

Dove l'onda finisce

dal Venerabile Ajahn Chah

Titolo originale inglese The Wave Ends, pubblicato per la prima volta nel libro The Path to Peace.

Estratti da una conversazione tra Luang Por Chah e un laico buddhista.

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

SOLTANTO PER DISTRIBUZIONE GRATUITA.

DOMANDA: Ci sono dei periodi nei quali al nostro cuore succede di essere riassorbito dalle cose, ed esso si macchia e si offusca anche se siamo ancora consapevoli di noi stessi, come quando, ad esempio, affiorano alcune forme di avidità, di odio o di illusione. Benché sappiamo che queste sono cose riprovevoli, non siamo in grado di evitare che sorgano. Si potrebbe dire che anche se siamo consapevoli di esse, ciò rappresenta la base per un attaccamento e un aggrapparsi maggiori che, forse, ci fa tornare indietro rispetto al punto dal quale siamo partiti?

Risposta: Proprio così! Si deve continuare a conoscerle in quel punto, questo è il metodo della pratica.

D.: Voglio dire che ne siamo consapevoli e, contemporaneamente, proviamo repulsione per esse, ma siccome non abbiamo l'abilità di resistere, non fanno altro che continuare a sorgere.

R.: Quando è così, fare qualcosa è già al di là delle nostre capacità. A quel punto ci si deve ricomporre e continuare a contemplare. Non rinunciare immediatamente. Quando si vede che sorgono delle cose in quel modo, si ha la tendenza ad agitarsi o a provare rimorso, ma è possibile dire che sono incerte e soggette al cambiamento. Quel che succede è che si vede che si tratta di cose sbagliate, ma non si è ancora pronti o non si è in grado di affrontarle. È come se fossero entità indipendenti, le restanti tendenze kammiche stanno ancora creando e condizionando lo stato del cuore. Non si vuole consentire al cuore di essere così, ma il cuore lo fa e ciò indica che la

conoscenza e la consapevolezza non sono ancora né sufficienti né abbastanza veloci per tenere il passo con le cose.

Si deve praticare e sviluppare consapevolezza quanto più si può, al fine di ottenere una maggiore e più penetrante consapevolezza. Non ha importanza se il cuore in qualche modo si è macchiato o sporcato, si dovrebbe contemplare l'impermanenza e l'incertezza di qualsiasi cosa sorga. Mantenendo questa contemplazione ogni volta che sorge qualcosa, dopo un po' di tempo si vedrà la natura impermanente insita in tutti gli oggetti dei sensi e in tutti gli stati mentali. Siccome li si vede in questo modo, gradualmente essi perdono la loro importanza, e l'attaccamento e l'aggrapparsi a quel che è una macchia del cuore continuerà a diminuire. Ogni volta che sorge la sofferenza, si sarà in grado di lavorarci sopra e di ricomporsi, ma non si dovrebbe rinunciare a questo lavoro o metterlo da parte. Si dovrebbe continuare sia a sforzarsi in modo costante sia a cercare di rendere la consapevolezza sufficientemente veloce per restare in contatto con il cambiamento delle condizioni mentali. Si potrebbe dire che fino a quel momento lo sviluppo del Sentiero manca ancora di sufficiente energia per vincere le contaminazioni mentali. Il cuore si offusca tutte le volte che sorge la sofferenza, ma bisogna continuare a sviluppare questa conoscenza e questa comprensione del cuore offuscato. È su questo che si deve riflettere.

Bisogna davvero prendere questo cuore offuscato e contemplare ripetutamente che sofferenza e scontentezza non sono una cosa sicura. Si tratta di una cosa fondamentale impermanente, insoddisfacente e non sé. Focalizzando queste tre caratteristiche, avendone fatta esperienza in precedenza, tutte le volte che queste condizioni di sofferenza sorgono, le si conoscerà in modo diretto.

Gradualmente, un po' alla volta, la pratica dovrebbe guadagnare slancio e, con il passare del tempo, in questo modo qualsiasi oggetto dei sensi o stato mentale che si troverà a sorgere perderà valore. Il cuore li conoscerà per quello che sono e, di conseguenza, li lascerà andare. Il Sentiero sarà maturato interiormente quando, dopo aver raggiunto il punto in cui si è in grado di conoscere le cose e di lasciarle andare con facilità, si avrà l'abilità di esercitare velocemente pressione sulle contaminazioni. Da allora in poi ci sarà solo il sorgere e lo svanire,

come le onde che si infrangono sulla riva del mare. Quando un'onda arriva e infine raggiunge la battigia, si disintegra e svanisce; arriva un'altra onda, e succede di nuovo: l'onda non va oltre il limite della battigia. Allo stesso modo, nulla sarà in grado di oltrepassare i limiti fissati dalla nostra consapevolezza.

Questo è il luogo in cui si incontrerà e si giungerà a comprendere l'impermanenza, l'insoddisfazione e il non sé. È qui che le cose svaniscono: le tre caratteristiche dell'impermanenza, dell'insoddisfazione e del non sé sono uguali alla riva del mare, e a tutti gli oggetti dei sensi e stati mentali che si sperimentano succede la stessa cosa che avviene alle onde. La felicità è incerta, è già sorta molte volte in precedenza. La sofferenza è incerta, è già sorta molte volte in precedenza. È così che sono. Nel cuore si saprà che è così che sono, sono solamente "quel poco che sono". Il cuore sperimenterà queste condizioni in questa maniera ed esse continueranno progressivamente a perdere valore e importanza. Questo significa parlare delle tre caratteristiche del cuore, del modo in cui esso è; è così per tutti, anche per il Buddha e per i suoi discepoli era così.

Quando la pratica del Sentiero matura, diventa automatica e non dipende più da alcunché di esteriore. Quando sorge una contaminazione, si è immediatamente consapevoli di essa e, di conseguenza, si è in grado di contrastarla. Ovviamente, la fase in cui il Sentiero non è ancora abbastanza maturo né sufficientemente veloce per vincere le contaminazioni deve essere sperimentata da tutti: è inevitabile. Però, è a quel punto che si deve riflettere abilmente. Non andate ad investigare altrove né cercate di risolvere il problema in qualche altro posto. La cura sta proprio lì. Applicate la cura nel posto in cui le cose sorgono e svaniscono. La felicità sorge e poi svanisce, vero? La sofferenza sorge e poi svanisce, vero? Si sarà continuamente in grado di vedere il processo del sorgere e dello svanire, e di vedere nel cuore quel che è bene e quel che è male. Questi sono fenomeni che esistono e che fanno parte della natura. Non attaccatevi forte ad essi, né create alcunché partendo da essi.

Se si ha questo genere di consapevolezza, anche se si entrerà in contatto con le cose, lì non ci sarà alcun rumore. In altre parole, si vedrà il sorgere e lo svanire dei fenomeni in modo veramente naturale

e normale. Si vedranno solo le cose sorgere e poi cessare. Si comprenderà il processo del sorgere e del cessare alla luce dell'impermanenza, dell'insoddisfazione e del non sé. La natura del Dhamma è così. Quando si possono vedere le cose per "quello che sono", allora restano "quello che sono". Non ci sarà alcun attaccarsi o aggrapparsi: l'attaccamento sparirà non appena si diverrà consapevoli di esso. Ci saranno solo sorgere e cessare, e questa è la serenità. È serenità non perché non si sente nulla; si sente, ma se ne comprende la natura e non ci si attacca né ci si aggrappa a nulla. Questo è quel che si intende per serenità: il cuore fa ancora esperienza degli oggetti dei sensi, ma non li segue né ne viene catturato. Si realizza una separazione tra gli oggetti dei sensi del cuore e le contaminazioni. Quando il cuore entra in contatto con un oggetto dei sensi e c'è una reazione emotiva di piacere, ciò fa nascere la contaminazione; ma se si comprende il processo del sorgere e del cessare, non c'è nulla che possa veramente sorgere: finirà lì.

D.: C'è necessità di praticare e di ottenere il *samādhi* prima che si possa contemplare il Dhamma?

R.: Si può dire che è giusto da un punto di vista, ma parlandone in riferimento alla pratica, allora deve venire prima *paññā*.¹ Seguendo però lo schema convenzionale, ci deve essere *sīla*, *samādhi* e poi *paññā*. Se si sta veramente praticando il Dhamma, allora *paññā* viene per prima. Se fin dall'inizio c'è *paññā*, questo significa che si conosce quel che è giusto e quel che è sbagliato, e che si conosce il cuore calmo e il cuore turbato ed agitato. Parlando sulla base delle scritture, si deve dire che la pratica del contenimento e della compostezza fanno sorgere un senso di vergogna e di timore per ogni azione sbagliata che possa potenzialmente sorgere. Una volta che si è insediata il timore di quel che è sbagliato, e non si agisce né ci si comporta erroneamente, allora quel che è sbagliato non ci sarà nel praticante. Quando in lui non c'è più nulla di sbagliato, ciò fornisce le condizioni dalle quali sorgerà la calma. Questa calma rappresenta il fondamento dal quale col passare del tempo il *samādhi* crescerà e si svilupperà.

Quando il cuore è calmo, quella conoscenza e quella comprensione che sorgono da questa calma sono chiamate *vipassanā*.

¹ *paññā*: saggezza, discernimento, visione profonda.

Ciò significa che di momento in momento c'è una conoscenza che è in accordo con la Verità, e all'interno di tutto ciò sono presenti differenti fattori. Se uno dovesse scriverle su un pezzo di carta, scriverebbe *sīla*, *samādhi* e *paññā*. Parlandone, possono essere messe insieme e si può dire che questi tre *dhamma* formano un'unità, sono inseparabili. Però, qualora se ne debba parlare come di fattori differenti, sarebbe allora più corretto dire *sīla*, *samādhi* e *paññā*. Ovviamente, quando si agisce in modo non salutare, al cuore è impossibile calmarsi. È perciò più esatto vederle in uno sviluppo congiunto, e sarebbe giusto dire che questo è il modo in cui il cuore diviene calmo. La pratica del *samādhi* implica la preservazione di *sīla*, che include la sorveglianza sulla sfera delle azioni del corpo e della parola, per non fare nulla di non salutare che possa condurre al rimorso o alla sofferenza. Ciò costituisce il fondamento per la pratica della calma, e quando si è fondati nella calma, questo a sua volta costituisce un fondamento che sostiene il sorgere di *paññā*. Nell'insegnamento formale enfatizzano l'importanza di *sīla*. *Ādikalyāna*, *majjhakalyāna*, *pariyosānakalyāna*: la pratica dovrebbe essere bella all'inizio, bella nel mezzo e bella alla fine. Ecco com'è. Hai mai praticato il *samādhi*?

D.: Sto ancora imparando. Il giorno dopo essere andato a trovare Tan Ajahn al Wat Keuan mia zia ha portato un libro che conteneva alcuni dei tuoi insegnamenti. Quella mattina ho cominciato a leggere alcuni passi che contenevano domande e risposte a vari problemi. In essi dicevi che per il cuore la cosa più importante è sorvegliare ed osservare il processo di causa ed effetto che ha luogo al suo interno. Solo osservare e mantenere la conoscenza delle varie cose che affiorano.

Nel pomeriggio stavo praticando la meditazione e quel che provai durante la seduta fu che sentii come se il mio corpo fosse scomparso. Non ero in grado di sentire le mani e le gambe, e non c'erano sensazioni corporee. Sapevo che il corpo era ancora là, ma non potevo sentirlo. La sera ho avuto l'opportunità di andare a rendere omaggio a Tan Ajahn Tate e gli ho descritto in dettaglio la mia esperienza. Disse che queste erano le caratteristiche del cuore quando si unificava nel *samādhi*, e che avrei dovuto continuare a praticare. Ho avuto questa esperienza una volta sola; in occasioni successive mi è capitato che

talvolta non ero in grado di sentire solo alcune parti del corpo, ad esempio le mani, mentre altrove vi erano ancora sensazioni. Durante la pratica, a volte inizio a domandarmi se stare solo seduti e consentire al cuore di lasciar andare tutto sia il giusto modo di praticare; forse dovrei pensare, e dedicarmi a problemi vari oppure a mie questioni irrisolte riguardanti il Dhamma.

R.: Non è necessario continuare ad esaminare o aggiungere altre cose in questa fase. È a questo che Tan Ajahn Tate si riferiva; non si deve replicare o aggiungere altro a quel che già c'è. Quando quel particolare genere di conoscenza è presente, significa che il cuore è calmo, ed è quello stato di calma che deve essere osservato. Qualsiasi sensazione si abbia, che si provi come se ci fosse un corpo, un sé o no, non è questo il punto. Dovrebbe entrare tutto all'interno della consapevolezza. Questi fenomeni condizionati indicano che il cuore è calmo e che si è unificato nel *samādhī*.

Quando il cuore si è unificato per un lungo periodo, in alcune occasioni c'è un cambiamento nelle condizioni e ci si ritrae. Questo stato è chiamato *appanā samādhī* (assorbimento meditativo) e, dopo esserci entrato, il cuore in seguito si ritrae da esso. Infatti, sebbene non sia scorretto dire che il cuore si ritrae, in realtà non si ritrae. Un altro modo di dirlo è che si capovolge all'indietro, o che cambia, ma l'espressione usata dalla maggior parte dei maestri è che, quando il cuore ha raggiunto lo stato di calma, si ritrae. La gente resta ovviamente intrappolata in discussioni relative alle parole impiegate. Ciò può indurre difficoltà e ci si potrebbe iniziare a chiedere: « Come diavolo può ritrarsi? Questa faccenda del ritrarsi mi confonde solo! » Tutto questo può condurre a molte sciocchezze e fraintendimenti, solo per colpa delle parole.

Quel che è necessario capire è che la via della pratica consiste nell'osservare queste condizioni con *sati-sampajañña*.² In accordo con la caratteristica dell'impermanenza, il cuore tornerà indietro e si ritrarrà al livello dell'*upacāra-samādhī*.³ Se si ritrae a questo livello, si può ottenere una certa qual conoscenza e comprensione, perché ad un livello più profondo non c'è conoscenza e comprensione. Se a questo

² *sampajañña*: consapevolezza di sé, auto-rammemorazione, chiara comprensione.

³ *upacāra-samādhī*: "vicinanza" o concentrazione di accesso precedente i *jhāna*.

punto c'è conoscenza e comprensione, somiglierà al *sankhārā* (pensiero).⁴

È come quando due persone sono in conversazione e discutono assieme del Dhamma. Chi comprende può rammaricarsi del fatto che il loro cuore non sia veramente sereno, ma nei fatti questo dialogo ha luogo all'interno dei confini della calma e della moderazione che ha sviluppato. Queste sono le caratteristiche del cuore quando si è ritirato al livello di *upacāra*: ci sarà l'abilità di conoscere e comprendere varie cose.

Il cuore resterà in questo stato per un certo tempo e poi si rivolgerà di nuovo all'interno. In altre parole, si volgerà e tornerà indietro in uno stato di calma più profondo di quello di prima; oppure, è anche possibile che possa raggiungere livelli più puri e calmi di energia concentrata rispetto a quelli sperimentati in precedenza. Se raggiunge questo livello di concentrazione, si dovrebbe solamente notare il dato di fatto e continuare ad osservare, fino a quando il cuore non si ritrae nuovamente. Quando si sarà ritirato, si sarà in grado di sviluppare conoscenza e comprensione allorché sorgono vari problemi. È a questo punto che si dovrebbero investigare ed esaminare i differenti argomenti e le varie questioni che riguardano il cuore, al fine di comprenderli a fondo. Quando abbiamo terminato con questi problemi, il cuore si sposterà di nuovo all'interno, verso un più profondo livello di concentrazione. Il cuore resterà lì e maturerà, libero da qualsiasi altro lavoro e conflitto esterno. Ci sarà solo conoscenza unificata e ciò preparerà e rafforzerà la consapevolezza fino a quando non sarà giunto il momento di riemergere.

Queste condizioni di entrare ed uscire appariranno nel cuore durante la pratica, ma si tratta di qualcosa di cui è difficile parlare. Non è nocivo o dannoso per la pratica. Dopo un certo periodo di tempo il cuore si ritirerà e in quel posto inizierà il dialogo interiore, che prenderà la forma di *sankhārā*, di formazioni mentali che condizionano il cuore. Se non si sa che questa attività è *sankhārā*, si potrebbe pensare che è *paññā*, o che *paññā* sta sorgendo. Si deve capire che questa attività modella e condiziona il cuore, e la cosa più importante al riguardo è che è impermanente. Si deve continuamente mantenere il controllo, e non

⁴ *sankhārā*: formazione, composto.

consentire al cuore di cominciare a seguire e a credere in tutte le varie creazioni e storie che inventa. Tutto questo è solo *sankhārā*, non diventa *paññā*.

Paññā si sviluppa quando si ascolta e si conosce il cuore, allorché il processo delle creazioni e dei condizionamenti porta il cuore stesso in varie direzioni; allora esso riflette sull'instabilità e sull'incertezza del tutto. La comprensione dell'impermanenza delle creazioni sarà, a quel punto, la causa per poter lasciar andare le cose. Una volta che il cuore lascerà andare le cose e le deporrà, diverrà gradualmente sempre più sereno e stabile. Si deve continuare ad entrare e ad uscire dal *samādhi* in questo modo affinché sorga *paññā*. Si otterranno conoscenza e comprensione.

Vari generi di problemi e di difficoltà tendono a sorgere nel cuore quando si continua a praticare; però, quali che siano i problemi che il mondo o perfino l'universo fa affiorare, si sarà in grado di affrontarli tutti. La saggezza li seguirà e troverà le risposte per ogni questione e dubbio. Ovunque si mediti, qualsiasi problema affiori, qualsiasi cosa succeda, tutto sarà causa per il sorgere di *paññā*. Si tratta di un processo che avrà luogo da sé, libero da influssi esterni. È in questo modo che sorgerà *paññā*, ma quando ciò avverrà si dovrà fare attenzione a non ingannarsi, considerandola come *sankhārā*. Tutte le volte che si riflette sulle cose e le si vede come impermanenti ed incerte, non ci si dovrebbe attaccare o aggrappare ad esse in alcun modo. Se si continua a sviluppare questo stato mentale, allorché *paññā* sarà presente nel cuore, essa prenderà il posto del normale modo di pensare e di reagire, e il cuore diverrà più pieno e luminoso, al centro di tutto. Quando ciò avviene, si conoscono e si comprendono le cose come veramente sono; e il cuore sarà in grado di progredire con la meditazione in modo corretto, senza essere tratto in inganno. Così dovrebbe essere.