario di pensare.

Dovete avere pazienza e tolleranza. È necessario fare uno sforzo. Qualunque cosa accada, non c'è bisogno di prenderla e portarsela appresso. Quando le cose sono in un certo modo, questo è tutto ciò che sono. Quando vediamo il Dhamma in questo modo, non trattieniamo nulla, né il piacere, che conosciamo, né il dolore, che conosciamo.

Per il Buddha e i suoi discepoli *arahant*, una volta ottenuto il risveglio, non è che i dolcetti al cocco non siano più dolci. Sono dolci nello stesso modo in cui lo sono per noi. Quando i nobili mangiano un tamarindo aspro, strizzano gli occhi proprio come noi. Capite? Le cose sono proprio come prima, semplicemente i nobili non le trattengono né restano fissi su di esse. Se discutete con loro circa il fatto che il tamarindo è aspro, diranno: “Aspro va bene. Dolce va bene. Né dolce né amaro va bene.” Ecco che diranno.

Lo stesso principio si applica qui. Quando la gente dice cose errate, possiamo sentirle e questo non importa. Semplicemente le lasciamo così. Se riuscite a far questo, allora anche alla vostra età potete essere giovani. Potete diventare molto più giovani.

Non occorre che vi carichiate queste cose sulle spalle. Ho visto alcuni vecchi monaci erranti secondo lo stile dhutanga, non so cosa facciano. Portano enormi ombrelloni a tenda. Ai vecchi monaci non piacciono modelli piccoli come ai giovani monaci, sapete. A loro piace portarne in giro di grandi. Al mattino li ripiegano, non appena sorge il sole. Non possono lasciarli montati all'aperto per proteggersi, dal momento che non resistono al vento. Così li ripiegano e li portano appresso sotto il sole cocente. Poi di sera li rimettono su di nuovo. Non so perché, dal momento che non c'è più il sole. Si svegliano il giorno dopo, ripiegano le loro tende e di nuovo le portano via sotto il sole cocente.

Ho fatto questo genere di cose fino a quando me ne sono nauseato e stancato. Ho vagato secondo lo stile dhutanga, ma ho finito per soffrire nella giungla. Allora ho capito che non aveva senso soffrire nella giungla, così ho

continuato a cercare una via d'uscita dalla giungla. È per questo che sono diventato un monaco-che-trova-la-sua via-d'uscita-dalla-giungla⁴.

In realtà, il motivo per cui il Buddha ci ha insegnato ad andare nei luoghi deserti è perché si possa trovare il discernimento. Incontrate la sofferenza, incontrate la realtà, in modo che possiate vederla e comprenderla, e alla fine vi stanchiate delle azioni che ne sono la causa. Non è che andare nel deserto non sia un bene. È un bene. Dà luogo al discernimento.

Parlando di dhutanga, non è questione di appendersi la ciotola e l'ombrellone a tenda sulla spalla ed esporsi al sole e al vento fino a quando state quasi per morire, come fanno i contadini che vanno a vendere i bufali d'acqua nelle pianure centrali. È una questione di pratica. Imparate ad accontentarvi di poco. Imparate la moderazione nel mangiare, la moderazione nel sonno. Arrivate a dimagrire, a ridurre le cose, a renderle più semplici, a tenerle assieme bene. È come gettare una rete per i pesci. Tenete saldamente un'estremità sotto la cintura e poi gradualmente raccogliete la rete, a poco a poco, a poco a poco. Chiudete un'estremità e poi, quando avete il pesce, rapidamente chiudete l'altra. Legate il pesce dietro le branchie e così è vostro.

Non dovete guardare altrove. Non è necessario leggere un mucchio di libri. Guardate la vostra mente. I principi fondamentali si trovano proprio qui. In questo modo potete meditare senza restare ingannati.

Se la gente vi parla in modo irritante, da farvi impazzire, dite a voi stessi: "Non è certo. È incostante". Se mangiate qualcosa di delizioso e pensate: "Mmm. È davvero buono", ricordatevi che non è certo. Qualunque cosa vi capiti, ditevi: "Non è certo". Perché? Perché è lì che risiede il Dhamma. Raccogliete le cose nella direzione del Buddha, la direzione dell'instabilità. L'instabilità: le cose non sono certe; questo è il Buddha a livello della mente.

Se davvero vedete l'instabilità, vedete il

Dhamma. Perché non lo vedete? In realtà è proprio lì. Se vedete il Dhamma, vedete il Buddha. Queste cose vanno in entrambe le direzioni. Se vedete il Buddha, vedete il Dhamma. Quando riuscite a vedere in questo modo, potete vivere davvero ovunque. Quando vi sedete, il Buddha vi fa un discorso. Quando vi sdraiate, vi fa un discorso. Qualunque cosa facciate, vi fa un discorso. Il Dhamma sorge e il Dhamma si prende cura di coloro che lo praticano, così che essi non vadano a finire sul sentiero malvagio.

Quando il Dhamma è all'opera, la mente è sempre a conoscenza delle cose. Sa che "Questo è sbagliato. Questo è giusto. Questo è bene. Questo è male. Questa è la sofferenza. Questa è la causa della sofferenza. Questa è la fine della sofferenza. Questa è la pratica che porta alla fine della sofferenza".

Questo è il sentiero. Ogni cosa si raccoglie nel sentiero. Man mano che rafforzate il sentiero, le contaminazioni si riducono. Le contaminazioni sono come un esercito, sapete. Se aumentano, il sentiero si indebolisce. Se il sentiero si rafforza, le contaminazioni gradualmente vanno via. La loro forza diminuisce. Rimanete solo con ciò che è giusto. Rinunciate a qualsiasi cosa sia ingiusta; rinunciate, lasciate andare tutto, e il sentiero malvagio verrà meno.

È quello il momento in cui si stabilisce il giusto sentiero, e potete vivere dovunque vogliate. Guadagnare è lo stesso che perdere, perdere lo stesso che guadagnare. Non c'è più alcun problema. La mente è in pace, in pace attraverso il discernimento. Quando vedete in questo modo, non siete fissati a questo o quello. Se qualcuno vi porta qualcosa in cambio, non siete interessati. Non ci credete. In quel momento le cose sono certe. Ricordate bene questo punto.

È come conoscere i frutti: questa è un'oliva, questo è un guava, questo è un mango. Una volta che li conoscete, le persone possono versarli tutti in un vassoio e qualcuno può prenderli uno per uno e chiedervi cosa sono.

4. Qui Ajahn Chah gioca con le parole Thai dhutanga (thudong), sofferenza nella giungla (thukdong), e trovare la strada attraverso la giungla (thaludong).

“Cos’è questo?”.

“Un guava”.

“E questa cos’è?”.

“Un’oliva”.

“E questo?”

“Un mango”.

La persona può continuare a far questo per cento, mille vassoi di frutta e non si sbaglierà nel riconoscerli. Vedete un mango come mango, un guava come guava; di qualunque cosa si tratti, la vedrete per quello che è. Ecco com’è quando le cose sono certe. Nessuno può ingannarvi. Non potete uscire dal sentiero, perché ogni cosa nella mente è il giusto sentiero. Quando sedete, avete la retta visione. Quando camminate, avete la retta visione. Quando siete sdraiati, avete la retta visione. La mente è la stessa, come è sempre stata: a proprio agio, in pace. È difficile descriverlo.

Il piacere non è il massimo livello di Dhamma. Lo è la pace, in quanto non è più disturbata dal piacere o dal dolore. È vuota. Permane non fissata, senza legami. Ovunque voi andiate, continua a rimanere in quel modo.

Per esempio se l’umore di qualcuno vi colpisce – “Sai, padre venerabile, sei un cane” – rimanete a vostro agio. Questo è il modo in cui vanno le cose, una volta che siete sicuri di voi. Ma se vi chiamano cane e diventate davvero un cane, mordendoli, ciò dimostra che non siete sicuri di voi. Non siete una cosa certa.

Una volta che sarete una cosa certa, non sarete nulla. Perché voler essere qualcosa? Il venerabile Padre Sii, o il Venerabile Padre Saa, o il Venerabile Padre Maa: per tanto tempo non vi siete chiamati così. Questi nomi vi sono stati dati non molto tempo fa.

Come quell’uomo laggiù che ha preso gli otto precetti: da dove è venuto? È forse nato con un’etichetta sopra? I suoi genitori gli hanno dato un nome solo poco tempo fa. Se vi chiamano persona, cosa c’è da esserne così felici? Se vi chiamano cane, che c’è da rimanerne così sconvolti? Non è segno che siete già in uno stato infelice?

Così continuiamo a contemplare, continuiamo a guardare, fino a quando riusciamo

a proseguire in maniera corretta. Correttamente mentre state seduti per terra, o mentre state sdraiati. Qualunque cosa facciate, è corretta. Si continua a rimanere sulla strada giusta. Ma se iniziate a discutere di Dhamma, non potete sfuggire alla sofferenza.

È come il pezzo di ferro tutto arroventato. Non c’è un punto freddo. Se lo toccate in cima, è rovente. Se lo toccate sotto, è rovente. Se lo toccate sui lati, è rovente. Perché è rovente? Perché si tratta di un unico pezzo di ferro rovente. Dove potrebbe essere freddo?

La stessa cosa qui. Una volta che vi legate a qualcosa, di qualunque cosa si tratti, siete subito in errore. Tutto è sbagliato, ogni cosa è sofferenza. Se vi attaccate a ciò che è male, soffrirete. Se vi attaccate a ciò che è buono, soffrirete.

Per lo più sono le cose buone quelle che portano a una forte illusione. Si è illusi da ciò che è buono. Quando il bene non si presenta nel modo giusto, non va bene, sapete. Avete notato le precipitazioni di quest’anno? Erano così “buone” da superare il giusto, inondando le case. Questo è ciò che accade quando il bene supera il giusto.

Il Buddha ci ha insegnato a essere intelligenti.

“Se arriva alto, schivalo da sotto”. “Se arriva basso, schivalo da sopra”. “Fai il foro perfettamente in linea con il tassello”.

Assumete questi tre principi. Mettete a fuoco proprio in quel punto, e il problema non si allontanerà da voi. Questa è la vera verità. Ecco com’è. Non focalizzatevi sulla questione se siete vecchi o giovani, o quanti giorni e notti sono passati, o che giorno della settimana è. Semplicemente continuate a lavorare sulla vostra mente in questo modo.

Nel praticare non pensate che bisogna sedersi perché sia meditazione o che dovette camminare avanti e indietro perché sia meditazione. Non pensate in questo modo. La meditazione è semplicemente una questione di pratica. Sia che stiate facendo un discorso o stiate seduti qui ad ascoltare o andate via da qui, continuate la pratica nel vostro cuore. State attenti a ciò che è giusto e a cosa non lo è.

Non decidete che va bene osservare le pratiche dhutanga durante il ritiro delle piogge per poi lasciarle perdere quando il ritiro è finito. Non va bene, le cose non sono equilibrate in questo modo. È come pulire un campo: continuiamo a tagliare, tagliare e poi ci fermiamo per riposarci quando siamo stanchi. Mettiamo via la nostra zappa e poi torniamo un mese o due più tardi. Le erbacce ora saranno tutte più alte dei ceppi. Se cercheremo di ripulire la zona che avevamo pulito prima, sarà impossibile.

Ajaan Mun disse che dobbiamo dare alla nostra pratica la forma di un cerchio. Un cerchio non arriva mai alla fine: continuate ad andate avanti. Continuate a fare in modo che la pratica vada avanti senza sosta. Ascoltatolo pensai: “Quando avrò finito di ascoltare questo discorso, che dovrò fare?”.

La risposta è di rendere la vostra attenzione *akaliko*: senza tempo. Assicuratevi che la mente sappia e veda cosa è giusto e cosa non lo è, in ogni momento.

È come l’acqua in questo bollitore. Se lo inclinate in modo che ci sia molto intervallo tra le gocce – glug... glug – quelle si chiamano gocce d’acqua. Se lo inclinate un po’ di più, le gocce diventano più frequenti: glug-glug-glug. Se lo inclinate ancora un po’ di più, l’acqua scorre in un flusso. Da dove viene il flusso d’acqua? Proviene dalle gocce d’acqua. Se non sono continue, si chiamano gocce d’acqua.

Quest’acqua è come la nostra consapevolezza. Se accelerate i vostri sforzi, se la vostra consapevolezza è continua, la vostra attenzione diventerà piena. Sia di giorno che di notte, continuerà a essere piena in questo modo. Diventerà un flusso d’acqua. Come ci viene insegnato, i nobili hanno una consapevolezza continua: l’acqua è un flusso d’acqua. Rendete continua la vostra consapevolezza. Ogni volta che ci sia qualcosa di sbagliato o una qualsiasi mancanza, lo saprete subito. La vostra consapevolezza sarà un cerchio, tutto intorno. Questa è la forma della pratica.

Non si tratta di spingervi con molta forza. Alcune persone diventano molto serie quando si siedono in concentrazione: “Che il mio sangue si prosciughi, che la mia pelle si apra;

sono disposto a morire se non ottengo il risveglio”. Hanno letto questo nella biografia del Buddha, ma quando si tratta di loro stessi, il corpo inizia a pulsare tutto di dolore fino alla base della testa. La loro determinazione si sgonfia a poco a poco, fino a quando finalmente aprono gli occhi per guardare il bastoncino di incenso che brucia davanti a loro.

“Accidenti, pensavo che fosse quasi finito, invece ce n’è ancora parecchio!”.

Così fanno un profondo respiro e prendono la determinazione che fino a quando il bastoncino di incenso non sarà bruciato completamente, non apriranno gli occhi per nessuna ragione. Ma dopo un po’ il dolore diventa veramente pesante e sordo alla base del cranio, così aprono gli occhi.

“Accidenti, pensavo che fosse bruciato tutto, ma ce n’è ancora molto!”.

Alla fine rinunciano ancor prima che l’incenso sia bruciato. Più tardi si siedono e pensano: “Sono davvero un caso triste”. Non sanno con chi arrabbiarsi, per cui si arrabbiano con se stessi. “Non sono fedele alla mia parola”. E maledicono se stessi.

“Non c’è speranza per me. Sto creando un sacco di *kamma* negativo. Sono un abitante dell’inferno”. E cose del genere.

“Perché dovrei restare monaco se non riesco nemmeno a far questo? Tutti i miei *kamma* negativi divoreranno la mia testa”. Si sono dati una ragione per abbandonare la nave.

“Non sarebbe meglio vivere da laico e osservare i cinque precetti?” pensano tra loro senza dirlo a nessuno. Più ci pensano, più ne sono convinti.

Perché fissare obiettivi così? Il Buddha ha insegnato che quando meditiamo dovremmo avere un senso di noi stessi. Come i commercianti quando mettono la mercanzia nei carri: hanno il senso di quello che stanno facendo – quanti buoi abbiano, quanto i buoi siano grandi e forti, quanto siano grandi i loro carri. Sanno quel tipo di cose: quanti sacchi di riso possono mettere in ogni carro. Sanno quanto mettere dentro, in accordo con la forza dei buoi e la resistenza dei carri.

Quando praticate, dovete farlo in accordo con le vostre forze. Qui avete un solo carro e il bue è della dimensione del vostro pugno, e tuttavia desiderate che il carro trasporti quanto un camion a dieci ruote. Vedete camion a dieci ruote che vi passano davanti sulla strada e volete essere come quelli. Ma non siete un camion a dieci ruote. Siete solo un carro. È sicuro che si romperà. Siete quello che è chiamato un frutto maturo prima che sia a metà maturazione, cibo che è bruciato prima di esser cotto.

Così alla fine questi meditatori coscienziosi finiscono per lasciare l'abito. Dopo che hanno rinunciato all'abito, cominciano di nuovo a pensare: "Sai, quando ero monaco le cose andavano molto meglio di ora. Forse dovrei farmi monaco di nuovo. Quel sentiero era molto più luminoso. Non era buio come questo". Dopo averci pensato un po', di nuovo prendono l'ordinazione. Un nuovo inizio. In un primo momento sembrano andar bene, come un nuovo pugile che ancora non ha bisogno di acqua. La loro forza va bene, sono diligenti, fanno buoni progressi. Ma poi gradualmente si fanno sempre più deboli.

"Andrà a finire che fallirò di nuovo. Questa è la mia seconda volta eppure sembra che non ce la farò. Se rimango con l'abito andrà ancora peggio. Farei meglio a smonacarmi. Non vado da nessuna parte così. Alcuni discepoli del Buddha hanno preso l'ordinazione e poi hanno rinunciato fino ad un massimo di sette volte". Ora prendono a modello coloro che si sono ordinati e hanno abbandonato per sette volte! Non prendete a modello il loro cattivo esempio!

"Hanno dovuto aspettare fino alla loro settima volta prima di ottenere il risveglio. Forse se faccio lo stesso otterrò il risveglio come loro". Continuano a dire sciocchezze.

Non c'è niente nel Dhamma insegnato dal Buddha che sia al di là delle capacità umane. Non concentratevi su cose che non potete vedere: paradiso o *nibbana* lassù nel cielo. Il Buddha ci ha spiegato pienamente tutti i *dhamma* che dobbiamo conoscere e vedere. Per quanto riguarda le cose che non potete vedere, non dedicatevi alcuna attenzione. Non

prestate loro alcuna attenzione: alcuna attenzione. Guardate invece al presente. Come conducete la vostra vita? Se sorge della sofferenza, perché c'è la sofferenza? Cosa sta succedendo? Come potete risolvere il problema proprio lì? A cosa siete attaccati? Si tratta di attaccamento e fissazione. Vi attaccate all'idea che voi siate migliori di altri, o uguali agli altri, o peggiori degli altri, tutte le possibilità. Quando vivete con gli altri, ve ne disgustate. "Questa persona si comporta male. Quella persona agisce male". Poi andate a vivere da soli e non sapete di chi essere disgustati, così finite per essere disgustati di voi stessi.

Proprio come hai detto tu.

Tradotto dall'inglese da Roberto Luongo