

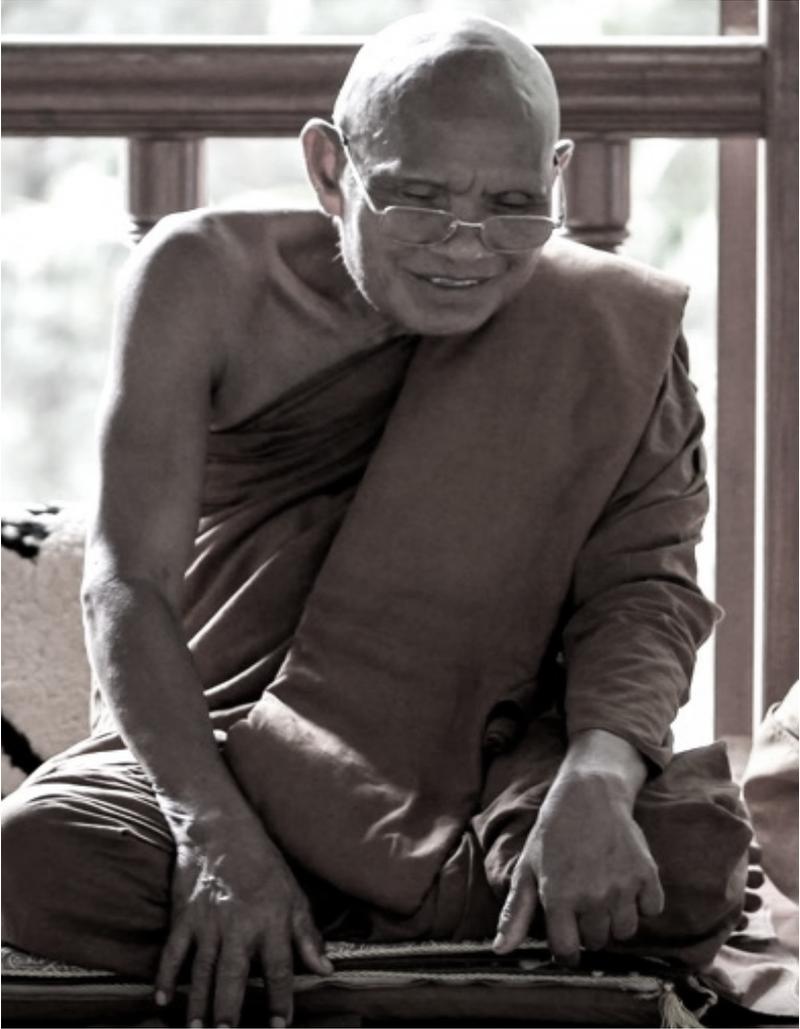


Luang Por Liem Ṭhitadhammo

Oltre le illusioni

LUANG POR LIEM ṬHITADHAMMO

Oltre le illusioni



«Quando avete visto, non c'è più nulla da vedere.
Se osservate, parlerà da sé. Qualsiasi cosa sorga farà solo
il suo lavoro, dandoci la possibilità di sviluppare
la comprensione»

LUANG POR LIEM THITADHAMMO

Oltre le illusioni



SANTACITTARAMA
edizioni

© Associazione Santacittarama, 2020

Tutti i diritti riservati

ISBN 9788885706149

Indipendentemente da altre eventuali versioni italiane già esistenti, questa traduzione è stata realizzata in segno di gratitudine da Roberto Paciocco sulla base di insegnamenti di Luang Por Liem già pubblicati in inglese: Forest Sangha Newsletter n. 91 (2012), pp. 3-6; The Ways of the Peaceful, Wat Nong Pah Pong 2007, pp. 5-11, 117-138; Santi. Peace Beyond Delusion, Wat Pah Nanachat 2013¹, pp. 37-63; No Worries, Wat Pah Nanachat-Wat Nong Pah Pong 2012², pp. 13-72. Il testo è stato rivisto da bhikkhu Mahāpañño, samanera Silanando, Reino Trasei. La bozza di stampa è stata corretta con grande disponibilità da Federica Venezia.

PER DISTRIBUZIONE GRATUITA

Tutti i diritti commerciali sono riservati. Qualsiasi riproduzione, completa o in parte, in qualsiasi forma, per vendita, profitto o guadagno è proibita. Tuttavia, ai fini della distribuzione gratuita, il permesso per la riproduzione può essere richiesto a:

MONASTERO SANTACITTARAMA

Località Brulla snc, 02030 Poggio Nativo (RI)

www.santacittarama.org
sangha@santacittarama.org

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons.
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.
Per maggiori dettagli su diritti e restrizioni di questa licenza si veda p. 144.

Illustrazione in copertina di Bhikkhu Knight Varamangalo

Vorremmo manifestare il nostro apprezzamento
per il supporto ricevuto da molte persone
nella preparazione e pubblicazione di questo libro.
In particolare, cogliamo l'occasione per ringraziare
l'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.)
che ha in gran parte finanziato
la stampa mediante i fondi dell'8x1000.

LUANG POR LIEM^{*}

Luang Por Liem Ṭhitadhammo, monaco buddhista della Tradizione Thailandese dei Monaci della Foresta, è nato nella provincia di Sri Saket nel Nord-Est della Thailandia il 5 novembre 1941. Dopo aver ricevuto l'ordinazione completa a bhikkhu all'età di 20 anni, praticò in diversi monasteri di villaggio, situati nel Nord-Est del Paese, sino a quando si unì alla Tradizione dei Monaci della Foresta nel 1969, sotto la guida di Luang Pu Chah, divenuto in seguito uno dei monaci più famosi del Paese, e la cui reputazione e influenza è tuttora in fase di crescita nel mondo intero.

Vivendo al Wat Nong Pah Pong, il monastero di Luang Pu Chah nella provincia di Ubon, Luang Por Liem divenne presto uno dei suoi discepoli più fedeli. Dopo che Luang Pu Chah si ammalò gravemente nel 1982, egli affidò l'incarico a Luang Por Liem di gestire il monastero. Quando poco dopo, a causa della malattia, Luang Pu Chah perse l'uso della parola, il Saṅgha di Wat Nong Pah Pong nominò Luang Por Liem abate del monastero. Egli ricopre tuttora questo ruolo, mantenendo l'eredità di Luang Pu Chah nell'insegnamento del Dhamma e nelle modalità caratteristiche di formazione di monaci, monache e discepoli laici.

^{*} Cfr. <https://www.saddha.it/liem-rifl-biografia/>

Poco dopo il suo sessantesimo compleanno, e quasi dieci anni dopo la morte di Luang Pu Chah, Luang Por Liem Ṭhitadhammo ha ricevuto il titolo onorario di Tan Chao Khun Visuddhi-Samvara Thera da Sua Maestà il Re della Thailandia.

IL POTENZIALE DI UN ESSERE UMANO*

Oggi ci troviamo insieme in un luogo adatto alla serenità. Possiamo vedere che, proprio in questo momento, la natura ci sta offrendo la pace. Se ci relazioniamo a questo posto con una mente priva di inganni, idee preconcepite e illusioni, possiamo riuscire a isolare la mente in una situazione di tranquillità e di benessere che, in questa vita, ci fa sentire al sicuro. Si ha la sensazione di sentirsi a proprio agio. Vivere in un luogo adatto è detto *sappāya* - o come si dice in thailandese, *sabai* - in una situazione in cui è possibile sentirsi rilassati e felici.

Il Buddha chiamava questa sensazione d'isolamento e tranquillità *viveka*. È la sensazione di essere lontani dai problemi che possono sorgere dalla nostra esperienza, di essere nel momento presente, non turbati da situazioni legate al passato e già trascorse, né preoccupati per ciò che avverrà in futuro. Siamo del tutto nel presente, qui e ora, in questo momento.

Radicarsi nel presente, trovare fondamento nel momento presente è un qualcosa di completo in sé, che non manca

* È il riassunto di un discorso di Dhamma offerto il 21 maggio 2011, la sera precedente la celebrazione del Vesak, da Luang Por Liem nel monastero di Amaravati. Si tratta di un adattamento dalla traduzione inglese effettuata da Ajahn Kevali direttamente dal thailandese.

di nulla. Non ci sono ostacoli. Non c'è nulla che possa disturbarci se siamo fondati in quello che sta avvenendo qui e ora. Essere del tutto presenti in questo modo, però, richiede alcune abilità. È necessario imparare progressivamente come coltivare la consapevolezza. Altrimenti essere semplicemente qui e ora potrebbe non favorire la pace come dovrebbe. Abbiamo perciò bisogno di prendere in considerazione questo aspetto per migliorare la nostra capacità di essere consapevoli, presenti.

Se un essere umano osserva le cose senza ostruzioni è in una condizione davvero favorevole, che gli è d'aiuto per comprendere la vita e farla progredire. È come se luce e fulgore giungessero in essere e sorgessero grazie a una corretta comprensione, attraverso la retta visione che siamo in grado di coltivare come esseri umani. Come dice il Buddha:

natthi paññā sammā ābhā

non vi è luce che eguagli la saggezza.

La saggezza, o retta visione, sorge mediante l'essere presenti, perché è nel presente che tutte le cause e tutti gli effetti s'incontrano. Vivere nel presente con consapevolezza è perciò davvero in grado di favorire la coltivazione delle qualità benefiche.

Oggi ricordiamo la nascita di un essere umano speciale, che compiutamente vide e comprese, che ebbe totale consapevolezza e conoscenza delle cose così come sono: conobbe la vita in un modo tale da trovare in sé stesso vera calma e pace. L'essere la cui nascita commemoriamo oggi è convenzionalmente

chiamato Buddha, anche se ciò che realmente ricordiamo è il sorgere della vera conoscenza in questo mondo.

Buddha è un nome che si traduce come «colui che conosce e vede», che ha consapevolezza completa, il Risvegliato che conosce e vede. Colui che Conosce – *Poo Roo* in thailandese – fa riferimento alla qualità della consapevolezza. Conoscere e vedere partendo da questo stato di consapevolezza è per noi di grande supporto, proprio come nella nostra vita la superficie del nostro pianeta ci sostiene, consentendoci di stare in piedi, seduti, di camminare e di metterci a giacere. Noi troviamo sempre fondamento nel vedere le cose del mondo con consapevolezza, comprensione e chiara visione.

Conoscere e vedere significa avere presenza mentale, *sati*, una qualità innata negli esseri umani che rende possibile alla vita di essere benefica. Il Buddha menzionò *sati* e *sampajañña* come i due *dhamma* più utili e li chiamò «*dhamma* di grande aiuto e supporto». *Sati* significa presenza mentale e *sampajañña* chiara consapevolezza. Queste due qualità sorgono quando siamo nel momento presente, quando “facciamo il nostro dovere” prestando attenzione e coltivando la comprensione del mondo e della vita. Ci sono *dhamma* che fanno sorgere la retta visione e la retta comprensione.

Rammentare la nascita, l'Illuminazione e la morte del Buddha indica il massimo sviluppo lungo il sentiero verso la meta finale della pace, la fresca ombra della calma realizzata in una vita umana. Tutto ciò a causa degli sforzi incessanti, vigili e attenti di un essere umano nel suo rapporto con questo

mondo. È un mondo composto sia da fenomeni esterni – come il corpo, della cui salute e dei cui aspetti fisici dobbiamo prenderci cura – sia da qualità interne che noi chiamiamo *namā-dhamma*, le qualità della mente. Il nostro compito consiste nell'entrare in rapporto con gli uni e con le altre in modo sano, senza che sorgano pericoli e svantaggi.

Il modo in cui entriamo in relazione con il mondo è più o meno incentrato sui nostri sentimenti ed emozioni, sulle nostre inclinazioni mentali nei riguardi di esso (*ārammaṇa*), siano essi positivi o negativi. Il Buddha se ne occupò nei suoi insegnamenti come *kāmasukhallikānuyogo*, essere legati ai piaceri sensoriali del mondo, *attakilamathānuyogo*, essere legati agli aspetti negativi del mondo. Il Buddha descrisse negatività e positività come due estremi, che se seguiti ci conducono in un regno inferiore. Sono gli stati mentali di un *puthujjana*, un essere non illuminato, terreno. Un Essere Nobile, Illuminato, non segue questi due sentieri, negativi o positivi che siano.

Per comprendere i fenomeni che sorgono nel mondo della nostra mente, le nostre emozioni e sentimenti, abbiamo bisogno della presenza mentale, di osservare con attenzione e vedere lo scorrere delle trasformazioni nel mondo e come queste ci facciano in continuazione provare diletto e felicità, o tristezza e negatività. Comprendiamo: le cose che scorrono via con noi nel mondo, anche il diletto e la felicità, sono limitate, non sono la via perfetta. Vediamo che camminare sulla via del mondo, dilettarci con le cose piacevoli non significa tranquillità. S'incrementano calore e bollore. I piaceri dei sensi che le

persone trovano attraenti sono invero un accumulo di sensazioni di calore e di agitazione. Essere legati al mondo sensoriale ed esserne infatuati non conduce alla libertà. Si potrebbe dire che ci si lega a un'errata comprensione (*micchā diṭṭhi*), a una maniera poco abile di entrare in relazione con il mondo. Questi modi di vedere lo dominano. Essere trasportati via dai piaceri dei sensi in virtù dell'errata comprensione è ciò che, per la maggior parte delle persone, in realtà governa il mondo stesso.

Abbiamo perciò bisogno di consolidare una salda base che ci consenta di vedere attraverso queste cose, di sviluppare quella stabilità e austerità che il Buddha chiamava *tapa*, un'austerità o un sicuro radicamento e ascetismo nella nostra pratica. Allora possiamo osservare il mondo in un modo che ci consente immediatamente di vedere l'oscillazione degli umori e delle emozioni della nostra mente. Osserviamo come la nostra mente reagisce ed entra in rapporto con il mondo, e comprendiamo come darle sollievo e farla rilassare da tutte le sue passioni. Lo facciamo fondando noi stessi nella consapevolezza.

Anche la presenza mentale e la chiara comprensione hanno bisogno di una solida base, di un qualcosa su cui basarsi, per essere in grado di assolvere al loro ruolo, un ruolo che corrisponde a quello delle due tra le più importanti qualità che conducono al Risveglio. Per fondare noi stessi nella presenza mentale, il Buddha ci consiglia di partire con il mondo fisico – il *rupādhamma* – per indirizzare la nostra presenza mentale verso questo corpo, che tutti noi conosciamo come una carcassa della lunghezza di due braccia, e con una

certa larghezza e peso. Possiamo contemplarlo come semplicemente facente parte della natura, con tutte le sue componenti e i suoi elementi che sorgono e svolgono naturalmente i loro compiti.

Come sappiamo, la terra si manifesta naturalmente, come fanno pure l'acqua, il fuoco e il vento. Sono tutti elementi in accordo con la natura, i quali si combinano e formano un qualcosa che noi, poi, chiamiamo corpo. Una parte della nostra pratica consiste nel mettere a fuoco la nostra consapevolezza e la nostra presenza mentale sull'apparenza fisica della vita, per vedere che il corpo non è nient'altro che il corpo, il quale in sé stesso non è nient'altro, nulla di più. Vedendo che il corpo è solo una forma fisica della natura, sviluppiamo la qualità di prendere le distanze da esso, di sentirci isolati, staccati dal corpo, ciò che viene detto *kāyaviveka*. Vediamo che la natura fa solo il suo dovere: semplicemente, tutte le cose sorgono, esistono e cessano. Comprendendo questo processo della natura sperimentiamo la pace della mente. Sperimentiamo una diminuzione del calore e un alleviarsi delle illusioni che, di norma, trasportano i nostri umori verso l'attrazione e l'avversione.

Troviamo fondamento nella consapevolezza del corpo per essere in grado di sperimentare una felice condizione della mente, una sensazione di benessere, né dilettrandoci né provando avversione nei riguardi di nulla. Siamo in pace, rilassati e a nostro agio. Questo è ciò che intendiamo quando si parla delle qualità del Buddha come essere che conosce, che è consapevole, luminoso e radioso. Si tratta di vedere come il mondo

sorge e percorrere il retto sentiero: *sugato*, essere disillusi nei riguardi del mondo, senza farsi trasportare da esso, e camminare su una strada che conduce alla comprensione. Se la consapevolezza è la base per la comprensione del nostro corpo e della nostra mente, non deviamo dalla verità così come appare nella natura.

Conoscere e vedere in questo modo poggia sul nostro continuo sforzo di sviluppare la consapevolezza. La consapevolezza è un supporto per la pratica che crea una sensazione di immunità contro i pericoli e le difficoltà del mondo. Sono necessarie una costante prudenza e un continuo stato di vigilanza per evitare che la nostra presenza mentale scivoli via, soprattutto quando entriamo in contatto con altri esseri umani, con i media e con altre sollecitazioni sensoriali. Allora dobbiamo stare davvero attenti. Gli *āyatana* – le sfere dei sensi: le facoltà di vedere, udire, odorare, assaporare, toccare e pensare – fanno nascere al mondo. Ciò induce costantemente sensazioni di piacere e di avversione se non stiamo attenti e non comprendiamo che le basi dei sensi – occhi, orecchie e così via – fanno parte della natura e funzionano essenzialmente in accordo con essa. Vedendo le cose in questo modo, dovremmo evitare che sorgano sensazioni di piacere e di avversione. State davvero attenti con la mente e con il cuore, e comprendete come gli impulsi esterni condizionino le nostre reazioni.

Il cuore stesso – la mente – non ha forma, ma si manifesta nei nostri sentimenti di felicità e di sofferenza riguardo

al mondo. Abbiamo bisogno di uno sforzo cosciente per rimanere al centro, per camminare sulla Via di Mezzo, senza provare diletto per le cose ed essere perciò proni alle illusioni, per non seguire una via che manca sempre di qualcosa, come il fuoco che non ha mai abbastanza combustibile. Dobbiamo stare davvero attenti a non perdere la nostra presenza mentale, soprattutto quando la mente esperisce oggetti che sono suscettibili di far sorgere desiderio o avversione.

Abbiamo bisogno di una mente che entri in rapporto con grande cautela con le cose che sorgono nel mondo, di una mente dotata di consapevolezza e retta visione: questo è *ekayāno*, la via unica, la via della presenza mentale, ove ognuno ha *ekaggatā citta* – una mente focalizzata su un unico punto – e non guarda al mondo nel modo in cui lo fa un folle. Come dice un verso del *Dhammapada* (v. 171):

*etha passathimariṃ lokariṃ cittariṃ rājarathūpamaṃ
yattha bālā viśidanti natthi sango vijānataṃ*

per non essere attratti dai carri reali
e dai decorati ornamenti del mondo.

Dovremmo stare all’erta in modo coscienzioso perché queste cose possono creare delle illusioni dentro di noi. Dovremmo essere un po’ sospettosi e cauti in relazione a esse, per non essere attratti e trascinati via, perché questa “trazione” conduce alla sofferenza.

Un *dhamma* che aiuta la nostra consapevolezza consiste nello sviluppare un senso di contenimento, il *saṃvara dhamma*, l’essere composti e focalizzati; fondati nel presente, non distratti

e frammentati. Ciò necessita di addestramento e di sviluppo di noi stessi, per essere in grado di investigare e vedere le esperienze che la vita ci offre. Per contenere la nostra mente ci focalizziamo sul respiro, pratichiamo *ānāpānasati*, questo è il mezzo per immunizzarsi nei riguardi del mondo esterno. Ad esempio, il corpo ha sviluppato il suo sistema immunitario per sopportare il freddo e il caldo e restare sano. Similmente, noi sviluppiamo la nostra presenza mentale in modo ininterrotto concentrandoci sul respiro. Consideriamo questa pratica di consapevolezza come un metodo per restare nel momento presente senza interruzioni, sia che stiamo seduti, camminando, in piedi o giacendo.

Può sembrare piuttosto difficile e problematico, e se non si è abili o non si ha sufficiente esperienza può indurre un senso di frustrazione. Però, sviluppare con continuità la presenza mentale rende facile adeguare e accrescere la nostra accettazione del mondo, così da diventare progressivamente in grado di trarre beneficio dalle nostre esperienze. Siamo in grado di vedere i *sankhāra* – le proliferazioni e le illusioni create dalla mente – e di comprenderle come false, come una realtà inutile e finta. Vediamo le nostre passioni per il mondo delle illusioni, e pian piano le riduciamo guardando attraverso di esse. È come vedere un film; possiamo essere trasportati via dalla realtà che lo schermo tenta di suggerire alla nostra mente, oppure limitarci semplicemente a guardare la striscia di celluloidi di cui è fatto il film, notando che in realtà non sta succedendo proprio nulla.

Si osserva la mente, quanto essa sia tratta in inganno da qualità salutari e non salutari. Vediamo come tali qualità cambino in continuazione, ma senza lasciarsi catturare dalla loro illusorietà. La mente, infatti, è solo la mente. È possibile vederlo con una mente focalizzata su un unico punto, pacificata, isolata e distaccata da qualsiasi oggetto che in essa si trovi a sorgere. Praticiamo come il *sugata*, percorrendo la buona strada con una mente che abbia sviluppato *cittaviveka*, l'isolamento, e che resti così focalizzata e unificata sia da seduti, oppure camminando, o che si stia in piedi o a giacere.

Quando diventiamo più esperti in questa pratica, nasce la luminosità. Le tenebre non hanno potere sulla luce. Devono cessare quando la luce le pervade. Si giunge a una sensazione di soddisfazione interiore, non c'è sofferenza e si è del tutto imbevuti di un senso di gioia e di rapimento, proviamo una sensazione di bontà nei nostri cuori che chiamiamo *pīti* e un'energia che non dipende da fenomeni o illusioni esteriori: proviene dall'interno. Le illusioni di altri esseri umani non ci possono ingannare, perché siamo distaccati, isolati. Facciamo un passo indietro rispetto al mondo e alle ingannevoli creazioni degli esseri umani.

Ci sentiamo rinfrescati e distaccati dall'ardere di tutte le illusioni generate dagli occhi, dalle orecchie, dal naso, dalla lingua, dal corpo e dalla mente. Raggiungiamo un senso di purezza, di pulizia e impeccabilità, e ci sentiamo a nostro agio: si riduce il calore che di solito avvampa le nostre menti e si allevia quell'ubriacatura che porta via gli esseri del mondo. Ci

sentiamo distaccati da qualsiasi genere di fenomeno contaminato – ciò è detto *upadhiviveka* – e osserviamo il mondo con le qualità di un *samaṇa*, di un essere pacificato, le cui caratteristiche sono quelle di un vero essere umano, una condizione che rappresenta il beneficio più grande, un beneficio che nulla al mondo potrà mai eguagliare.

Nella nostra pratica la consapevolezza ha perciò un'enorme importanza ed è un qualcosa del cui sostegno e supporto abbiamo costantemente bisogno, che ci offre un senso di *sikkhā*: percorrere un sentiero di addestramento che è bello all'inizio, bello nel mezzo e bello alla fine, ove nasce la bontà. Quando percorriamo questo sentiero sperimentiamo un qualcosa che non è paragonabile a nulla di esteriore. Le vie di questa felicità interiore vanno oltre quella del mondo:

natthi santi paramaṃ sukhaṃ

nessuna felicità può essere paragonata
a quella di una mente pacificata.

Lo sperimentiamo ogni momento e le verità della vita non possono scuotere questa felicità. È proprio come affermò il Buddha stesso: «tutto ciò che si aggrega dovrà anche disgregarsi». Il Buddha poté affermarlo senza sentirsi turbato. Egli era in grado di vedere serenamente la realtà della vita.

Oggi ci siamo riuniti per un'occasione speciale, tutti benedetti dall'opportunità di seguire il modello del Buddha, un qualcuno che conobbe veramente il mondo: *Lokavidū*, il Conoscitore del Mondo. Per tal fine, abbiamo bisogno che la nostra

pratica sia conforme a un sentiero che davvero conduca alla conoscenza del mondo. Così come il tempo farà il suo dovere, passando, com'è normale nel ciclo delle nascite, anche noi faremo il nostro dovere riguardo alla vita, vedendo il valore insito nell'essere un vero essere umano, un figlio del Buddha, e un figlio dell'*Ariya Saṅgha*, un successore dei Nobili Esseri che realizzarono ottimi stati mentali di serenità.

Noi stiamo seguendo le orme dei Nobili Esseri ovunque andiamo, seguiamo le buone persone in questo Paese di “gentiluomini”,¹ facciamo nascere la luce ovunque ci sia l'oscurità. Tutti sappiamo che dove c'è sporcizia sono necessarie pulizia e purezza, e, allo stesso modo, dove ci sono condizioni di oscurità c'è bisogno di luce. Non è possibile che esistano solo *dukkha* e *sukha*, sofferenza e felicità. Ci deve anche essere un posto nel quale non ci siano né l'una né l'altra. Come disse il Buddha, «nessun'altra felicità eguaglia la felicità che è oltre la felicità e la sofferenza».

Oggi volevo offrirvi alcune riflessioni che consentano di vedere il valore di un vero essere umano, di chi si assume il compito di sviluppare appieno il proprio potenziale umano. «Essere un essere umano è uno dei più grandi vantaggi». Si tratta infatti di un qualcosa di molto speciale davvero, e abbiamo l'opportunità di contemplare questo sentiero che tutti

¹ Nel testo “gentlemen”, poiché nel discorso era un riferimento all'Inghilterra, con la sua cultura fondata sulla cortesia e sulla buona educazione.

noi possiamo percorrere. Vi porgo con tutto il cuore il mio augurio che quanto da noi generato attraverso la nostra pratica possa essere di supporto alle nostre facoltà, ai nostri potenziali e ai nostri valori spirituali, così che tutto ciò rappresenti un supremo aiuto per conseguire la felicità della pace e la realizzazione della Liberazione.

DALL'OSCURITÀ ALLA LUCE*

Nella nostra pratica dobbiamo ricordare continuamente a noi stessi che bisogna iniziare come fanno i bambini. Non è possibile essere adulti fin dall'inizio. Quando cominciamo non siamo ancora puri e continuiamo a cadere in stati mentali sporchi. Viviamo nella melma e nel fango come un loto che non è ancora sbocciato e dipendiamo ancora dalla sporcizia per il nutrimento. Anche quando nasciamo nel mondo non siamo ancora del tutto maturi, pronti e completi, non di meno ci tocca addossarci il fardello d'essere costretti a combattere con ostacoli di ogni genere. C'è felicità e sofferenza, bene e male, giusto e sbagliato. Per una persona non illuminata, che ha ancora polvere negli occhi, è normale affrontare queste cose. Non può avvenire che chi ha polvere negli occhi possa sperimentare la luminosità e il chiarore di non essere appesantito da sofferenza e inconvenienti. All'inizio ci sono sempre difficoltà, ci deve essere sofferenza, è solo una cosa normale.

È come se vivessimo nell'oscurità. Chi pensa che vivere nell'oscurità sia piacevole? Chi si augurerebbe di essere cieco?

* Estratti da un insegnamento di Dhamma offerto ai monaci, ai novizi e alle monache dopo la cerimonia di *Pavāraṇā* (cfr. più avanti) al Wat Nong Pah Pong il 12 settembre del 1996.

C'è sempre una sensazione di disagio e di ansia. In questa condizione non siamo ancora liberi da una situazione di dipendenza, non siamo ancora del tutto realizzati. Di tanto in tanto sperimentiamo ancora un po' di felicità e un po' di sofferenza, un po' di soddisfazione e d'insoddisfazione. Non abbiamo ancora trasceso il mondo delle condizioni e non siamo ancora al sicuro. Andiamo avanti e indietro nel *samsāra*, la ruota della nascita e della morte. A volte sorgono buone situazioni, altre volte cattive. Nella nostra vita non riusciamo ad attraversare senza scossoni tutti gli alti e bassi. Fino a quando non raggiungiamo lo scopo della nostra pratica, c'è solo il modo naturale di essere delle cose.

Benché accettiamo che tutto ciò che è ancora in uno stadio di sviluppo non sia la situazione ideale alla quale aspiriamo, abbiamo ancora bisogno di mettere in atto trasformazioni e miglioramenti. E perché ciò sia possibile abbiamo bisogno di sapere quel che dovremmo fare, così da cercare d'indirizzare il processo di sviluppo verso il nostro scopo. Tutto quello che non s'addice ai nostri programmi, cerchiamo di lasciarlo andare, cerchiamo di tenercene lontani, di non esservi ricettivi. In questo modo le cose che non vanno bene giungeranno a termine. Ad esse non sarà consentito di essere parte dei nostri schemi comportamentali, dei nostri atteggiamenti abituali.

Ognuno di noi ha proprio dentro di sé bontà, perfezione e purezza. Certamente ciascuno di noi ha quanto meno alcuni tratti caratteriali che potrebbe far affiorare alla consapevolezza in modo che gli possano essere utili. Renderli completi e perfetti.

È come per le fiamme di un fuoco: proprio dove si alzano le fiamme, prima non c'era alcun fuoco. Quando però il fuoco viene acceso e alimentato, le fiamme appaiono dall'oscurità, ed è proprio là che il fuoco e le fiamme si manifestano. In noi succede la stessa cosa che avviene con le fiamme: proveniamo da luoghi oscuri, dall'essere bambini, dall'essere privi di forza, non maturi. È naturale, e certamente tutto questo porta disorientamento. A questo livello non è assolutamente possibile che tale condizione possa far sorgere una totale fiducia e chiarore. Essere in grado di sperimentare purezza fin dall'inizio è impossibile. Ci si deve sviluppare gradualmente.

Finché non raggiungiamo uno stato di perfezione dobbiamo comprendere la situazione in cui ci troviamo, ed è normale sperimentare sia felicità sia sofferenza. Abbiamo ancora bisogno di migliorarci. Possiamo avvalerci delle indicazioni fornite dal Buddha a noi monaci per correggere i difetti e gli errori delle nostre azioni. Incapacità, negligenze e sconsideratezze del nostro comportamento possono farci sentire davvero inadeguati. Abbiamo però l'opportunità di aprirci con gli amici spirituali insieme ai quali viviamo, e di parlare con loro delle nostre azioni. Possiamo confessarle o esporle in una riunione, consentire agli altri di essere testimoni delle nostre azioni, dicendo queste parole²:

² Si intendono gli altri monaci del Saṅgha, e in particolare si fa riferimento soprattutto alle riunioni nel corso delle quali, dopo la recitazione del *Pati-mokkha*, ogni religioso confessa pubblicamente le proprie mancanze. Qui Luang Por chiarisce la differenza tra il concetto di confessione cui siamo

Quel che ho fatto è negligente, non giusto.
In ciò ho trasgredito. Non è cosa buona.
Quel che ho fatto non è appropriato
per chi vive come un *samaṇa*,
che pratica con lo scopo di comprendere *dukkha*
con chiarezza e visione profonda.

Consentendo in questa maniera agli altri di conoscere e di essere testimoni, impiantiamo i principi del Dhamma più profondamente nella nostra memoria, costruiamo la nostra capacità di essere consapevoli di quello che stiamo facendo e, gradualmente, costruiamo un senso di vergogna. Se ci fondiamo in questo senso di vergogna, rifuggire da cose che possono crearci problemi diventa naturale. Vedere i pericoli e gli svantaggi ci fa stare allerta, attenti. Questa vigilanza è la via che conduce a sperimentare libertà e sicurezza. Conduce a ottenere la “non-sofferenza”, il “senza fardello”. Questa è la via per adempiere al compito della nostra pratica e sviluppare noi stessi.

All’inizio della pratica ci formiamo secondo gli standard e le regole, come fa un combattente che si prepara a salire sul ring. Prima si addestra in serrato accordo con le regole e con le norme. Ma quando davvero affronta il combattimento, però, qualcosa va al di là delle regole. Nel nostro caso, però, tutto resta ancora all’interno dei principi generali del Dhamma, principi che mirano alla pace e alla cessazione. Per determinare questi principi, il Buddha diede questi criteri:

abituati in Occidente e quello cui fa riferimento, in contesto monastico, la pratica buddhista [N.D.T.].

Tutti i *dhamma* che riducono il desiderio
che macchia il nostro cuore
non discordano con i principi dell'insegnamento del Buddha.

Molti sono i mezzi e strumenti abili negli insegnamenti del Buddha per correggere le nostre azioni, per distruggere e abbandonare la confusione e l'agitazione, condizioni mentali infelici. Questi strumenti sono necessari e nessuno di essi è in contrasto con i principi generali proclamati dal Buddha. Sono raccomandazioni del Buddha, e perciò dovremmo metterle in pratica.

Alla nostra mente di solito piace essere trasportata via dal divertimento. Se ci accorgiamo di essere infatuati dello svago, di ritenerlo una cosa importante e di esservi attaccati, il Buddha raccomandò di radicare noi stessi nella presenza mentale. L'ilarità è una catena. Può condurci sulla via della stupidità. Quando siamo infatuati, pazzi di qualcosa, possiamo sbagliare in qualsiasi luogo. Di nascosto o manifestamente è uguale, è davvero come essere ubriachi.

La gente si ubriaca del proprio corpo, illudendosi che esso non abbia malattie, affezioni, dolori e febbri che lo minacciano. Pensano che non moriranno, che il corpo non degenererà, non si consumerà. Tutto ciò non lo prendono in considerazione nemmeno come possibilità, ma avviene ugualmente. Siccome in realtà il corpo fisico è un fenomeno condizionato, seguirà sempre la natura dei suoi componenti materiali. Non di meno ci piace vedere il corpo come potente, robusto e forte in modo permanente, non afflitto da malattia e dolore. Vogliamo vederlo in

questa prospettiva, nel modo in cui siamo soliti vederlo, come se il corpo potesse essere in forma in qualsiasi circostanza. Il Buddha, però, disse che laddove c'è la luce, ci sarà l'oscurità. Se c'è il caldo, ci sarà il freddo. Deve essere così. In questo modo, in un solo giorno o in un solo momento ogni condizione di forza, di agilità o di agio può degenerare in uno stato di declino e di crollo, deteriorarsi e logorarsi, seguendo la propria natura. Se però coltiviamo l'attitudine di considerare la disintegrazione del corpo come una cosa naturale, il declino non ci farà agitare. Non penseremo che il corpo sia importante, continuando ad aggrapparci o ad attaccarci a quelle sensazioni che ci fanno credere che sia il nostro sé.

Il Buddha definì le illusioni che creiamo in relazione al corpo come *sakkāyadiṭṭhi*, ovvero l'opinione che il corpo sia un sé, che noi e il resto della gente siano dei corpi, che il corpo sia nostra proprietà. Il Buddha ci ricordò di continuare a rammentarci che quale che sia la cosa in questione, non è nostra, non è il nostro sé. Niente ci appartiene davvero. Pensare in questo modo previene che errate percezioni (*agati-dhamma*) possano avere potere su di noi. Esse stimolano in noi sensazioni di presunzione. Perciò il Buddha insegnò a porre rimedio a tali tendenze dandoci l'opportunità di riflettere sul fatto che nulla ci appartiene davvero. Pensando in questo modo non inizieremo ad aggrapparci alle cose. L'attaccamento è la radice di ogni presunzione.

Più ci riteniamo importanti, più siamo inclini a essere trascinati via da sensazioni non salutari, verso la sofferenza,

giungendo perfino a seguire la via che conduce ai regni dell'oscurità. In questo modo fluttuiamo intorno alla ruota della nascita e del divenire. Il Buddha vide che ciò era la fonte di ogni sofferenza. Sorgono stati di rabbia, di bramosia o d'illusione. Tutti questi stati dell'esistenza contengono sofferenza e infelicità.

Se analizziamo e osserviamo la nostra personalità, vediamo che essa consiste di quel che chiamiamo *namādhamma*. Anche i fenomeni mentali non ci appartengono, non sono il nostro sé. La nostra personalità non è “noi” o “loro”, ma è semplicemente fatta di alcuni stati [mentali] tra tutti quelli possibili. Non considerateli come “questo sono io” o “questo mi appartiene”. Considerateli come stati mentali che sorgono naturalmente per conto loro e poi cessano per conto loro. Proprio come l'oscurità, che giunge a esistere in modo naturale e se ne va pure in modo naturale. Come la luce nasce nel suo modo naturale, allo stesso modo cessa. Questi stati sorgono e svaniscono.

Gli stati mentali sorgono e cessano, sia gli stati di felicità che quelli di sofferenza, *itthārammaṇa* (stati gradevoli) o *anitthārammaṇa* (stati sgradevoli). Entrambi li chiamiamo *dhamma* mondani, sono gli attributi che dominano il cuore e la mente degli esseri che vivono nel mondo. Considerando i *dhamma* mondani come semplici elementi di *dhamma*, tutte le volte che sperimentiamo felicità non riterremo che *noi* siamo felici, e tutte le volte che sperimentiamo sofferenza che *noi* stiamo soffrendo. Non c'è nessuna *nostra* bontà e neanche nessuna *nostra*

malvagità. Vediamo questi attributi, ma sono solo aspetti di *dhamma*. Ognuno è solo uno di tutti i possibili stati di *dhamma*. In tutto questo non c'è nulla di speciale.

Le sensazioni sono solo sensazioni, la felicità è solo felicità, la sofferenza è solo sofferenza. Tutto qui. Dopo essere sorte, cessano tutte quante. Noi non possediamo felicità e sofferenza. Non ci interessano. Sono solo attributi di oggetti mentali che affiorano, solo questo. I *dhamma* mondani compaiono e svaniscono seguendo una loro causa. Infine, se non manifestiamo interesse nei loro riguardi, se non li supportiamo attribuendo loro importanza, cessano di esistere.

Le fantasie che fanno turbinare la nostra mente, i *saṅkhāra*, possono essere viste nello stesso modo. I *saṅkhāra* sono stati di proliferazione. Arrivano e ci disturbano in continuazione perché se vi attribuiamo importanza, continuiamo a nutrirci. Perciò, ovviamente, continuano a provocarci e a sfidarci. È naturale, allora, essere costantemente soggetti a sentirci su e giù, e a sperimentare stati di confusione. Non siamo liberi. Non riusciamo a prendere rifugio in noi neanche per un secondo, solo perché attribuiamo importanza a questi stati mentali.

Il Buddha ci insegna a essere consapevoli che i *saṅkhāra* non sono stati permanenti né durevoli. Non dovremmo costruire la percezione che durino per sempre. Una loro caratteristica è che, dopo essere sorti, cessano. Dovremmo considerare i *saṅkhāra* solo come stati mutevoli degli elementi, in fin dei conti non sono nient'altro che natura.

Aspiriamo a sperimentare una piena realizzazione nel Dhamma. Quanto meno vorremmo avere presenza mentale e chiara consapevolezza di noi stessi, perché è da qui che inizia l'addestramento. Di solito le persone cominciano dalle loro emozioni e umori, consentendo a essi di prendere il sopravvento. La gente comune, nel mondo, pensa che quel che conta sia l'umore. Le emozioni e gli umori, però, sono illusioni che imbrogliano. Sono ingannevoli. A volte ci conducono su una buona strada, altre volte su una cattiva. Seguire i nostri umori è una cosa che facilmente va a nostro svantaggio. Dovremmo assumere quali nostre guide gli stati mentali superiori, non gli umori e le emozioni. Perché non consentiamo che ci conduca colui che chiamiamo "Risvegliato" e "Beato"? Lasciamo che sia il Buddha a camminare in testa. Lasciamo che il "Buddha" sia il nostro orientamento. Qualsiasi cosa faremo, ci saranno sempre umori, perciò dovremmo vedere attraverso di loro restando in uno stato di consapevolezza. In questo modo, alla fine non ci sarà alcun pericolo. Non ci saranno svantaggi. Stiamo in guardia.

Quando i vostri umori e le vostre emozioni sorgono, lasciate semplicemente che siano così come sono. In questo modo ci addestriamo davvero a stare con noi stessi. Addestriamo proprio questo sé convenzionale a sedersi e restare davvero lì dove si trova, quando sta in piedi a restare davvero lì dove si trova, quando cammina a camminare davvero lì dove si trova, finché sempre, quale che sia la postura, possiamo essere detti del tutto consapevoli. Siamo del tutto lì grazie alla nostra pace. È diverso dall'essere in cima alle

nostre esperienze, trasportati via dal piacere e dal divertimento. Essere del tutto presenti alla vita, invece, viene dalla pace del cuore. Se c'è pace, ci troviamo in uno stato nel quale possiamo adattarci a tutto ciò che sorge, così da poterci trovare sempre in una condizione appropriata. Che le persone possano ottenere retta visione e retta comprensione è dovuto al fatto che i *sāṅkhāra* sono placati. Non ci sono proliferazioni mentali. Perciò si sperimenta la pace. Qualsiasi genere di opinione si trovi ad affiorare, non si comincia a discutere.

Quando entriamo in rapporto con il mondo e con la società, veniamo lodati da chi è intelligente, da chi ha comprensione e serenità interiore. Anche qualora dovessero lodarci, non per questo ci sentiremo felici. Non ce ne infatueremo. In fin dei conti la lode è solo un prodotto dell'illusione di chi la pronuncia. Tutto qui. Non abbiamo sensazioni di piacere e dispiacere. La lode è solo quello che è. Non abbiamo la pressione di doverla inseguire follemente. Non vogliamo imboccare la strada di divenire degli schiavi. Se conserviamo la pace, non c'è nulla che possa danneggiarci. Perfino se gli altri ci addossano colpe, ci criticano o ci condannano, nutrono sospetto nei nostri riguardi a causa di sentimenti d'inimicizia, nonostante tutto ciò siamo in pace. Siamo in pace riguardo agli *anittārammaṇa*, agli stati mentali che non desideriamo avere, che non concordano con ciò che ci piace. Non possono nuocerci e ferirci. Se qualcuno dovesse criticarci, è tutto lì. Alla fine, si dissolverà da sé. Fluirà via nei suoi modi specifici.

È qui che i *dhamma* mondani non possono dominarci, visto che nel nostro cuore c'è solo pace.

Quando siamo in piedi, camminiamo, stiamo seduti, quando giacciamo e ci alziamo, è così. Se abbiamo a che fare con la società e con le cose del mondo che stanno attorno a noi, possiamo entrare in rapporto con tutto ciò in un modo che è di beneficio per tutti. Non possiamo andare fuori strada, alla deriva. Ci comportiamo come chi riesce a consentire che le cose avvengano. Ci comportiamo come *samaṇa* o *anagarika*, coloro che non sono legati. Questo è il modo in cui ci addestriamo. Addestrarsi così porta davvero serenità. Facciamo sempre sorgere la pace. Quando siamo a contatto con la società, siamo sempre calmi e sereni.

Potremmo non essere ancora riusciti nel nostro scopo di sperimentare una sensazione di pace. Se non ci siamo ancora riusciti almeno possiamo provarci, e praticare per far sorgere lo stato di pace. È come esercitarsi a scrivere le lettere dell'alfabeto: prima di tutto abbiamo bisogno di seguire il metodo che ci è stato insegnato. Le linee che disegniamo a volte vengono dritte, altre no. A volte il risultato è buono, altre no, ma è abbastanza affinché abbia un senso, affinché possano essere utilizzate. Nel nostro addestramento e nella nostra pratica, anche se di tanto in tanto ci capita di perderci nei nostri umori, lo notiamo immediatamente. E allora ... se ci capita di perderci nei nostri umori non facciamo altro che ricomporci per cominciare daccapo. Siate in grado di conoscere il vostro stato mentale. Non perdetevi voi stessi. Osservate solo

le emozioni, osservate la mente, osservate e fate attenzione ai *saṅkhāra*. Se abbiamo la determinazione di osservare noi stessi in questa maniera, consentiamo alla corretta conoscenza e alla corretta visione di sorgere, in accordo con la realtà dell'esistenza.

Pensare in questo modo – questo vorrei dirvi – ci fa comprendere il modo per consentire alle cose di essere Dhamma, e ci offre un'indicazione per quello stato in cui noi *siamo* Dhamma. Se davvero *siamo* Dhamma, le cose esteriori, il regno delle forme e delle condizioni (*rūpa-khandha-saṅkhāra*), il nostro vivere nella società e gli oggetti intorno a noi non costituiscono un problema, non ci inducono a combattere. Non ci saranno confusione, felicità, sofferenza, piacere, dolore. Non c'è nulla che possa far sorgere sensazioni di opposizione o di avversione. Tutto fluisce in modo naturale seguendo il vigore di questo stato di pace. Tutto si dissolve grazie al potere della serenità. Nulla realmente conta, non c'è nulla da guadagnare. Non è essenziale, non ci interessa. Non troviamo più attraenti tutte quelle cose cui eravamo interessati quando eravamo bambini. Non c'è nulla nel mondo che possa sommergerci, non c'è nulla che possa farci sbagliare. E non sbagliare è davvero una cosa ottima. Infatti, questa è la cosa per cui si potrebbe a ragione accettare di essere lodati, ma il fatto è che a questo punto non c'è nessuno che possa essere lodato. È solamente lode in sé stessa, proprio come avviene con il nome e le qualità del Buddha che recitiamo

insieme quando cantiamo le Nove Qualità del Buddha. La lode è intrinsecamente lì grazie a sé stessa.

Le persone prive di problemi, che non hanno *dukkha*, possono essere considerate libere dai *kilesa*, ma in verità convivono con essi, solo che per loro non c'è niente. Ciò ha a che fare con le nostre illusioni. L'attenzione che si presta ai *kilesa* proviene dalle illusioni. Se non si hanno illusioni, non ci si preoccupa delle illusioni. I *kilesa* sono solo quel che sono. Ciò non significa che non si deve entrare in rapporto con il mondo o con la società, né utilizzare il linguaggio per parlare. Si deve ancora entrare in relazione con gli altri. Non si consente però ai pericoli e agli inconvenienti di sorgere, dal momento che la nostra attitudine complessiva non consente alla rabbia di sorgere.

Lì non c'è rabbia, proprio come quando l'acqua non contiene alcuna particella di sporco. L'acqua è libera dalla sporcizia finché non la mescoliamo con qualcosa che la rende fangosa e la agiamo. Benché possiamo essere sfidati o provocati, non ci turbiamo, perché l'acqua del nostro cuore è limpida. Non c'è alcuna particella di sporco dentro di noi che possa essere rimescolata. Conserviamo la bontà del nostro cuore. Le lodi non lo agitano, e neanche le critiche. In esso c'è sempre una sensazione di purezza. Che questa purezza esista, ognuno di noi lo può sapere solo da sé.

A volte ci meravigliamo e chiediamo a noi stessi da dove provenga in realtà questa purezza. Bene, la purezza proviene dall'impurità. Viene esattamente da lì, proprio co-

me la serenità proviene dall'agitazione e la felicità dalla sofferenza. Se c'è sofferenza, lì allora ci deve essere anche felicità. L'oscurità può giungere a esistere solo perché lì c'è la luce. La luce può sorgere perché c'è l'oscurità. Le cose le vediamo in questo modo.

Vedendole così, viviamo la nostra vita con conoscenza e consapevolezza, con la sensazione di essere pronti e preparati, in possesso della perfezione in modo puro, liberi dalle provocazioni.

Per la maggior parte di noi, sfortunatamente, quel che può sorgere con facilità è la sensazione di essere ancora in uno stadio nel quale queste nuove qualità non sono ancora consolidate. Bene, se non ci sono con continuità, possiamo pur sempre farle diventare abituali. Non è che si tratti di qualcosa di difficile, non è un grande problema gettare delle fondamenta per iniziare.

Ad esempio, per entrare in relazione con i problemi di rapporto che stanno attorno a noi, coltiviamo l'atteggiamento di essere pronti a sopportare, o almeno manteniamo un atteggiamento di rinuncia (*cāga*) e generosità (*dāna*). Conservare la tendenza a essere generosi, a dare e a tollerare, supporta la nostra consapevolezza, così che quando sorge la scontentezza pensiamo: «bene, vivere insieme deve essere proprio così!». Potete paragonare la situazione alla lingua in bocca. È normale che a volte venga ferita dai denti. Basta ammettere che stare insieme non significa sempre tenersi per mano.

È normale che nella vita ci siano conflitti. Sappiamo però come perdonare, sappiamo come rinunciare, sappiamo come aprirci e invitare gli altri a critiche costruttive. Quando si vive insieme in una comunità, dobbiamo trovare il modo per esprimerci con gli altri, così che il nostro vivere insieme conduca alla serenità e vada nella direzione dell'armonia. Questo lo chiamiamo *pavāraṇā*.³ *Pavāraṇā* significa consentire a chi vive insieme a noi di criticarci, dandogli la libertà di parola, come si dice al giorno d'oggi. Questo coltiva l'abilità di rendersi disponibili agli altri. Comporta anche l'abilità di ascoltare in modo aperto, di accettare le opinioni e le sensazioni altrui. Che i loro modi di vedere siano giusti o sbagliati, possiamo sempre considerarli come una cosa dalla quale imparare. Se riusciamo a contribuire con questa apertura della *pavāraṇā* alla nostra vita comunitaria, non ci sarà nulla a stimolare la presunzione o l'aggrapparsi con saldezza a noi stessi. Quando abbiamo queste qualità è possibile che ognuno vada per la propria strada e, non di meno, che si crei la sensazione di vivere insieme in pace e felicità.

Quando viviamo in società e con gli oggetti del mondo attorno a noi, è ovvio che ci siano delle disuguaglianze. C'è disuguaglianza, ma possiamo comunque vivere insieme in armonia. A causa di questa disuguaglianza dobbiamo vivere con l'atteggiamento di non dare nulla per certo. Dobbiamo vivere in accordo con i soggiacenti principi della realtà. Viviamo

³ *pavāraṇā* (pāli). Letteralmente "invito", ossia, in questo caso, invito a essere ammoniti da altri *bhikkhu*.

nell'incertezza, ma creiamo una percezione di certezza. C'è cambiamento (*aniccā*), ma in questo c'è stabilità (*niccā*). C'è sofferenza, ma lì c'è anche non-sofferenza. Abbiamo una percezione di non-sé (*anattā*), ma proprio lì abbiamo anche una percezione del sé (*attā*). Ciò che Non Muore (*amata*), il Dhamma che non muore, anch'esso sta proprio lì. Quando inizieremo a osservare l'impermanenza (*aniccā*) e a vederla attraverso un'esperienza di maturità e di perfezione, vedremo la permanenza (*niccā*) sorgere come realtà. È una cosa simile alla contemplazione delle nostre proliferazioni mentali, i *sankhāra*. Se vediamo le cose dalla prospettiva della maturità e della perfezione, i *visankhāra*⁴ sono in realtà proprio dove si trovano i *sankhāra*. È come la morte e Ciò che Non Muore, che si trovano nello stesso luogo.

Questo è il modo in cui contempliamo le cose. Vederle in questa prospettiva fa sorgere una sensazione di serenità. Pace totale da ogni punto di vista, pace riguardo a tutti i piaceri dei sensi, pace riguardo al desiderio, pace riguardo a ogni stato mentale, pace riguardo alla lode, pace riguardo alla critica, pace riguardo alla felicità e alla sofferenza.

Così, se nella nostra pratica sperimentiamo sia *sukha* sia *dukkha*, non c'è problema. Abbiamo solo bisogno di persistere e di non essere negligenti. Qui e là ci saranno sempre un po' di *sukha* e un po' di *dukkha*. Questo è ciò che ho sperimentato. Ripensando alla mia esperienza, a quando ero nuovo ai

⁴ *visankhāra* (pāli). L'incondizionato, il non-costruito, laddove non ci sono proliferazioni mentali.

principi che regolano la vita indossando l'abito oca, ammetto che non sapevo proprio nulla. Non avevo nemmeno intrapreso questa vita pensando di farla per sempre. Pensai di ricevere l'ordinazione monastica solo per seguire la tradizione.⁵ Iniziai giusto per dare un'occhiata, perché la gente diceva che era bene cercare di diventare un monaco. Anche solo dopo aver brevemente provato la vita monastica decisi di restare, ma in molte situazioni continuavo a pensare secondo i miei vecchi modi di essere. In verità ero ancora un laico, anche se facevo parte del ceto monastico. Vivendo all'ombra dell'abito color oca divenni oggetto di riverenza per la gente comune, ma io avevo ancora i pensieri di un laico, e tutto continuava a esserne influenzato. Avevo ancora pensieri impuri, almeno, però, si trattava solo di pensieri.

Ci sono questi pensieri e queste emozioni, e non è possibile fermarli e cancellarli subito, di colpo. Ci vogliono quattro o cinque anni per acquisire nuove abitudini. Fino a quel momento bisogna vivere con la polvere negli occhi, sempre in potere della brama e dei desideri sensoriali. L'occhio che vede una forma è desiderio sensoriale, l'orecchio che ascolta un suono, il naso che sente un odore, la lingua che prova un sapore: sono tutti desideri sensoriali. Ci si sente offuscati dagli impatti della sensorialità, e non c'è nulla che possa risolvere o alleggerire la situazione. Però pensavo che dovevo provarci comunque.

⁵ I giovani in Thailandia ricevono l'ordinazione monastica almeno una volta durante la loro vita.

Quando altre persone si prostravano al mio cospetto o mi porgevano omaggio, non presumevo che in me ci fosse un qualcosa di particolarmente buono. Sentivo invece che mi mancava il merito per essere in grado di ripagare quella gente per tutta la bontà che manifestavano nei miei riguardi. In verità, con questi pensieri che mi turbinavano in testa mi sentivo piuttosto depresso. Non avevo nulla per ricompensare la gentilezza delle persone. Il modo in cui mi trattavano era cortese da ogni punto di vista. Continuavo a preoccuparmi: c'è qualcosa di buono in me? Perché mi capita di avere tutti questi pensieri cattivi e grossolani?

Ora penso che sia assolutamente normale. Vorrei dire che è normale essere in uno stato di debolezza, non benefico. C'è però bisogno di individuare dei mezzi abili per aiutarsi a uscire da questa situazione. Bisogna applicare le pratiche raccomandate dal Buddha.

A volte per la pratica assumevo la morte come oggetto di riflessione e usavo immagini mentali di cadaveri. Oppure mi recavo in luoghi davvero solitari, isolati e silenziosi, nei quali tutt'intorno non c'era alcun amico. Affiorava allora il pensiero della morte, visto che c'erano vari animali pericolosi. Pensare che qualcosa possa nuocerci elimina il desiderio di dormire, perché è necessario guardarsi dai pericoli. Essere spaventati va molto bene, tutto quello che si può fare è sedersi e osservare la paura. Osservare come il corpo si scalda e inizia a sudare. Significa sperimentare i *sāṅkhāra* che sorgono e costruiscono l'illusione di talune sensazioni. Li affrontiamo usando la paziente

sopportazione. Non c'è bisogno di cedere loro il passo. In effetti non sono veri e propri nemici. I *sāṅkhāra* ci ingannano perché ci troviamo in una situazione non familiare, alla quale non siamo abituati.

Esperienze di questo tipo sono solo sintomi dello sconosciuto, e perciò dobbiamo cercare di comprenderli in continuazione. Per comprendere un fenomeno non ha senso desiderare che se ne vada. Se queste esperienze se ne vanno, se ne vanno. Se arrivano, arrivano. Noi le consideriamo come stati particolari della nostra esistenza che devono essere proprio nel modo in cui sono. Tutti gli esseri viventi devono affrontare la morte e averne paura. Non c'è modo di aggirare queste esperienze. Le accettiamo come un qualcosa di naturale per gli esseri che vivono in questo mondo.

Quel che ho cercato di fare più di qualsiasi altra cosa è stato affrontare quelle sensazioni che ostacolano la nostra pratica e che sorgono quando dobbiamo entrare in relazione con la società e con il mondo che sta attorno a noi, con tutti i desideri e le contaminazioni che i contatti sensoriali suscitano. Possiamo considerare una cosa normale che, con tutti i nostri punti deboli, si sia inclini a sperimentare tali impatti sensoriali come ostacoli.

Non c'è nulla, tuttavia, nulla di così difficile da gestire come l'interesse e il desiderio per il sesso opposto. Non pensiate che io non abbia dovuto affrontare questo problema. È ovvio che ho dovuto affrontarlo, e con tutto ciò che esso implica. Ho cercato di osservarlo, però, chiedendomi: «per quale

ragione ho questo desiderio?». Possiamo considerare la sessualità come un fatto biologico, è così per tutti gli esseri viventi. Benché sia un istinto naturale, ciò non significa che non si possa cercare dei mezzi per affrontarlo. Possiamo modificare le nostre sensazioni al riguardo? Potremmo pensare: «No, ciò va al di là delle mie capacità». Anche questo, però, non significa che non dovremmo fare attenzione e addestrarci ad affrontare queste sensazioni di desiderio.

A volte, quando entriamo improvvisamente in contatto con il desiderio siamo colti del tutto di sorpresa dal fatto che sensazioni così forti siano possibili. In una situazione come questa siamo trascinati indietro dalle sensazioni mondane che ci dominano. Dobbiamo afferrarle ed entrare in rapporto con esse in un modo nuovo. Possiamo modificare le nostre percezioni rivolgendole verso il non-bello, verso il non-autosufficiente, verso la natura non durevole delle cose, o proprio verso il dato di fatto che in esse non c'è affatto una persona o un sé. Potete suscitare nella mente immagini di cadaveri al fine di contrastare la percezione del corpo come attraente e bello. Riflettete su queste immagini, ma non aspettatevi che il desiderio sessuale svanisca del tutto. Almeno potrà, però, cambiare fino al punto da consentirvi di respirare nuovamente. Proprio come quando si risale in superficie e si prende un respiro profondo dopo essere stati sott'acqua piuttosto a lungo. Quando si può respirare, tornano le forze.

Così, le riflessioni sulla morte possono ridurre il desiderio sessuale e il diletto che si prova per questioni romantiche,

ma ciò non farà scomparire del tutto il desiderio, perché i semi di esso sono ancora in noi. Questa pratica è corroborante, non arrendetevi. Non dimenticatevi di costruire un solido fondamento, una base costante, cercando di sostenere la consapevolezza e di tenere a fuoco la mente. Mettiamo a fuoco la nostra consapevolezza in continuazione. A volte ci vergogniamo, ma ci sono pure volte in cui ci sentiamo compiaciuti. Così, ci limitiamo a sperimentare la sensazione di vergogna quale oggetto della nostra consapevolezza.

Infine, saremo in grado di mantenere la nostra mente in un costante stato di consapevolezza. Equipaggiati di *sati* e di *sampajañña*, mettiamo a fuoco il corpo e la sua natura condizionata. Possiamo far affiorare l'immagine del nostro stesso cadavere e metterla a fuoco nella mente. Dimorando nell'esperienza del momento presente crescerà nella nostra mente il *paccuppanna-dhamma*, la realtà del momento presente. La mente non andrà fuori strada pensando al passato e al futuro. Non presterà attenzione a cose che già sono andate via o che devono ancora arrivare. Non si preoccuperà che una situazione vada in questo o in un altro modo. Quel che resta è solo il momento presente. La nostra mente è come una fiamma quando non c'è vento. La fiamma è immobile e verticale, illumina in tutte le direzioni quando siamo del tutto presenti a noi stessi.

Non importa se teniamo gli occhi chiusi o aperti, o in quale postura sia il nostro corpo, abbiamo sempre la sensazione di trovare rifugio in noi stessi. Un'esperienza come questa, tuttavia, può anche non essere sempre buona, ci sono

ancora dei lati negativi. Per quanto mi riguarda, l'ho considerata un'esperienza che arriva del tutto da sé. Non ho cercato di forzarla a sorgere. È giunto tutto da sé. L'esperienza che sorse era simile a quel che viene detto *obhasa*, una chiara luce o luminosa radiosità, che è ritenuta essere uno dei *vipassanupakilesa*.⁶ Quel che sorse in me furono chiara radiosità e felicità. Ma non avvenne affatto, però, che queste cose riuscissero a illudermi o a trasportarmi via. Questa felicità era semplicemente lì, da sé, perfino quando riposavo e dormivo. Che cosa sia e quando arrivi non è possibile saperlo. C'è semplicemente l'esperienza di essa, un'esperienza d'ininterrotta vigilanza che si sostiene da sé per tutto il giorno e per tutta la notte. Pure quando il corpo dorme, esso riposa in questa felicità. Tutto ciò viene da sé.

Un'esperienza di beatitudine come questa può durare uno o due giorni, e poi cambiare di nuovo. Non c'è niente di strano in questo. Le cose semplicemente cambiano. In questo tipo d'esperienza non si tratta dell'usuale felicità, basata su ciò che piace e ciò che non piace. È il rapimento estatico e la contentezza che il Buddha chiama *pīti*, una gioia che continua giorno e notte, che si dorma o che si sia svegli. Non c'è niente che possa essere paragonato a questa felicità. Se abbiamo una siffatta esperienza di *pīti*, dobbiamo essere consapevoli che, dopo essere sorta, essa sarà pure soggetta al cambiamento, e

⁶ *vipassanupakilesa* (pāli). Le dieci contaminazioni o alterazioni che nascondono la vera visione profonda, quali ad esempio una forte sensazione di energia, la beatitudine, e altro ancora.

avremo bisogno di sostenere la presenza mentale e dimorare in questa consapevolezza del cambiamento.

Con il tempo la nostra esperienza infatti si trasformerà, forse perfino in un'estrema, incomparabile, pesante sofferenza. Noi dovremmo, però, sostenere la nostra consapevolezza, dicendo: «oh, questa sofferenza è davvero sofferenza». Così resteremo consapevoli di essa. Noi guardiamo e osserviamo, sapendo che dopo essere sorta la sofferenza deve anche cessare.

Osservare la sofferenza in questo modo, in verità, è piuttosto divertente. La vediamo. «Soffrire tutto il giorno, soffrire tutta la notte. Oooh!». Vogliamo piangere, ma piangere non ha senso. Vogliamo ridere, ma ridere non ha senso. C'è solo sofferenza nella sua forma genuina, è il suo turno in quanto normale esperienza. E noi la osserviamo, sapendo che dopo essere sorta, dovrà anche cessare, nuovamente.

Questo è ciò che possiamo provare quando osserviamo davvero noi stessi. Dopo un po' le cose cambieranno di nuovo. A volte, dopo uno o due giorni, la nostra esperienza andrà ancora verso la felicità: felicità al mattino, felicità alla sera, quando si cammina, quando si sta seduti o in piedi, si prova felicità. Sentiamo che il nostro compito è solo osservare e seguire quest'esperienza mediante il conoscere e il vedere, sperimentando la consapevolezza per lunghi periodi di tempo. Poi, quando percepiamo che abbiamo svolto il nostro compito praticando in questo modo a sufficienza, ci sediamo in meditazione. Ci sediamo e sviluppiamo il *samādhi*. Sediamo con la

consapevolezza ben fondata. Continuiamo a stare seduti, del tutto presenti a noi stessi. A questo punto può verificarsi un altro cambiamento: sperimentiamo pace, frescura e tranquillità. Non siamo interessati al corpo, sperimentiamo una sensazione di leggerezza come se non ci fosse un “io”, un “sé”. C’è totale leggerezza. C’è un’esperienza ristoratrice, di frescura. Ci si sente sereni e appartati. I *sāṅkhāra* si sono acquietati, tutte le proliferazioni sono cessate. I continui cambiamenti d’umore, di su e giù, di piacere e dispiacere, sono scomparsi.

Non è un qualcosa che abbiamo creato noi, è dove ci porta la pratica se seguiamo il corso naturale del nostro addestramento. Se siete determinati a praticare in questo modo, sappiate che esperienze come queste possono sorgere solo nel corso della specifica pratica individuale.

Se volete seguire questo sentiero, non seguitelo in maniera mondana. Non è una cosa che va molto bene. Anche il Buddha mise in guardia i suoi primi cinque discepoli affinché non prendessero il sentiero della gente del mondo, non illuminata, che segue solo i propri umori. Non seguite i vostri umori. Camminate prima dei vostri umori. Se qualcosa vi soddisfa, consideratelo solo come uno stato mentale. Se qualcosa vi compiace, è solo uno dei modi in cui il piacere si manifesta. Non lasciatevi spazio per rapportarvi a queste esperienze in modo illusorio.

Dobbiamo camminare seguendo le orme del Buddha in termini di conoscenza, conoscenza di noi stessi e conoscenza per noi stessi, proprio come afferma questo detto thailandese:

DALL'OSCURITÀ ALLA LUCE

osservalo e scopriilo,
dagli voce,
applicalo e fallo sorgere.

Siccome siete venuti a porgermi omaggio, vorrei dirvi che non ritengo queste cerimonie importanti per me come persona, anche se sono comunque una bella espressione delle nostre relazioni di vita comune. Per ora, non ho altri punti sui quali riflettere per questo nostro viaggio insieme. Che ciò possa essere utile alla vostra comprensione, in un modo o nell'altro. Che stiate ad ascoltare è un'opportunità per entrare in contatto reciproco, e mi auspico che si possa lavorare nella nostra pratica in questo stesso modo.

Il Siam, o Thailandia, è conosciuto in tutto il mondo per essere una delle nazioni in cui il buddhismo prospera ed è fiorente. Ciò è in parte dovuto al nostro sovrano, Sua Maestà il Re, che offre il patronato regio alla religione nazionale. Ne risulta la fioritura del buddhismo soprattutto nell'ambito dello studio, della conoscenza teorica, e in una formazione che tiene conto dei principi del Dhamma.

La nostra nazione, però, non è ancora stata in grado di offrire al mondo un esempio accettabile di una terra che ha messo spiritualmente a frutto il buddhismo. Dopo aver prestato attenzione alla diffusione della conoscenza teorica, dobbiamo fare il passo successivo, diffondendo la pratica del Dhamma. Se riusciremo in questo, seguiremo davvero le orme degli *ariyapuggala*, dei Nobili Esseri Illuminati, dei quali abbiamo studiato e imparato così tanto. Dobbiamo ancora inviare [nel mondo] uno che abbia ricevuto i pieni frutti della pratica e che dimostri che la via del buddhismo è in grado di estinguere

* Estratti da un breve discorso scritto per essere letto ad apertura dell'incontro, tenutosi nel giugno del 2006, della "Australian Sangha Association", un'organizzazione che accoglie tutte le tradizioni monastiche buddhiste insediate in Australia, incluse quelle *mahāyāna* e *vajrayāna*, e non solo quella *theravādin*.

la sofferenza nel cuore degli esseri, proprio come la scienza moderna è in grado di alleviare i dolori fisici del corpo.

Giorno dopo giorno la nostra vita si avvicina alla fine. Per questo motivo dobbiamo sforzarci di seguire le orme degli Esseri Illuminati, dirigendoci verso i più alti frutti della pratica buddhista. In questa maniera adempieremo al nostro dovere di monaci: l'obbligo di abbandonare tutte le cose che sono di ostacolo per porre fine alla sofferenza. Gettarle via completamente. Abitare in case grandi, gigantesche, è un modo di vedere che è in contrasto con questa visione delle cose: è la vita di un capofamiglia che necessita di prendersi cura di vari generi di possesi, e ha grandi preoccupazioni e molte responsabilità.

In verità, a definire se si è un capofamiglia o un monaco non è il tipo di abito che indossiamo, sia esso quello di un laico o quello di un religioso. È il modo in cui conduciamo la nostra vita a definire noi e le nostre qualità spirituali. Ciò non dipende dall'aspetto esteriore o dal nostro speciale status di monaci. Tutti coloro che vivono senza una casa, che non possiedono nulla a parte gli abiti di cui necessitano per coprire il corpo, chi ha una sola ciotola per consumare il proprio pasto ed è intento unicamente a condurre una vita libera dalla sofferenza può a ragione essere detto un *anagarika*, uno che è "privo di una casa", indipendentemente dal fatto che indossi abiti laici o monastici. Quando provengono dal cuore, i principi del Dhamma non mirano allo status né ad alcunché di esteriore come se si trattasse di un qualcosa di essenziale. Dobbiamo sostenere il

Dhamma nel nostro cuore, sviluppare la risorsa interiore d'un modo di pensare nobile e agire di conseguenza. Questo significa seguire le orme degli Esseri Illuminati nelle nostre azioni.

Se continuiamo a seguire le orme degli Esseri Illuminati, scopriremo infine una “scienza della mente”, una conoscenza spirituale che può essere di grande beneficio per il mondo. Saremo in grado di seguire questo modo di vivere con dignità nella sua forma originaria, portarla in Occidente e creare un qualcosa di utile. Il mondo è infatti terribilmente assetato di verità e di felicità. Ci mettiamo a giacere per riposare aspettando che le nostre abitudini cambino da sé, oppure cerchiamo di fare ciò che deve essere fatto con la forza e l'impegno di esseri umani, nel rispetto di quanto insegnato dal Buddha?

Se studiare il buddhismo nei libri fosse tutto quel di cui c'è bisogno, condurre la Santa Vita da monaco buddhista non sarebbe nulla di profondo. Non di meno, pare valga la pena di studiare i libri con l'intento di trovare una via d'uscita dalla sofferenza. Se però la nostra motivazione principale allo studio è fondata sull'ambizione d'ottenere guadagni e fama, iniziamo la Santa Vita in modo sbagliato e, probabilmente, finiremo fuori strada. Riusciamo allora a intravedere il pericolo in questa cosa? Non è forse ovvio qual è il sentiero che conduce verso il mondo e quale, invece, quello che conduce al di là di esso? Come possiamo sperare di poter cogliere i frutti della “nobile scienza delle qualità spirituali” se ci limitiamo a studiare i libri?

Il nostro Maestro, il Buddha, nacque sulla nuda terra sotto un albero *sala* a Lumbini. Ottenne l'Illuminazione quando

stava seduto sulla nuda terra, con un solo sottile cuscino fatto d'erba, sotto un albero della *bodhi* a Bodhgaya. Entrò nel *nibbāna* definitivo giacendo sulla nuda terra, sotto un albero *sala*, sdraiato sulla sua sola veste superiore. Nient'altro, solo quella. Il Buddha trascorse tutta la vita in contatto con il suolo e sotto gli alberi. Questo ci dice quanto fu appartata la sua vita. Non si lasciò coinvolgere da dimore stravaganti. Che sia riuscito a realizzare la Verità riguardo al mondo della mente fu dovuto proprio a questo dimorare nell'isolamento. Se non proviamo mai con onestà a cercare di vivere in posti isolati, dovremmo riconoscere che abbiamo mancato l'occasione di coltivare quelle meravigliose qualità insegnate dal Buddha.

Dovremmo spezzare quelle catene che, nel nostro cuore, ci costringono a cercare la compagnia, gli svaghi e una vita fatta di piaceri. Dovremmo ritenere un grande onore frequentare luoghi di ritiro simili a quelli che il Buddha utilizzò con grandi risultati e raccomandò a tutti noi. E dovremmo ritenere un onore pure il nostro essere dei *samaṇa* del lignaggio Sakya, manifestando la generosa determinazione di agire onestamente nei riguardi di noi stessi e degli altri. Otterremo allora i frutti di questa nobile scienza della mente, una verità immutabile. Il nostro cuore sarà libero, affrancato dalla schiavitù riguardo a qualsiasi cosa del mondo. Sperimenteremo un potere più eccelso di quelli che offrono le scienze del mondo fisico, un potere capace di condurre il mondo a una pace durevole e alla frescura. Quella costante sensazione di mancanza, di fame e di sete presenti nel mondo non sono forse ancora e poi

ancora attizzate dalle tentazioni e dagli stimoli che la moderna scienza costantemente reinventa? La scienza moderna causa continuamente sofferenze di ogni tipo alla gente perché stimola senza sosta il desiderio per avere sempre più cose, senza che ci sia mai una fine. Proprio come quando dopo aver mangiato si è sazi, ma viene portato ancora qualcosa di nostro gradimento per tentarci. Lo si prende e si sperimenta una sofferenza che brucia dentro. Il ricco e il povero soffrono allo stesso modo, finché non assaporano questa nobile scienza, non gusteranno la scienza del modo di vivere degli Esseri Illuminati.

Perché la gente non prende questa mirabile medicina in grado di allontanare tutti quei malanni che sorgono nella mente? La sofferenza della mente è davvero come una malattia. Il desiderio, mai soddisfatto, che non sa mai quando basta, è il virus che la causa. E la pace e l'isolamento sono la medicina che cura la malattia. Chi conduce la propria vita in accordo con il modo di praticare degli Esseri Illuminati sono quelle persone che procurano agli altri tale medicina, aiutandoli, dopo essere riusciti a curare sé stessi.

Impariamo allora questa nobile scienza, la scienza della Verità, e aiutiamoci gli uni con gli altri per ottenere il più alto beneficio e la maggior felicità che esistono al mondo. Per farlo, dobbiamo vivere la nostra vita in modo genuino, calmante, rigenerante sia esteriormente sia interiormente, profondamente luminoso e radioso, così da rappresentare un simbolo di sollievo e di tranquillità per gli altri. Saremo un esempio per quegli esseri umani che sperimentano una sofferenza

che appesantisce il loro cuore, i cui occhi sono tristi e bui per la consunzione interiore causata dal fuoco della brama, della rabbia e dalla frustrazione dovuta ai desideri non soddisfatti. Se abbiamo solo la forma esteriore di un *samaṇa*, ma interiormente siamo colmi di pensieri di avidità e bramosia proprio come i laici, non saremo in grado di offrire un'alternativa al mondo. Saremo come ciechi che ne guidano altri.

Con la nostra condotta esemplare dovremmo creare per gli altri quanto più beneficio è possibile, anche se per questo non ci sarà alcuna ricompensa. Grazie al potere della nostra gentilezza, inoltre, gli altri svilupperanno una vicendevole amicizia. Dovremmo insegnare al mondo sacrificando la nostra stessa felicità, offrendo l'esempio di come si possa vivere bene utilizzando solo quanto è strettamente necessario. Possiamo mettere insieme tutto quello che abbiamo risparmiato astenendoci dal lusso per utilizzarlo a beneficio e per la felicità di altri che ancora stanno soffrendo.

Nel corso della storia, in qualsiasi tempo, un essere pienamente illuminato, un *arahant*, non ha mai trascorso la sua vita pigramente o approfittando degli altri, nascondendosi dalla società per cercare solo la propria felicità. In verità, un *arahant* attende solo l'opportunità per offrire agli altri l'esempio di una persona davvero felice. Sempre, per tutta la vita, un *arahant* è un modello di paziente sopportazione, di forza, di risolutezza e d'impegno diligente, perfino per chi aspira solo al successo nel mondo.

Date un'occhiata al processo per diventare un *arahant*.
Inizia con il prendere la stessa decisione presa dal Buddha:

Tutti voi, *bhikkhu*, dovrete continuare a sforzarvi
prendendo questa decisione nella vostra mente:
«Anche se il mio sangue e la mia carne dovessero seccarsi
e dovessero restare solo ossa e tendini,
non cesserò d'impegnarmi fino a quando non avrò
raggiunto i frutti che gli esseri umani possono realizzare
mediante lo sforzo e l'energia».

Questa decisione mostra che alle persone si dovrebbe insegnare a essere in grado di resistere, di tollerare incessantemente, continuamente, con fermezza. Chi ha raggiunto la condizione di *arahant* persisterà a impegnarsi a beneficio degli altri. Sono modelli che insegnano a sopportare con pazienza quel che la natura ci porta, ad esempio il caldo torrido o il freddo. Mirano a perfezionare quel che è benefico, sostenendo solo quel che è essenziale. Per un *arahant* è normale costituire l'esempio di una persona in grado di sorridere nel bel mezzo di un fuoco le cui fiamme lo bruciano implacabilmente.

Consentire alle persone di vedere l'esempio delle azioni, vivere in un modo che gli altri possano vedere, è molto meglio d'insegnare usando solo le parole. Per questo, tutti noi, insieme, dobbiamo seguire le orme degli Esseri Illuminati. In tal modo vero beneficio, felicità e pace sorgeranno per tutti noi, e anche per la società, per la nostra nazione e per il mondo intero.

La pratica della meditazione di visione profonda (*vipassanā*) serve per rendere le cose luminose e chiare, è come accendere un interruttore per illuminare una stanza. Con la luce, è possibile vedere tutto così com'è, con evidenza e chiarezza, in accordo con le sue caratteristiche. La *vipassanā* è la pratica per lo sviluppo della chiara visione, e serve per ottenere la vera conoscenza e la fine dell'illusione.

Tale sviluppo richiede determinazione mentale, contenimento e pazienza, qualità che si costruiscono su un fondamento di fede e fiducia. Quando la mente è determinata, naturalmente seguono diligenza ed energia, ma se la mente non è determinata, pigrizia e scusanti basate sulla presunzione acquisiscono il potere di trascinare una persona verso il declino. Prima che la pratica della *vipassanā* possa rendere la comprensione luminosa e chiara, è necessario consolidare i componenti che la supportano. Nella pratica, devono essere prese in considerazione sia le condizioni esterne, quelle dell'ambiente, sia quelle interiori, dovute al nostro sentire. Se non vengono prese entrambe in considerazione, non ci

* Il discorso fu tenuto per i monaci e i novizi al Wat Pah Pong, il 13 settembre del 1988, durante l'annuale Ritiro delle Piogge.

saranno progressi. Si può paragonare questa pratica al lavoro di un contadino.

I contadini per svolgere il loro lavoro devono prendere in considerazione le stagioni, l'ambiente e l'ubicazione delle colture. Il raccolto dipende dalle stagioni, perché necessita di acqua. La stagione delle piogge è perciò la più appropriata per piantare il riso. I campi, però, devono essere ben preparati, il contadino deve farlo prima. Gli strumenti e i metodi per coltivare i campi di riso sono vari e numerosi, lo si può verificare. Sono necessari molti mesi di attenzioni prima che il riso maturi, e poi molto lavoro per trasformare i chicchi di riso in un prodotto utile. Il lavoro deve essere svolto con cura, seguendo metodi corretti e tecniche adatte. Lo stesso avviene con il lavoro della nostra pratica. Per noi è importante capire lo scopo per il quale stiamo praticando.

Lo scopo è *santi*. *Santi* significa tranquillità, o pace. Ci sono altre forme di felicità, piuttosto facili da comprendere. Ad esempio, costruire una dimora per proteggersi dal caldo e dalla pioggia offre agio al corpo: questa è una felicità materiale. Gli insegnamenti del Buddha, invece, hanno come scopo la felicità della libertà. Libertà dall'attaccamento, dalle macchie dell'illusione. Quando il cuore è libero dai fardelli e raggiunge la purezza, riposa nella sua stessa pace e tranquillità: questo è chiamato "*santi*".

Santi si raggiunge mediante un processo che porta le cose a uno stato di prontezza. Richiede addestramento diligente e sforzo, sia grossolano che a un livello raffinato. Quello

grossolano implica prestare attenzione alla condotta corporea, il comportamento e il linguaggio. Il livello raffinato fa riferimento a prendersi cura delle emozioni e dei pensieri che sorgono, molti dei quali sono contaminati, non salutari, o putridi: il Buddha li chiamò *āsava*. Aver a che fare con essi richiede l'utilizzo di un processo di raffinazione. Devono essere compresi sia gli aspetti grossolani sia quelli sottili, e dobbiamo avvalerci di tecniche di setacciamento e filtraggio, proprio come si fa con l'acqua non pulita, che deve essere filtrata. Far uso di un processo di filtraggio grossolano ci darà acqua grossolana, ma se utilizziamo un processo raffinato, otterremo un prodotto sempre più fine. Così, filtrarla con vari elementi minerali avrà come risultato un'acqua sempre più pulita.

Per la nostra pratica è la stessa cosa. Dobbiamo fissare dei principi e osservare delle istruzioni. Qui abbiamo una routine giornaliera. Quando di sera arriva il momento opportuno, c'è una campana che ci chiama alla consapevolezza delle nostre responsabilità. È un segnale il quale indica che è il momento di sospendere le altre attività, sia quelle personali sia quelle di gruppo, riguardanti problemi esteriori. Interrompiamo le nostre varie preoccupazioni riguardo a queste cose. Ora il nostro compito è di venire a lavorare a un livello più raffinato. Dobbiamo fare affidamento sulla determinazione della mente e sull'applicazione dello sforzo diligente. Per questo ci riuniamo con la mente pronta. Dopo aver fatto il bagno alle quattro di pomeriggio, sentiamo la campana e indossiamo la veste superiore lasciando scoperta la spalla destra in segno di

rispetto. I monaci che hanno ricevuto l'ordinazione completa mettono la veste esterna piegata sulla spalla sinistra. Portano con sé pure altre piccole cose che possano essere utili. Ci fondiamo su una salutare predisposizione, su un atteggiamento positivo. L'intenzione è quella di disattivare punti di vista egoistici, come le varie forme di pigrizia e di riluttanza a partecipare. Si fa lo sforzo di eliminare questi aspetti negativi. Sintonizziamo la mente a praticare con riverenza e rispetto, con sforzo motivato.

Nonostante questo, però, ci possono ancora essere degli ostacoli che nel caso sono d'impedimento solo per le persone deboli. Quelle forti non saranno frenate da ostacoli, perché non li considereranno importanti. I deboli o i malati possono considerarli importanti e, di conseguenza, diventano impedimenti. Quanti hanno slancio non li vedranno come tali, non vi attribuiranno importanza, poiché non sono cose che conducono a benefici interiori. Giunti nella *sāla*, abbiamo la mente determinata a sederci. Ci prostriamo, porgiamo i nostri omaggi e poi ci sediamo in meditazione. Applichiamo impegno nella postura seduta. A un livello iniziale questa postura raffinata ci condurrà in uno stato di conoscenza e comprensione. Mentre sediamo, vediamo che ci sono ancora difficoltà da superare. Talora il corpo stesso si presenta come un ostacolo descritto dal Buddha come *khandhamāra*.

Come sappiamo, la parola *khandha* si traduce con “gruppi” o “aggregati”. Questo *māra*, o impedimento, è perciò noto come *khandhamāra*. Costituisce un ostacolo per coloro che

non sono ancora saldi nel loro impegno. Possono sorgere sensazioni di debolezza, malattia, febbre, dolori e sofferenze, fame, sete, disagio, mosche e zanzare, caldo e freddo. Sono sensazioni che la persona debole vede come impedimenti. Chi ha la mente forte, focalizzata, sincera e determinata, queste cose non le considera impedimenti, ma solo questioni mondane normali. Se liberiamo noi stessi dal regno delle condizioni, non ci saranno *khandha*, e perciò né dolori né sofferenze. Dolori e sofferenze inevitabilmente accompagnano i *khandha*. Febbri, malattie e pericoli per la salute giungono assieme a questo cumulo di elementi che chiamiamo corpo. È impossibile avere un corpo senza avere questi problemi. Dove vorreste che sorgessero cose di questo genere se non proprio qui, nel corpo? Noi osserviamo queste condizioni con l'atteggiamento che per noi non sono un problema, ma che siano solo una componente ineliminabile della vita. Non è necessario vedere tali cose come problemi o ostacoli. Nel nostro addestramento dobbiamo avere un senso di contenimento e di tolleranza.

Quando ci mettiamo seduti, il cuore può di nuovo essere incline ai cinque impedimenti, ad esempio l'attaccamento ai vari lidi della sensorialità. Se ci si perde nelle ansietà e nella possessività riguardo a oggetti materiali, timorosi che vadano persi o rubati e che se ne possa restare privi, questi pensieri deteriori porteranno via ogni senso di determinazione. Questi aspetti materiali, in quanto tali, mettiamoli da parte. Sono come gli strati esterni della corteccia, non il durame, e non ci condurranno alla pace, a *santi*. Per questo li tronchiamo e li

gettiamo via. Impariamo a considerare le sensazioni fisicamente sgradevoli e i disagi semplicemente come questioni normali del corpo. Dobbiamo sperimentare dolore e malattia, perché sono una parte naturale dello stato normale di tutte le cose condizionate e, in quanto tali, non possono essere evitate. Con questo atteggiamento mentale e questa determinazione, ci sforziamo di abbandonare gli impedimenti, inclusi i vari *khandhamāra*, al fine di essere liberi da ansietà, liberi da preoccupazioni che offuscano la mente. Applichiamo la nostra determinazione alla pratica diligente, per portare a compimento la nostra responsabilità di coltivare le cause per la conoscenza e la comprensione, le cause per *santi*.

In realtà già siamo in possesso di tutto ciò che è necessario alla nostra pratica, non è che non lo abbiamo. La ragione per cui la nostra pratica non è ancora giunta a compimento è che la nostra consapevolezza e chiara comprensione sono manchevoli. Sono due qualità di grande supporto. Aiutano a far sorgere vigilanza e presenza mentale, e non si tratta di questioni semplici, a causa del potere di distrazione che hanno gli oggetti mentali. Per questo dovremmo lavorare per rafforzare la consapevolezza e la chiara comprensione. In precedenza, abbiamo consentito alla mente di seguire in tutta libertà i suoi oggetti, che la provocano e la incitano, non permettendole di avere una base stabile. Ora cerchiamo di sviluppare la consapevolezza e la saggezza assumendo un solo oggetto mentale quale fondamento per la battaglia. Di ostacoli ce ne sono, ma noi alimentiamo un senso di determinazione e applichiamo al

meglio i nostri sforzi. Mettere a fuoco la nostra attenzione su un solo oggetto dà energia alla nostra pratica e ci procura un solido fondamento. Ci offre pure una forte difesa contro varie distrazioni. L'oggetto per la meditazione scelto come base per lo sviluppo della presenza mentale è una cosa che esiste all'interno di questa formazione corporea, è uno dei suoi elementi. L'elemento vento che inspiriamo ed espiriamo è un mezzo adatto a portare pace alla mente, è libero da impedimenti, pronto per la pratica della *vipassanā*, o visione profonda.

Quando si porge omaggio prima di sedersi in meditazione, si dovrebbe dire a sé stessi: «ora sorveglierò la mia mente, la vigilerò e me ne prenderò cura, proteggendola da tutti i suoi aggressori privi di forma». Questi aggressori sono i fenomeni mentali che sorgono in base a cause e condizioni. Sono privi di forma, non di meno, però, dobbiamo affrontarli. Ciò richiede l'utilizzo di un raffinato, solido e stabile oggetto mentale. Siccome abbiamo scelto il processo respiratorio come nostro oggetto di meditazione, ci focalizziamo sulla conoscenza della nostra inspirazione e della nostra espirazione. Quando inspiriamo lo sappiamo, stiamo inspirando, quando espiriamo lo sappiamo, stiamo espirando. Abbiamo la sensazione di dimorare sia nell'inspirazione sia nell'espirazione. Dobbiamo essere certi di non permettere alle ostruzioni di arrivare e di bloccarci la via. Non consentite a esse di ruzzolare in quest'area protetta.

Di solito, se siamo arrivati al punto di abbandonare i vari tipi di preoccupazioni che hanno la tendenza a sorgere,

siamo predisposti a perdere la presenza mentale e a consentire all'impedimento della sonnolenza di prendere piede. Dobbiamo mantenere la consapevolezza e continuare a essere focalizzati con chiarezza sull'attività mentale. I pensieri, le emozioni, le impressioni e le formazioni mentali indotti da tale attività possono indurci a scivolare e a farci perdere la presenza mentale. Possiamo allora essere catturati da un umore o da un pensiero, oppure lasciarci distrarre da oggetti esteriori per mezzo degli occhi o delle orecchie. Se la presenza mentale non ha un fondamento stabile, veniamo trasportati via, lontani dal Sentiero, e quindi assaliti da ogni lato dagli impedimenti. Proliferazioni mentali, irritazione, inquietezza, dubbio ed esitazione. Perfino da sensazioni dolorose, come se il corpo stesse spaccandosi. Dal bisogno di urinare, dal bisogno di defecare. Da sensazioni di torpore e di svogliatezza. Affiorano tutte queste cose. Se non abbiamo una salda determinazione mentale cose di questo genere possono portarci via. Dobbiamo essere mentalmente decisi. Quando sorgono questi sintomi, dobbiamo placarli usando un *parikamma*, una parola per la meditazione. La facciamo affiorare come un *nimitta*, un segno mentale.

Senza emettere alcun suono, mediante la creazione di un segno nella mente cosciente, recitiamo “Bud-” mentre inspiriamo, e “dho” mentre espiriamo. Quando avremo lavorato sodo per far insediare accuratamente, a fondo e completamente “Buddho” non ci saranno più ostacoli né ostruzioni di questo genere. Allora modificheremo la nostra focalizzazione e presteremo attenzione alla mente e ai suoi oggetti.

Facciamo affidamento su questa auto-consapevolezza che davvero conosce con vigilanza e prontezza. In genere, però, a questo punto ci sono dei problemi che ci sommergono, perché allentiamo le redini, diminuiamo i nostri sforzi. Rilassiamo la nostra attenzione e la brama s'infiltra e la fa da padrona. Ma se non allentiamo i nostri sforzi e non consentiamo alla brama di avere la meglio non li avremo.

Spostiamo la nostra attenzione sulla mente, e la mettiamo a fuoco sul conoscere che cosa sia la consapevolezza mentale. Può sembrare che si faccia riferimento alla mente come oggetto materiale, nei fatti, però, non è così. Il processo della consapevolezza è una funzione non materiale della mente che riceve le impressioni sensoriali, quali immagini, suoni, sapori, contatti corporei e formazioni mentali. Osserviamo questa consapevolezza sensoriale, e la riconosciamo semplicemente solo come una parte delle componenti materiali e immateriali che consideriamo come un "sé".

La conoscenza che sorge dall'osservazione della mente rafforza la nostra consapevolezza e la nostra prontezza nel rispondere [agli impatti sensoriali]. Non seguiamo la mente non salutare, la lasciamo andare. Seguiamo la mente salutare, la quale supporta quei componenti che mirano a distruggere il mondo del "sé". Investighiamo tutte le funzioni della mente, riconoscendole come impersonali, osservandole senza attaccarci a esse come "questo" e "quello".

Se la mente è salutare, cercherà di semplificare e di ridurre. Eliminerà i rifiuti, non permettendo che sorgano

sensazioni di “possesso” o di “essere”. La mente salutare si relaziona ai suoi oggetti con consapevolezza. Non interagisce senza consapevolezza. La consapevolezza è presente. Ne risulta che la nostra pratica fa sorgere una crescente saldezza e forza. I grani di riso che vengono sparsi nei campi germogliano, fioriscono e sviluppano resistenza e immunità dalle malattie grazie al supporto delle condizioni ambientali: la pioggia, l’acqua, i concimi, l’atmosfera, il sole e un’opportuna tempistica. Anche questa nostra pratica fiorisce nello stesso modo.

Se la consapevolezza è ben fondata in ogni momento mentale si ha una sensazione di risolutezza e coraggio. Non ci sono preoccupazioni per le cose esteriori, come il corpo. Non importa quanto a lungo si stia seduti, ciò non è causa di preoccupazione. Non la si considera una cosa importante. Si parte dal vedere e dal conoscere, dallo stato del vedere e del conoscere, questa è la cosa importante. È perché c’è la sensazione che i vari problemi possano essere eliminati, che ci sia un luogo in cui l’esperienza di questi problemi giungerà al termine.

Questa è una delle cause per il sorgere della conoscenza e della visione. Il Buddha insegnò che dovremmo mantenere una consapevole presenza mentale nel momento in cui sediamo, nel momento in cui osserviamo e nel momento in cui vediamo. Quando stiamo osservando o conoscendo, com’è? Quando vediamo, com’è? Dopo aver visto, che cosa portiamo con noi? La vera visione, disse il Buddha, è vedere secondo retta visione, è vedere con vacuità, liberi dall’aggrapparsi e dall’attaccamento. Quando vediamo gli oggetti mentali, li

vediamo come non sostanziali e non benefici per l'ottenimento della pace. Perciò li mettiamo da parte e non ci lasciamo più attrarre da essi. Gli oggetti mentali sono così messi a riposo in base al livello della nostra pratica. A seconda del livello al quale essa si è sviluppata, è proprio a quel livello che gli oggetti mentali vengono smorzati. La nostra pratica distingue la mente dai suoi oggetti, gli oggetti mentali dalla mente.

Per questa ragione, il conoscitore, “ciò che vede”, e “ciò che è” sono visti come aspetti separati. Esistono insieme quali stati del conoscere, del vedere e dell'essere e, in questo processo, possono essere osservati. C'è il metodo della nostra pratica, lo stato del vedere e lo stato dell'essere. Quando avviene questa distinzione, non c'è nulla che riesca a macchiare la mente. Lo stato della mente e i suoi oggetti possono essere riconosciuti e identificati. Il conoscitore è colui che conosce la mente come mente e l'oggetto mentale come oggetto mentale. Gli oggetti mentali non riescono perciò a indurre il conoscitore a sbagliare o a inciampare in essi. Questo è il genere di conoscenza che sorge. Si vede ogni oggetto mentale come vuoto di sostanza, come semplice inganno, mera illusione, come un qualcosa privo di significato, come il giocattolo di un bambino. Li si considera privi di valore. Si è inclini a lasciar andare questo genere di cose, a lasciar perdere gli oggetti mentali. Non si prova più piacere per essi, e neanche più dispiacere. C'è pace.

Questa è la pace dell'isolamento. Proprio come di notte, c'è isolamento. Isolamento dalla gente che va e viene. Senza gente intorno, c'è pace e serenità. È la stessa cosa. Benché le

facoltà della percezione siano ancora in funzione, i fenomeni mentali semplicemente non assumono il controllo. Si vive in uno stato di vacuità, con equanimità, liberi dal “sé”. Non c’è essere, non c’è persona, non c’è piacere né dispiacere, non c’è amore, non c’è odio né rabbia.

È un dimorare nella frescura, che rigenera, con una sensazione di grande pace e d’isolamento. Questa esperienza è *santi*, la pace. La consapevolezza è ancora presente e completa, ma non ci sono desideri o sete, come succede a un viaggiatore che ha raggiunto la sua destinazione e poggiato a terra il bagaglio. Non si è assetati, non c’è sete. La parola “sete” non c’è più, non esiste. Tutto cambia e raggiunge uno stato di pace. La consapevolezza di sé ha istigato questo processo di sviluppo. Ora, quando appare un oggetto mentale, la nostra consapevolezza è lì, e non c’è più alcun pericolo.

Se in questa pratica ci si imbatte in ostruzioni, impedimenti e difficoltà, e ci si ritrova incapaci di vedere o di capire, è perché la determinazione mentale è insufficiente. Non abbiamo spazzato, non abbiamo spolverato, non abbiamo strofinato e passato lo straccio. La sensazione di stabilità non è stata raggiunta. È come se il luogo in cui dimoriamo non fosse pulito. In un posto del genere ci si sente in apprensione. Quando è pulito, però, ci si sente fiduciosi e privi di timore.

Per questo, man mano che il tempo passa, si cerca di raggiungere questa condizione. Non è una cosa difficile. Il Buddha insegnò che quando si pratica fino a ottenere *santi* - il che significa pace e isolamento dalle contaminazioni mentali, che

sono state completamente eliminate – si vivrà con una sensazione di soddisfazione, di luminosità del cuore, di vigilanza e di allegria. Nulla potrà causare sensazioni di impurità o di sofferenza. Anche quando la formazione corporea subisce trasformazioni, sono solo gli elementi della natura a cambiare. Lo stato interiore che si sperimenta resta inalterato.

Questa è una cosa che dobbiamo cercare di raggiungere. È una meta non vicina e, tuttavia, non lontana. Lo si può capire quando leggiamo i quattro fondamenti della consapevolezza, le qualità di un praticante di Dhamma, il quale pratica per ottenere la conoscenza e la visione. Il Buddha disse che se si pratica in continuazione senza mai ridurre la consapevolezza, ci si possono attendere risultati secondo questa sequenza: se il progresso è veloce, entro sette giorni; quando è moderato, entro sette mesi; nel più lento dei casi, entro sette anni. Questa è la tempistica da Lui offerta. Certamente è solo uno schema, ma se pratichiamo in continuazione, in questo modo, avremo di certo la possibilità di ottenere dei risultati. Dovremmo pensarci seriamente, e continuare a sforzarci. Se non lo facciamo o pensiamo di non poterci riuscire, questa è solo follia, davvero follia. Siccome l'insegnamento del Buddha non è un qualcosa che noi non siamo in grado di praticare, ma un qualcosa che siamo del tutto in grado di mettere in atto, ecco perché questo sforzo dovremmo farlo.

Quando sediamo in meditazione, cerchiamo di restare con l'oggetto di meditazione. Cercate di pacificare le altre cose che sorgono. Non cercate di attaccarvi a stati di concentrazione

(*samādhī*), mirate solo a pacificare gli oggetti che sorgono, questo è sufficiente. È sufficiente a far sorgere una sensazione di energia motivata, basta solo pacificare questi oggetti. Se avete difficoltà è solo a causa del groviglio di ostacoli e di illusioni che sono radicati nel passato.

Questi pensieri e ricordi insisteranno a presentarsi come appartenenti al vostro “sé”, destabilizzandovi fino al punto di farvi sentire di non riuscire a stare seduti, o a restare fermi. Non percepite alcuna pace, solo frustrazione, irrequietezza e agitazione. Questo avviene soprattutto a chi viene a ricevere l’ordinazione monastica temporanea. Si sente di aver già raggiunto lo scopo, l’ordinazione, e si attende solo che il tempo passi e faccia il suo corso. Inevitabilmente sorgono sensazioni e pensieri negativi. Queste sensazioni sono un ostacolo per la pratica di una persona, non gli consentono di affrontare le sue responsabilità. Nonostante tutto questo, però, dobbiamo fare lo sforzo di addestrarci.

Anche io mi sono inizialmente addestrato come chi si avvicina al Dhamma e alla Disciplina solo per seguire le convenzioni sociali. Praticare, però, mi aiutò subito a vedere i valori di questa tradizione. In realtà, d’altra parte, non sapevo esattamente cosa stessi facendo. Non c’era alcun indizio della pace, alcun indizio della felicità. C’erano solo caos e frustrazione. Per quanto concerne la serenità e l’isolamento dall’impatto dei sensi e delle formazioni mentali niente da fare.

Quando stavo seduto era come se mi trovassi nel più pericoloso dei luoghi. Non c’era modo di affrontare le mie

sensazioni, sia se stavo seduto sia se stavo in piedi. Era un grande calvario. Nonostante tutto avevo la sensazione che quando il Buddha insegnò, non lo fece affatto per scopi personali. Insegnò solo cose riguardanti fatti da Lui direttamente sperimentati. Feci perciò lo sforzo di rendere determinata la mia mente. Fra me e me pensavo che quel che doveva essere fatto in quel giorno, proprio quello avrei fatto. Qualsiasi cosa debba essere fatta, giorno dopo giorno, a seconda delle necessità indotte dal tempo e dall'opportunità, questo è quel che si dovrebbe fare.

I miei primi tentativi, in fin dei conti, non mi portarono da nessuna parte. Non sapevo quello che stavo facendo, e perciò i miei sforzi non erano produttivi. Praticavo come un commerciante privo di abilità che usa solo la forza bruta. Nella lingua dell'Isan una persona di questo tipo viene chiamata "commerciante a due pugni". Mi stavo solo continuando a sforzare, senza sapere se avrei ottenuto risultati o no. Quando arrivava il momento di sedere, lo facevo. Dentro di me, però, non vedevo affatto pace. Tutto quello che riuscivo a vedere erano caos e ricordi. La mia mente continuava a costruire immagini e idee. Quando mi mettevo seduto, a volte il desiderio mi spingeva a sviluppare schemi e progetti, come se dovessi realizzare dei piani per ottenere questo o quello. Un momento costruivo un'idea, il momento seguente essa collassava e si disintegrava. Vivevo questo. Qualora avessi agito sulla base di tali pensieri, la proliferazione sarebbe andata avanti senza fermarsi, giorno e notte. Comunque, continuai a sforzarmi di praticare. Anche

se non c'erano risultati, dovevo continuare a provare, continuare a perseverare con paziente sopportazione.

Questo è il punto in cui si deve scavare per trovare il tesoro. Dopo aver scavato, però, se si trova solo terra secca, senza alcun segno del tesoro, la terra è dura e ci sono pure delle pietre ... a volte ci si scoraggia. Ma continuai a provare. Talora vari impedimenti e ricordi mi trascinarono a pensare che non avevo speranza, che ero sfortunato. Stavo seduto lì, una cosa senza senso, ero privo di consapevolezza, mi chiedevo a cosa servisse tutto questo. A ogni modo continuai a provare. E quando guardavo indietro, agli sforzi che avevo accumulato in passato, ciò era fonte di ispirazione.

Stando lì seduto non c'era nient'altro che potesse essere usato come oggetto di concentrazione e così, a questo scopo, accesi una candela. Non era una candela molto lunga, era una normale candela bianca come quelle che vengono offerte dai laici. La usai come oggetto di concentrazione, restando seduto finché non si consumava del tutto. Sedevo in un posto dove non c'era vento, accendevo la candela in un luogo senza brezza, ove la fiamma restava dritta. Stavo seduto e guardavo la fiamma, pensando: «qual è la causa di questa fiamma?». Mi serviva per eliminare ogni distrazione e ricordo. Guardavo la fiamma e l'alone che ci stava attorno ... Guardavo e contemplavo ... «Questa fiamma ha del combustibile, per questo è accesa». Assumevo il fuoco e l'impressione della fiamma come miei oggetti di concentrazione. Era un mezzo per distruggere le formazioni mentali basate sul passato, e un aiuto per

accrescere la consapevolezza nel presente. Mi sforzai in questo modo, sia di giorno sia di notte. Mi addestravo così ogni volta che avevo tempo a sufficienza e non avevo doveri esterni da espletare. Quattro giorni, cinque giorni per volta, le cose cambiavano costantemente. Però c'era molta sofferenza. A volte sorgevano varie sensazioni, fondate sulle contaminazioni e sulla brama. Pareva che queste sensazioni non avrebbero mai avuto termine.

Non sapevo da dove venisse tutto quel desiderio. Ce n'era così tanto, c'era così tanto da sopportare, era come un'enorme montagna che mi stava sopra e mi schiacciava, riducendomi in polvere. Non c'era via d'uscita, non c'era modo di fuggire. Il guardare e l'osservare fecero affiorare la sofferenza: sia che stessi seduto, che mi trovassi in piedi o che giacessi c'era sofferenza. Io però rimasi saldo sul principio che il Buddha non mentiva, e tenni a mente che pure il mio maestro incoraggiava proprio questa pratica. Così praticai, senza vedere alcuna strada che potesse consentirmi di superare questa situazione, continuai semplicemente e basta.

Una volta ebbi la sensazione che le ostruzioni e le distrazioni si fossero un po' calmate e assestate, e di tanto in tanto fui in grado di osservare me stesso in prospettiva. In una certa qual misura potevo percepire della pace interiore. L'oggetto di concentrazione per il *samādhi*, benché non costante né uniforme, sorgeva come un lontano scintillio quando la consapevolezza di me stesso era sufficiente a fondare la pace. Continuai a praticare. A partire da questo momento ebbi qualche

mezzo per superare i vari ostacoli che sorgevano. Avevo anche un buon maestro che mi dava istruzioni e mi guidava con il suo esempio. Per questo motivo i vari ostacoli non furono troppo travolgenti.

Proseguii con la mia pratica in questo modo. Tornato nella mia kuṭi dagli incontri di gruppo continuavo addestrandomi per conto mio. Facevo uso di tutti i mezzi possibili per far sorgere la pace. In quel periodo di guerra, di combattimento con le proliferazioni mentali, prendevo e utilizzavo tutto quello che poteva essere un aiuto per sopravvivere. Se le varie riflessioni e contemplazioni che passavamo in rassegna insieme facevano affiorare delle reazioni, prendevo quelle stesse reazioni e le mettevo a fuoco per la pratica. Praticavo per ottenere la pace, e praticavo per ottenere la visione profonda. Dove si trova il lavoro per lo studio e per l'investigazione, lì si trova pure il lavoro per la contemplazione e per l'intuizione.

Tutto quello che poteva aiutarmi a unificare il mio senso di consapevolezza, lo praticavo con diligenza. Ero però ancora conscio che vi erano ostacoli, ad esempio le varie sensazioni che sorgevano in relazione alle piccole cose, quali il cibo. Anche questioni minime, benché non rappresentino nulla di capitale importanza, possono essere difficili da affrontare. A quei tempi la nostra comunità si avvaleva del sistema di servire qualsiasi genere di cibo in parti uguali a ognuno. Ciò evitava che si seguissero i propri desideri, le proprie preferenze. Usavamo questo metodo perché i monaci e i

novizi erano pochi, e il cibo limitato, e perciò facevamo così. Anche le regole monastiche concernenti la distribuzione del cibo richiedevano che si facesse in quel modo. Oggigiorno possiamo vedere che il cibo offerto è sufficiente per far sì che ognuno possa scegliere da sé.

La possibilità per ognuno di limitarsi risiede nel prendere solo quanto basta, un'abilità che viene chiamata *bhojane mattaññutā*: anche questo è difficile da fare. Molti di noi, benché pratichino questo metodo da un po', ancora non riescono a farlo bene. Così dovremmo pensare: in relazione al cibo quel che facciamo è solo dare al corpo il supporto di cui necessita per vivere un altro giorno. Non ha alcun senso attaccarsi a un certo cibo in quanto buono, a un altro in quanto cattivo, a un altro ancora come raffinato oppure grossolano, o persino considerare ciò che mangiamo come cibo. È invece un nutrimento per il corpo, per conservarlo nella condizione di poter esserci utile. Non c'è alcuna ragione per far diventare quel che mangiamo un problema, non è una questione di cui preoccuparsi. E non c'è alcuna ragione nemmeno per preoccuparsi del corpo, se esso sarà in questo o quel modo. Non è indispensabile addossarsi un fardello di questo genere. Questo corpo non dovrebbe essere considerato come appartenente a qualcuno. È semplicemente una condizione della natura, la manifestazione di una forma materiale, nulla di più. Anche se si dovesse sostentare il corpo fino al totale soddisfacimento dei propri desideri, alla fine giungerebbe pur sempre l'inevitabile momento della morte. Questo possiamo capirlo tutti. Piccoli problemi come

questo, però, continuano a essere difficili, non è che siano di facile soluzione.

La sensazione che un certo cibo fosse buono, un altro non buono, un altro adatto oppure non adatto era ancora presente, non voleva sparire. Era pur sempre una preoccupazione, era pur sempre un ostacolo, benché non avrebbe dovuto esserlo. Ci si dovrebbe preoccupare di cose più profonde, più significative. Sono solo elementi materiali grossolani, nulla di più. Non è un grande problema, ma è pur sempre difficile da affrontare.

Conoscere la moderazione nel mangiare significa non consentire al cibo di diventare causa di preoccupazioni. Si mangia in modo semplice e normale ciò che viene offerto, senza farlo diventare un fardello per il cuore dei laici che ci supportano. Se si sceglie il proprio cibo, si dovrebbe tentare di prenderne la giusta quantità, quella necessaria al proprio corpo. È una cosa che noi tutti dovremmo cercare di fare. Quando lavoravo per consolidare le mie sensazioni su questa faccenda esteriore, interiormente la mia consapevolezza divenne sempre più affinata.

Cercavo di sviluppare un'affinata consapevolezza e di prestarvi molta attenzione, al fine di passare al vaglio le varie sensazioni. Le sensazioni continuavano a sorgere, e io le soppesavo e valutavo in continuazione. Mentre mangiavo, quali sensazioni creavano tumulto? Prima di mangiare, quali sensazioni irritavano e interferivano? Quel che creava disturbo erano semplicemente *vedanā*, sensazioni piacevoli e spiacevoli.

Le sensazioni spiacevoli della fame e della sete sorgevano sotto varie forme.

Talora sensazioni piacevoli e spiacevoli che esprimevano stati di soddisfazione e d'insoddisfazione del corpo entravano in competizione per guadagnare la mia attenzione. Sensazioni di piacevole e di spiacevole, "questo è gradevole" e "questo è sgradevole". Per tale motivo Luang Por Chah ci faceva contemplare sensazioni spiacevoli. L'esperienza che sorge prima del pasto, com'è? È una sensazione spiacevole. Si ha fame, si ha sete, non si conosce nient'altro che desiderio. Si deve però essere pazienti e tolleranti, e contenersi fino a quando giunge il tempo di mangiare. Quando è quasi arrivata l'ora, dobbiamo praticare la contemplazione del nostro cibo. Noi non suddividiamo il cibo in piatti diversi, viene messo tutto insieme nella nostra ciotola.

Il cibo mischiato scoraggia sensazioni come "questo è buono", "questo è così così", "questo non è buono". Tutte le cose dovevano essere mescolate. Poi contemplavamo la natura disgustosa del cibo, al fine di abbandonare il piacere e rinunciare alle sensazioni di non averne avuto a sufficienza, di non essere soddisfatti di quel che si ha o si ottiene. È così che contemplavo, al fine di vincere le sensazioni della fame, della sete e del desiderio, che sono tutte quante delle pretese che ostruiscono la serenità. Poi, mentre si mangiava, Luang Por voleva che continuassimo a contemplare e osservare. Quando si mangia si va ovviamente alla ricerca di sapori piacevoli. Si cercano i sapori che ci piacciono, quelli che ci soddisfano.

Quando non si è soddisfatti il dolce non è buono, il salato non è buono, e neppure l'aspro è buono. È così. Poi, dopo aver mangiato, il processo continua. Sorge una sensazione piacevole, sorge un umore piacevole. L'umore piacevole copre le sensazioni di sofferenza. Avviene proprio come quando si cambia postura e le sensazioni spiacevoli del corpo si nascondono. Se non si cambia postura, il corpo soffre. Stati mentali felici e infelici sono pure così, cambiano in continuazione, nascondendosi a vicenda. In questo modo la fame e la sete nascondono la sensazione piacevole, e la sensazione piacevole nasconde quella spiacevole. Sensazioni e umori vanno avanti e indietro costantemente, ognuno evitando che si manifesti la vera natura dell'altro.

Osservavo in questa maniera, sempre sorvegliando me stesso. Questo era il punto focale del mio studio e della mia pratica, osservare in continuazione me stesso con consapevolezza. Consideravo la felicità e la sofferenza semplicemente come *vedanā*, come sensazioni, uno dei cinque *khandha* che costruiscono l'illusione di un "sé". In questo modo osservavo la relazione che stabilivo con queste sensazioni. Se uno entra in rapporto con le sensazioni in tal modo, non si diventa schiavi del desiderio, della brama. Si è in grado di accettare sia il guadagno sia la perdita, e gli umori e le sensazioni che provengono dal guadagno e dalla perdita. Non ci si delizia con essi, né si attribuisce importanza al sorgere di oggetti mentali, non ne siamo intimoriti o limitati. Tali oggetti e sensazioni si attenuano, diminuiscono e possono essere abbandonati. Proprio come

quando le nuvole in cielo s'assottigliano e il sole splende ancor di più, il cuore diviene sempre più radioso e contento. È come aver eliminato il buio e l'impurità dal cuore.

Questa pratica è una cosa che dobbiamo applicare al nostro modo di vivere, al nostro dormire e al nostro essere desti. Utilizziamo la presenza della consapevolezza sia quando dormiamo sia quando siamo desti. La utilizziamo con un senso di conoscenza, non senza saperlo. Ciò, a sua volta, fa sorgere la sensazione di vedere in accordo con la verità. Qualsiasi cosa sorga, in essa si vede la verità. Questa verità indica i *tilakkhaṇa*, le tre caratteristiche universali dell'esistenza. La verità di tutte le cose si somma in queste tre caratteristiche, costanti dall'inizio alla fine.

Tali caratteristiche coinvolgono l'esistenza di tutte le cose condizionate. Le conoscete, probabilmente. *Aniccā*, tutte le cose esistono in modo impermanente, non durevole, e sono soggette al cambiamento. Questo è lo stato delle cose. Devono essere soggette al cambiamento. Assumiamo *aniccā* quale fondamento della *vipassanā*. È la base per correggere il nostro modo di pensare. È il motivo per cui dobbiamo concentrare la nostra attenzione su questo aspetto.

Aniccā si traduce con "incerto", "instabile", "impermanente". Che si tratti di felicità, di infelicità, di guadagno o di perdita, se affrontiamo queste cose basandoci sulla brama possiamo solo soffrire. Tutti conosciamo la sofferenza. Sofferenza significa disagio. Quando il disagio sorge, proviene dal desiderio. Il desiderio proviene da una sensazione di mancanza.

Mancanza, sete, non riconoscere la pienezza, non conoscere il “bastevole”, tutto questo il Buddha lo chiamò *taṇhā*, o brama. Se non conosciamo il “bastevole” né riconosciamo la pienezza, questo è una fonte di sofferenza. Diventiamo schiavi dei nostri umori e delle nostre sensazioni, degli oggetti mentali gradevoli e di quelli sgradevoli che sorgono in continuazione in accordo con cause e condizioni. Questo è ciò che dovremmo cercare di capire.

Dovremmo investigare le tre caratteristiche più che possiamo. Investigate *aniccā*, l’instabilità, sia degli elementi materiali sia dei *dhamma* immateriali. Quali che siano gli oggetti mentali che sorgono, il Buddha disse di assumere come base i *tilakkhaṇa*. È una spada che recide i vari nemici e *māra* che sorgono. Perciò la si dovrebbe avere a disposizione. Se entriamo in rapporto con stati di *dukkha*, o disagio, sotto l’influsso della bramosia, allora soffriamo. Se entriamo però in rapporto con il potere della conoscenza, non c’è sofferenza. Un gran numero di persone è sotto l’influsso di *dukkha*, e perciò soffre. *Aniccā* si traduce con “instabile”. *Dukkha* consiste di quelle cose che sono difficili da sopportare. *Anattā* significa che non c’è un sé. Tutte le cose sono instabili e, che siano piacevoli o spiacevoli, sono prive di un’identità, di un sé. Sono *anattadhamma*. Dobbiamo far sì che le nostre sensazioni siano in accordo con queste caratteristiche. Allora non ci sarà nulla che faccia sorgere tumulto, agitazione, caos e confusione.

Affinché sorga la conoscenza diretta bisogna comprendere le tre caratteristiche. Che la nostra visione possa diventare

retta visione dipende dalle tre caratteristiche. Senza lo strumento delle tre caratteristiche tali cose sono difficili da ottenere. Perciò il Buddha ci disse di averlo a disposizione per la pratica. È uno strumento per i praticanti di Dhamma, non per la gente del mondo. Serve a chi pratica per distruggere quelle cose che rappresentano degli ostacoli per il raggiungimento della pace e della libertà.

Non è una cosa che possa essere utilizzata dalla gente del mondo, la gente del mondo non è così. Non fa quel che fa per ottenere *santi*, tenta solo di ottenere quello che il mondo considera come felicità. Questo è ciò che vuole. *Santi*, invece, che il Buddha raggiunse, distrugge la radice della felicità mondana. Il Buddha disse che questo è il sentiero che fa sorgere la retta visione. Man mano che procediamo sul sentiero della pratica è indispensabile una grande pazienza.

Mi sento molto a mio agio quando vivo da solo e isolato. Non c'è nulla che ti tenga legato. Non c'è nulla che faccia sorgere preoccupazioni. Si tratta di una sensazione diversa da quella che prova la gente comune. Dentro si prova una sensazione di sereno isolamento. È come quando una persona non ha dolori fisici e malattie, come chi non è toccato da tensioni e preoccupazioni. Un malato, sia che giaccia o stia in piedi, che stia seduto o che cammini, si preoccupa sempre. Ha paura che la sua vita sia in pericolo. Ma chi non ha sensazioni di tensione o preoccupazioni per una malattia, sperimenta pace e agio. C'è una differenza, l'ho illustrata mediante un paragone. Non si hanno sensazioni di ansia riguardo a nulla. Un malato, invece,

si preoccupa e si agita, pensa solo alla sua malattia, pure se gli si parla di cose piacevoli e interessanti.

Siccome ognuno di noi ha ancora un compito da portare a termine, dobbiamo fare lo sforzo di praticare insieme. Dobbiamo sforzarci di più per adempiere al ruolo di *samaṇa*, un essere sereno. Stiamo praticando insieme già da un po' di tempo, un tempo sufficiente affinché ognuno di noi capisca personalmente che cosa si stia facendo. C'è però ancora molto lavoro da fare, non è un compito semplice. Quando si stanno facendo le pulizie, più le cose diventano pulite, maggiore è la facilità con cui si vede lo sporco. Nella nostra pratica, più cresce la pace, più riusciamo a vedere il pericolo in ogni angolo. Le cose stanno così.

Questo è il significato della parola *bhikkhu*: uno che vede il pericolo nel ciclo delle rinascite. Chi riconosce il pericolo è in grado di evitarlo. Chi non riconosce il pericolo, non è in grado di evitarlo. Se si ha questo atteggiamento, la sensazione di disincanto crescerà, ma il tutto non si tradurrà in una delusione. Si vede semplicemente che questo è il modo in cui le cose devono essere.

L'acqua pulita contiene ancora molte impurità. Nell'acqua pulita e trasparente è ancora possibile vedere delle particelle di polvere, non importa quanto piccole possano essere. Fin quando le nostre sensazioni sono ancora grossolane, anche i nostri modi di vedere sono grossolani. Se però le nostre sensazioni s'affinano, diventano più chiari e sottili. Quando infine il nostro senso di cautela è sempre

presente, avviene che la sporcizia non sia più in grado d'interferire con la purezza. La purezza esiste come purezza, la sporcizia esiste come sporcizia. Sono separate. La purezza non si mischia con la sporcizia, la sporcizia non si mischia con la purezza. È la stessa cosa. La pace dell'isolamento non è coinvolta in alcun genere di agitazione. Gli stati di agitazione terminano. Nella prospettiva di una persona mondana, ci deve sempre essere agitazione. Nella prospettiva di una persona appartata e in pace, non c'è traccia di agitazione. Allo stesso modo, a una persona il cui cuore si trova nella condizione di aver deposto ogni genere di fardello, non resta nulla che possa appesantirla. Quando non ci sono più preoccupazioni a legarci e a costringere il cuore, sorge una sensazione di spaziosità e di libertà.

È una cosa per cui dobbiamo praticare e addestrarci, al fine di farla diventare una realtà. Se ci sono ostacoli, semplicemente accettiamo che delle difficoltà arriveranno sempre con qualcosa di nuovo. Come avviene con un abito monastico nuovo. Quando è stato tinto da poco, il colore non si è ancora fissato, e se si sporca o si macchia accidentalmente il suo aspetto si può rovinare con facilità. Lo stesso avviene con la nostra pratica. Dobbiamo setacciare, filtrare e mondare il cuore affinché riveli la sua purezza. Dobbiamo lavorare e sforzarci per assicurare il cuore in uno stato di pace. Allora tutto il nostro tempo sarà stato impiegato per un buon risultato, e avremo ciò che abbiamo sperato di ottenere. Pratichiamo in accordo con questi insegnamenti per amore della bontà e allo

scopo di collocare le nostre vite sul retto sentiero. Cammineremo allora su un sentiero levigato e diritto, e libero da cose dannose e pericoli. Ne risulterà che la nostra vita sarà ricompensata con santi, la pace e la tranquillità dell'isolamento.

Che perciò possiate, voi che avete la mente determinata a praticare, essere saldi nella vostra decisione e nei vostri sforzi.

ADATTAMENTO

Nella pratica del Dhamma i progressi avvengono un po' per volta. Non c'è alcun modo di forzare le cose ad accelerare, è così come abbiamo costruito questo monastero.⁷ Quando si vuole costruire un monastero, bisogna procedere gradualmente, un po' per volta. Si consente che adattamenti e nuovi sviluppi si verifichino in corso d'opera. Questa dovrebbe essere l'attitudine anche riguardo alla pratica del Dhamma. Portare tutto a compimento in un solo giorno è probabil-

* Questo capitolo e il successivo sono una compilazione di insegnamenti offerti in occasione di varie conversazioni avvenute durante una visita in Australia nel 2004, dietro invito del Buddha-Bodhivana Monastery di Melbourne, allora una nuova filiazione del Wat Nong Pah Pong, nel quale Luang Por risiedette per la maggior parte del tempo. Gli insegnamenti furono pronunciati in thailandese, con interruzioni dovute alla necessità di tradurre in inglese ogni due minuti circa. È parsa cosa utile scegliere alcuni di questi “blocchetti” e metterli insieme con un titoletto. Si spera che i tagli e le scelte di compilazione riescano a offrire un quadro abbastanza completo degli argomenti e delle similitudini trasmesse da Luang Por nel corso della sua visita. Gran parte degli insegnamenti fu offerta nel suddetto monastero, ma pure a Sydney, Bundanoon (Santi Forest Monastery) e Canberra (Wat Dhammadharo e Ambasciata Thaiandese).

⁷ Luang Por si riferisce al Bodhivana Monastery di Melbourne.

mente impossibile, per questo dobbiamo procedere un passo alla volta.

Non penso che le cose siano troppo diverse qui, Australia e Thailandia sono piuttosto simili: che la gente sia a volte felice oppure infelice dovrebbe essere uguale ovunque.

Ovviamente, il modo in cui ci si sente in determinate situazioni della vita dipende anche dal clima: in realtà, però, il clima diventa una cosa che troviamo difficile quando la nostra resistenza fisica è scarsa. Se l'abbiamo incrementata, non è troppo dura sopportarne uno diverso. Il punto non è pensare che sia troppo caldo o troppo freddo, è solo questione di adattamento. Lo stesso vale per la pratica. Non ci si può aspettare che vada sempre bene. Bisogna guardare oltre e vedere la pratica come un processo di costante adattamento. Quello che è insufficiente deve essere corretto, a quel che non è buono si deve rinunciare.

Bisogna fare però attenzione, perché se il punto di vista è parziale, lo sviluppo non avverrà nella giusta direzione. Tutte le volte che si hanno punti di vista parziali (*agathi dhammā*), non si è ancora realizzati nel Dhamma.

Ad esempio, è come vedere un terreno irregolare e accidentato, e giudicarlo inutilizzabile. Questo non va bene. Dopo averlo sistemato e livellato, può essere utilizzato. Anche il terreno accidentato può essere utilizzato se le cose vengono sistemate in modo appropriato. D'altra parte, se non sono sistemate per bene, tutto andrà male pure con un ottimo terreno pianeggiante.

DUKKHA

Nelle Quattro Nobili Verità è possibile suddividere *dukkha*⁸ in *kāyika dukkha* e *cetasika dukkha*, ossia *dukkha* che sorge dal corpo e *dukkha* che viene dalla mente. *Dukkha* che proviene dalla mente sorge a causa dell'errata visione. Sorge tutte le volte che la mente è preda di qualità non salutari quali l'illusione o la bramosia.

Quando contempliamo il *dukkha* corporeo, comprendiamo che si tratta di una cosa che dobbiamo sempre sperimentare nel nostro corpo. Si potrebbe dire che è parte della vita stessa. Deve esserci. L'organismo necessita di urinare e defecare. Fame e sete le sperimentiamo come sensazioni spiacevoli (*dukkha vedanā*) e il loro cessare come sensazione piacevole (*sukha vedanā*): in realtà, però, l'intero processo non è nient'altro che *dukkha*.

Dukkha che proviene direttamente dalla mente sorge per influsso del desiderio, o *taṇhā*.⁹ *Taṇhā* è uno stato di bisogno. Proprio come il grande oceano nel quale tutti i fiumi sfociano non sarà mai colmo, allo stesso modo *taṇhā* non potrà mai essere soddisfatta. Per questo il Buddha pronunciò questo verso:

nessun fiume travolge come la bramosia.

(Dhp. 251)

⁸ Di solito tradotto con sofferenza, insoddisfazione o stress.

⁹ In genere tradotto con bramosia o desiderio.

COSA RESTA?

Quando pratichiamo la consapevolezza del corpo, ci concentriamo sul decadimento e sulla dissoluzione del nostro corpo. Concentrandoci, vediamo che il corpo non è durevole né possiamo ritenere sia il nostro sé.

Ogni giorno ci capita di morire, ma in un modo nascosto, non si tratta dell'ovvia morte del corpo. Lo si può vedere nel dato di fatto che le cose cambiano. Si muore come bambini per diventare adulti. E anche questo è morire. Anche entrare in quel periodo della vita in cui il corpo si deteriora e non lo si può più controllare facilmente come prima è morire. I vari aggregati della vita (*khandha*) fanno quel che devono fare e, semplicemente, si disgregano. La terra torna alla terra, l'acqua torna all'acqua, il fuoco torna al fuoco e il vento torna al vento. Resta qualcosa che possiamo ritenere ci appartenga?

SCIOGLIERSI COME NEVE

Il tempo scorre senza sosta. Il Buddha ci paragonò al bestiame che viene condotto al macello. Il tempo passa, ogni giorno. La durata della nostra vita è come una goccia di rugiada ferma per un po' sulla punta di un filo d'erba, o come la neve trasformata in una palla¹⁰ che, se esposta al sole, si scioglie e, poi, quando arriva il vento, evapora e scompare.

Il Buddha voleva che riflettessimo sulla nostra vita in questo modo per non farci travolgere dalle qualità non salutari

¹⁰ Quel giorno Luang Por aveva appena visto la neve sul Mount Donna Buang nelle vicinanze di Melbourne.

– le nostre contaminazioni e i nostri desideri – e per non farci dominare da essi, costretti a vivere in un modo che limita la nostra libertà.

LA NATURA DELLA MENTE

Oltre alla realtà fisica c'è la realtà della mente. La mente non ha una forma materiale, ma ha delle caratteristiche che la esprimono: la felicità, la sofferenza, la confusione oppure la pace. Il Buddha le chiamò *nāma dhammā* (fenomeni mentali), anche se noi ci relazioniamo a queste esperienze in termini di “mente”.

La nostra mente è solo una manifestazione di *nāma dhammā*. Non si può dire che la mente di qualcuno non sia buona o che sia “assolutamente malvagia”. Tutto dipende da come si entra in rapporto con le cose e da come ci relazioniamo al modo in cui esse giungono ad esistere. Proprio come gli elementi fisici che possiamo trovare in natura. Ad esempio, le pietre, le rocce, la sabbia o gli alberi, come pure le montagne e l'acqua. L'acqua è un'utile risorsa per la nostra vita, ma solo se è sottoposta a procedimenti che la rendano utilizzabile. Se ci avvaliamo di trasformazioni, adattamenti e sviluppi, queste risorse saranno benefiche e utili. Questo è il modo in cui il Buddha considerava la mente, come una cosa naturale, che deve essere sviluppata e corretta.

La mente, quando si trova in uno stato non sviluppato, non è filtrata al pari dell'acqua non sottoposta ad alcun trattamento, che è piena di particelle di polvere. Ci sono inquinanti dannosi frammisti ai *nāma dhammā*, ed è per questo

che dobbiamo fare uno sforzo per purificare e sviluppare la nostra mente.

SVILUPPARE LA MENTE

Sviluppare la mente, o sviluppare gli stati mentali, richiede che ci si metta in condizioni appropriate, che non fanno nascere preoccupazioni. Si dimora nella realtà del momento presente, il *paccuppanna-dhamma*, e si conduce la propria esistenza in modo cauto e consapevole, in modo da proteggere sé stessi.

Quando esaminiamo ciò che è appropriato e ciò che non lo è, e vi riflettiamo su, giungiamo a conoscere quali cose sono dannose e non vantaggiose, perché le cose parlano da sé. Diviene evidente da sé. Le si sperimenta in continuazione. Ad esempio, cattivi stati mentali o cattivi umori. Tutti sanno fin troppo bene come ci si sente con queste cose.

VERSO UNA BUONA DESTINAZIONE

Il Buddha insegnò che tutto quel che abbiamo fatto per sviluppare e supportare qualità salutari recherà con sé sensazioni di prosperità e progresso. Si può dire che per aver fatto tutto questo si “andrà verso una buona destinazione” (*sugati*) o, in parole semplici, “in paradiso”.

“Paradiso” qui significa un mondo nel quale si è in uno stato mentale positivo. Un mondo di stati mentali positivi fa riferimento a una mente libera da irritazioni e atteggiamenti non salutari, quali avidità, odio e illusione, una mente che consente di sperimentare la felicità.

Dipende tutto da noi. Per questo il Buddha insegnò che dovremmo sapere come sviluppare e correggere noi stessi. Limitarsi a lasciare le cose facciano il loro corso in natura non ci sarà di grande aiuto. Potete paragonarlo alle risorse naturali e ai materiali grezzi. Se non li trasformiamo e diamo a essi una forma, la natura non farà molto per noi. Che i posti nei quali viviamo possano fornirci riparo dal sole e dalla pioggia, dal caldo e dal freddo, è possibile solo grazie a un processo di costruzione e di sviluppo.

Gli esseri umani non sono già perfetti nel momento in cui nascono. Tutto quello che abbiamo realizzato è stato possibile solo perché lo abbiamo costruito gradualmente, solo grazie all'educazione e all'addestramento. Mediante l'educazione e l'addestramento, col passare del tempo otteniamo il potenziale di cambiare in modo profittevole. Dipende da noi costruire una comprensione di noi stessi che abbia una più ampia prospettiva, modi cauti, sincerità e correttezza. Allora scopriremo che ci stiamo dirigendo verso una buona destinazione.

SOTTOMETTERE MĀRA

Nella nostra pratica ci sono periodi nei quali dobbiamo affrontare problemi e stati mentali non salutari causati dal modo in cui ci relazioniamo al regno sensoriale, nel quale le tre figlie di Māra, la “signorina Rāga, la “signorina Arati” e la “signorina Taṇhā” vengono a sfidarci.¹¹

¹¹ Māra è la divinità che impersona il male. Ha tre figlie, ognuna delle quali

In questi periodi cercate di resistere e chiedete a voi stessi: «da dove provengono queste sfide, in quale forma sorgono?». Arrivano tutte mediante percezioni presenti nella nostra stessa mente. Sono cibo della mente che noi stessi abbiamo creato, sono *saṅkhāra*.¹² Si tratta di un punto di estrema importanza, lo dobbiamo comprendere. Altrimenti i dubbi e le preoccupazioni che potremmo sperimentare – riguardo a noi stessi e alla nostra pratica – possono diventare tanto forti da farci pensare che è meglio rinunciare e lasciar perdere, e non sforzarci più nel nostro compito, quello di raggiungere l'Illuminazione.

Abbiamo la tentazione di arrenderci, ma c'è ancora una sottile sensazione nel profondo che ci dice che non dovremmo rinunciare. Conoscete quell'immagine del Buddha in cui Egli viene mostrato nella postura di sottomettere Māra? Qual è il senso esatto di questa posizione del Buddha? Potete vedere che il suo corpo fisico vuole alzarsi: un ginocchio è già sollevato, ma la sua mano lo spinge giù. È come se stesse dicendo: «resisti, aspetta un attimo, guarda prima più da vicino». È così che dobbiamo affrontare questo genere di situazioni.

personifica una contaminazione: Rāga, la lussuria; Arati, l'avversione; Taṇhā, la bramosia.

¹² In questo caso il termine indica i fenomeni condizionati della mente, o proliferazioni mentali.

ESPERIENZE

Abbiamo bisogno di conoscere noi stessi, anche nei termini della nostra pratica per la realizzazione del Dhamma. Perfino il Buddha non aveva solo discepoli del tutto realizzati. Dovette lavorare molto per migliorarli e correggerli, trasmettendo loro la conoscenza e facendo loro acquisire nuove abitudini, finché raggiunsero la perfezione. Prima che fossero davvero utili e di beneficio, fu necessario un tempo piuttosto lungo.

Per noi è esattamente la stessa cosa. Basta pensare che in passato non abbiamo mai davvero prestato attenzione al mondo della nostra mente. L'unica cosa che facevamo era vedere le cose in base ai nostri desideri. Quel che chiamavamo buono era solo ciò che gratificava il nostro volere e i nostri desideri. Quando cominciamo a vedere il mondo in una prospettiva che tenga conto delle nostre vere sensazioni, potremmo essere scioccati e, infine, comprendere che abbiamo la necessità di migliorarci in un qualche modo. Quando ad esempio sperimentiamo delle emozioni spiacevoli che hanno ripercussioni negative su di noi, abbiamo bisogno di trovare modi e mezzi che ci consentano di porre termine a esse.

Se giungiamo al punto in cui siamo in grado di fermare gli stati mentali negativi, abbiamo davvero realizzato una cosa molto benefica. Pian piano acquisiamo una maggiore conoscenza e comprensione di quel che possiamo utilizzare. Se sorgono felicità o tristezza, non sentiamo la necessità di esprimerle fino a perderci in esse ed essere costretti a sperimentare *dukkha*.

Vediamo che queste esperienze sono un modo di comprendere i processi che attraversa la nostra vita interiore. Questa è davvero conoscenza.

FOCALIZZARSI SUL LASCIAR ANDARE

Indipendentemente dall'oggetto di meditazione che scegliamo, già possediamo i mezzi per diventare sereni. Abbiamo solo bisogno di mettere a fuoco il lasciar andare riguardo alle inclinazioni che ci sono d'impaccio poiché fanno sorgere attaccamento e identificazione, quel che ci piace e che non ci piace, ossia i *dhamma* mondani (*lokadhammā*),¹³ che altrimenti possono sopraffarci.

SOLO UN RECIPIENTE

Possiamo avvalerci dell'investigazione del corpo (*kāyagatāsati*) per sviluppare la sensazione di isolamento (*viveka*), un'isolamento che si prova mediante l'esperienza di non ritenere che possediamo il corpo. Cerchiamo di vedere il corpo semplicemente come manifestazione di elementi e aggregati (*khandhā*) che esistono secondo natura.

Quel che siamo – maschi o femmine, qualsiasi cosa – è una differenziazione caratterizzata da denominazioni e convenzioni sociali. Essenzialmente, però, le esperienze della gente sono le stesse. La sofferenza che tutti sperimentano è uguale. La felicità o l'infelicità, la sensazione di soddisfazione o

¹³ Sono: lode e biasimo, guadagno e perdita, fama e discredito, felicità e infelicità.

di delusione è la stessa. È su questo che abbiamo bisogno di focalizzare l'attenzione.

Se comprendiamo che il nostro corpo e quello degli altri sono essenzialmente la stessa cosa, possiamo sperimentare uno stato mentale che favorisce l'acquietarsi del desiderio e della brama. In fin dei conti non c'è nessuna differenza tra la gente. Cominciamo a vedere le altre persone senza pregiudizi.

Non sorgerà la sensazione che qualcuno sia superiore, inferiore o dello stesso livello rispetto a un altro. Non riteremo affatto di essere migliori o peggiori degli altri, e nemmeno uguali. Mantenendo quest'atteggiamento riguardo a noi stessi coltiviamo una consapevolezza non bloccata dalla presunzione e dal pregiudizio di essere importanti.

È in questo modo che pratichiamo *kāyagatāsati*. Se raggiungiamo questo isolamento, lo chiamiamo *kāyaviveka*, isolamento del corpo.

Avere un corpo è come disporre di un oggetto da usare, come la ciotola per l'elemosina, ad esempio. La ciotola per l'elemosina è solo un contenitore per ricevere del cibo che utilizziamo al momento del pasto. È solo un recipiente. Allo stesso modo il nostro corpo è solo un contenitore da indagare, che serve a far sorgere la comprensione della realtà.

IL NOSTRO COMPITO

Se parliamo d'isolamento (*viveka*), in verità, quanto appartati viviamo dipende da noi stessi, almeno fino a un certo punto. Per quanto isolata possa essere la dimora che ci è stata assegnata dalla comunità, dobbiamo accontentarci di essa e iniziare a

svolgere là i nostri doveri di *samaṇa*.¹⁴ Del tutto da soli. Quali che siano la pratica, i doveri e le routine, ci limitiamo a svolgerli da soli. Ci addestriamo ad avere un atteggiamento di responsabilità personale.

Il modo in cui ci sentiamo è un problema solo nostro, non sono fatti di nessun altro. Gli altri non possono conoscere davvero le nostre esperienze. È un compito solo nostro quello di esaminare i nostri tratti caratteristici e le nostre abitudini. Siamo persone che appartengono al tipo sensoriale, oppure a quello irascibile o illuso? A volte queste caratteristiche sono mescolate. Ad esempio, una persona può essere un tipo sensoriale e irascibile, oppure sia sensoriale e illuso.

Avere delle inclinazioni caratteriali come queste è naturale. L'atteggiamento che dovremmo avere nei riguardi di esse, però, è di volerle sradicare, di farla finita con loro. Per farlo, dobbiamo mirare a stati mentali sereni e applicare i confacenti mezzi che conducono alla pace.

ISOLARSI DALLA SOCIETÀ

Gli esseri umani vivono in una società, e in essa ci deve essere comunicazione. Inevitabilmente, perciò, dobbiamo entrare in rapporto con tutti i generi d'impatto provenienti dalla società. Dobbiamo affrontarli nella loro intera varietà. Il Buddha per questo motivo ci consigliò di condurre la nostra vita consapevoli e mentalmente presenti, con consapevolezza e chiara comprensione nel momento stesso in cui entriamo in

¹⁴ Rinuncianti, asceti, reclusi.

contatto con il mondo. Ci sono gli occhi che vedono forme e contorni, ci sono gli orecchi che odono i suoni, il naso che sente gli odori, la lingua i sapori, il corpo che prova il contatto e, infine, le immagini che sorgono nella mente a causa di questi oggetti.

Tutte queste esperienze devono essere filtrate. Bisogna affrontarle con cautela, ossia in un modo che ci consenta di comprendere tutti gli impatti che si verificano. Se le cose vengono percepite con chiarezza, tutti questi oggetti perdono da sé il loro valore.

Questo processo è simile a quel che avviene quando ci troviamo assieme a dei bambini. I bambini si divertono molto a giocare. Se noi però vediamo i loro giocattoli, concorderemo tutti sul fatto che sono privi di senso, un pupazzo, ad esempio.

Se osserviamo le nostre esperienze passate, dopo un po' cominceremo a considerarle un mucchio di spazzatura, un qualcosa privo di un'utilità reale. Non daremo più importanza a queste cose, che si tratti di rabbia, brama o illusione, desiderio, avversione o ignoranza. Tutto questo ci sembrerà un mucchio di spazzatura. Per la gente la spazzatura è una cosa totalmente indesiderabile. Non si attribuisce valore alla spazzatura, e così essa svanisce dalla nostra consapevolezza. Lo stato mentale della rabbia svanisce, lo stato mentale della bramosia svanisce. Infine, da questi stati sorge l'isolamento. Sorge l'isolamento dall'associazione con la "società", l'isolamento dalla "società" rispetto a quel che gli occhi vedono, gli orecchi odono e il naso odora.

Quando la sensazione d'isolamento è sorta, c'è ombra e frescura, e sperimentiamo di avere un rifugio. Avere un rifugio ci garantisce libertà dalle preoccupazioni. È come vivere in una casa riparata dal sole e dalla pioggia, dal calore e dal freddo. Non c'è nulla che possa darci problemi.

DARE UN'OPPORTUNITÀ

Alle persone che praticano insieme e sono interessate al benessere della loro comunità il Buddha suggerì di invitarsi l'un l'altro ad ammonirsi. Il Buddha chiamò questa prassi *pavāraṇā*, “dare l'un l'altro un'opportunità”. Nella cornice delle convenzioni della società monastica, la *pavāraṇā* è un formale reciproco dovere.¹⁵

Significa darsi l'un l'altro l'opportunità di ammonirsi e di offrire costruttivi commenti critici. Le osservazioni non sono fatte con uno stato mentale fisso sulle proprie opinioni o sull'orgoglio. Significa solo indicare i problemi che sorgono, o avvisarsi vicendevolmente sui potenziali problemi. Viene fatto senza alcuna arroganza o presunzione, perché quando percorriamo questo sentiero nessuno di noi è perfetto.

¹⁵ La cerimonia di *pavāraṇā* sostituisce la recitazione del *pāṭimokkha* (le regole dei monaci) nell'ultimo Giorno di Osservanza dell'annuale Ritiro delle Piogge in ogni monastero nel quale cinque o più monaci hanno trascorso insieme il ritiro. Ogni componente della comunità recita nella lingua pāli: «Invito (all'ammonizione secondo il Dhamma) i Venerabili riguardo a quel che hanno visto, sentito o sospettato. Possano i Venerabili ammonirmi per compassione, così che avendo visto (le mie trasgressioni) possa fare ammenda».

A volte guardiamo solo avanti e non vediamo quel che c'è dietro. Forse abbiamo qualche punto debole. In questo caso facciamo affidamento sugli altri per far brillare una luce. Oppure possono offrirci uno specchio che ci consenta di vedere noi stessi con più chiarezza e aiutarci a mettere a fuoco la nostra attenzione su parti di noi che necessitano di crescere. Ecco perché ci offriamo reciprocamente l'opportunità di criticarci. In questo modo può verificarsi uno sviluppo.

Quando qualcuno sottolinea dov'è che siamo in errore o non abbiamo agito bene, lo accettiamo semplicemente. Abbiamo fiducia nel fatto che non sia per pregiudizio che un'altra persona ci avverte riguardo a quel che non stiamo compiendo correttamente.

Ogni volta che agiamo dietro l'impulso di forti emozioni, quali la rabbia, perfino ricorrendo alla violenza fisica, dobbiamo ammettere che si tratta di un comportamento brutto e sporco. Se diamo ad altri l'opportunità di parlarci, questo ci aiuta a ristabilire la nostra consapevolezza su quel che facciamo. Un comportamento che a noi non piace con ogni probabilità non piacerà nemmeno agli altri. Alcune azioni in una società sono inaccettabili. Se le compiamo infastidiamo gli altri e possiamo essere ritenuti persone non abili.

Il Saṅgha pratica la *pavāraṇā* quale cerimonia formale comunitaria che deve essere eseguita indipendentemente dal rango, dallo status e dall'età dei componenti del gruppo. Deve essere condotta pure indipendentemente dall'esperienza e dalle abilità di ognuno.

LA SOCIETÀ DEGLI ALBERI

Vivendo insieme ci relazioniamo gli uni con gli altri. Lo si può paragonare alla “vita sociale” di una foresta. Nella “società degli alberi” non succede che tutti gli alberi siano uguali. Ce ne sono di grandi e di piccoli. Nei fatti, per essere al sicuro gli alberi grandi devono contare pure sugli alberi piccoli e quelli piccoli sui grandi. Non è vero che un albero non è minacciato da pericoli solo perché è grande. Quando arriva una tempesta sono gli alberi grandi a cadere. Allo stesso modo gli alberi piccoli devono far affidamento su quelli grandi, se non ci fossero alberi grandi ai quali poggiarsi si spezzerebbero.

Ogni società deve collaborare in questo modo. Seguire i principi pensati dal Buddha può mitigare i problemi che sorgono allorché si verificano situazioni poco belle. Gli esseri umani dovrebbero usare la loro intelligenza, le loro facoltà di consapevolezza e saggezza, ed elevarsi al di sopra dei comportamenti del regno animale. Per questa ragione il Buddha lodò le qualità della consapevolezza e della saggezza.

ASSOLUTAMENTE NORMALE

Se consideriamo la normale sofferenza del vivere in società come una cosa davvero pesante, allora è davvero pesante. Se la vediamo come una cosa naturale, diventa semplicemente naturale. Proprio come quando guardiamo un albero, se lo vediamo grande, diventa grande, se lo vediamo piccolo, diventa piccolo. Se però l'albero non lo consideriamo né grande né

piccolo, allora non ci sarà molto da dire al riguardo. Diventa assolutamente normale nel modo in cui è.

UNA DIGA

A volte, per vivere in una società con confini molto ampi – questa comunità che vive insieme nel mondo che potremmo chiamare la nostra “grande famiglia” – dobbiamo usare molta paziente sopportazione. Quando sorgono situazioni nelle quali abbiamo la sensazione di non sapere al cospetto di cosa ci troviamo, potremmo incautamente fare qualcosa di sbagliato, così che in genere dovremmo essere in grado di tenerci un passo indietro, con pazienza.

La paziente sopportazione è un tipo di energia. È proprio come l'energia prodotta dalla diga di un bacino contenente acqua, come quella che abbiamo qui, vicino a Melbourne. In modo simile, la paziente sopportazione è un potenziale pronto per esserci di beneficio.

Sopportiamo pazientemente circostanze nelle quali entriamo in contatto con le emozioni delle persone che ci stanno intorno. Se riceviamo quel che desideriamo oppure no, sopportiamo con pazienza. Se è il caso di lasciar andare delle cose e di poggiarle giù, la paziente sopportazione diventa rinuncia o sacrificio, un'importante qualità per il reciproco sostegno all'interno della società che ci dà una migliore comprensione della vita.

UN LODEVOLLE SERVIZIO

Vorrei lodare davvero coloro che si occupano del compito di prendersi cura degli esseri umani che sono giunti al termine della loro esistenza, che hanno cioè raggiunto la morte.¹⁶ Svolgono il loro lavoro con grande motivazione quando organizzano le cremazioni, in modo che non si manifesti nulla di offensivo né di sgradevole alla vista. Svolgono il loro lavoro come se ci fossero legami di sangue, o fossero fratelli e sorelle del dipartito.

Questo è un modo di relazionarsi ai nostri amici nel regno degli esseri umani che rende omaggio al fatto che tutti siamo nella stessa situazione di nascita, invecchiamento, malattia e morte, una situazione che non può essere evitata. Prendersi cura reciprocamente gli uni degli altri in questo modo è davvero una cosa molto lodevole.

Cerimonie come questa riflettono il modo per adempiere ai nostri doveri di supportare e prenderci cura gli uni degli altri. Il Buddha lodò questo compito concernente i defunti. Volle che i monaci del Saṅgha si prendessero cura in modo armonioso e ordinato dei loro compagni praticanti che avevano raggiunto il termine della loro vita, considerando questa attività un'opportunità di prestarsi un servizio reciproco.

¹⁶ Luang Por aveva visitato il Lillydale Crematorium di Melbourne.

I MALATI

Che talora si provi dispiacere quando ci confrontiamo con la società è dovuto al contatto con i *dhamma* mondani, alla paura e al timore degli altri. Se le persone sono compiaciute, ci loderanno, se non lo sono, ci rimprovereranno. Quando ci rimproverano, ci sentiamo insultati e infelici. Se però prendessimo in considerazione tutto ciò nella prospettiva della consapevolezza e della saggezza, comprenderemo che chi ci rimprovera si trova in uno stato di sofferenza, si sente non a proprio agio. Potrebbe essere paragonato alle persone che hanno una malattia, la cui salute si sta deteriorando. Chi svolge il servizio di occuparsi dei malati – le infermiere e i dottori – sa bene che i malati di solito si comportano in modi che manifestano irritazione e scontentezza. Infermiere e dottori non prestano attenzione a questi comportamenti. La ritengono una cosa normale per un malato.

La nostra situazione è simile. Dovremmo considerare le persone che esprimono delle critiche nei nostri riguardi in un modo che fa sorgere gentilezza amorevole, benevolenza, amicizia e compassione (*mettā* e *karunā*), e pensare che chi esercita delle critiche si trova in uno stato in cui il cuore è afflitto, non conosce più sé stesso. Se riusciamo a far sorgere *mettā* non controbatteremo, esprimeremo invece amicizia e appoggio. In questo modo diamo alle emozioni la possibilità di calmarsi, di mitigarsi e di rasserenarsi.

NON VOGLIONO

Il Buddha troncò le contaminazioni della bramosia, dell'odio e dell'illusione e fu perciò in grado di trascorrere una vita priva di negatività e di rabbia. La sua mente sovrabbondava di benevolenza e compassione, di *mettā*. Non però di un tipo di *mettā* ancora associata a *taṇhā*. Quando *mettā* è ancora collegata al desiderio è ancora insufficiente, non è ancora perfetta.

Il Buddha suggerì di guardare semplicemente il mondo nell'ottica della vacuità, di vedere attraverso il mondo come se fosse vuoto. Non disse che dovremmo pensare di aiutare e dare supporto tutte le volte che vediamo che una persona soffre e prova dolore. Non è questo il modo in cui il Buddha vide il mondo. Il Buddha disse:

kammunā vattati loko

il mondo è governato dal *kamma*.¹⁷

Se iniziamo a offrire consigli alle persone che sono ancora sotto l'influsso delle loro predisposizioni kammiche, avranno da obiettare ai nostri consigli. Non accetteranno il nostro aiuto. Non lo vogliono.

Lo si può paragonare al dare del cibo a un animale, ad esempio dare ai bufali d'acqua o alle mucche del cibo adatto agli esseri umani. Non lo vogliono. Quel che vogliono è l'erba.

¹⁷ La legge della causalità e del risultato di tutte le azioni compiute intenzionalmente.

INFATUARSI DEL MONDO

Il Buddha insegnò che gli esseri che vivono nel mondo – quel mondo è nella nostra stessa mente – si trovano costantemente nel regno del desiderio sensoriale. Sperimentiamo che la sensorialità ci porta via. Viaggiamo continuamente nel regno dei desideri, basato sugli oggetti desiderabili.

Gli oggetti desiderabili in realtà fanno riferimento proprio a questo “sé” e alle cose materiali correlate a esso. Ci ossessionano, ci infatuano e catturano. Ecco perché il Buddha ci insegnò a fare uno sforzo per vedere questi processi nel mondo e noi stessi mediante la visione profonda. Se mettiamo a fuoco questi processi e li vediamo in accordo con la loro vera natura, li riconosceremo come esperienze non completamente perfette ed evidentemente manchevoli.

Bisogna comprendere che l'infatuazione del mondo è uno stato imperfetto che ci conduce a sperimentare disagio e ogni genere di dispiaceri e perdite. Sia il dolore sia il piacere, sia il bene sia il male ci portano a essere imprigionati in uno stato di sofferenza che ci consuma.

Dobbiamo fare uno sforzo per comprendere tutto questo al fine di reagire e di modificare il nostro atteggiamento al riguardo, vedendo il pericolo nel ciclo dell'esistenza. Diventiamo attenti e prudenti quando entriamo in relazione con il mondo, considerando la mondanità come qualcosa da vincere assieme a tutte le infatuazioni, le implicazioni e i coinvolgimenti a essa associati. Aspiriamo invece alla Liberazione, all'abbandono della nostra identità e del nostro sé.

BEN EQUIPAGGIATI

Se suddividiamo i *dhamma* che conducono al risveglio (*bodhi-pakkhiyā dhammā*), come di solito avviene nelle Scritture buddhiste, essi comprendono: i quattro retti sforzi; i quattro fondamenti della consapevolezza; le quattro basi del potere, le cinque facoltà, i cinque poteri; i sette fattori del risveglio e il nobile ottuplice sentiero.

Se vogliamo riassumere tutti questi fattori in uno solo, certamente si tratterà del fattore della consapevolezza.

In un modo o nell'altro, tutti noi siamo ben equipaggiati con i quattro fondamenti della consapevolezza: il corpo, le sensazioni, la mente e i *dhamma*. Abbiamo infatti un corpo e delle sensazioni, che si tratti di sensazioni di felicità o di sofferenza, di attrazione o di avversione. La nostra memoria e la nostra consapevolezza sono ben funzionanti. Sperimentiamo i *sāṅkhāra*, le proliferazioni mentali, sia quelle positive sia quelle negative, e siamo in possesso della coscienza (*viññāṇa*), la facoltà di ricevere le informazioni che provengono dagli organi sensoriali. Per questo abbiamo davvero la possibilità di mettere in pratica questo insegnamento della consapevolezza.

La consapevolezza dovrebbe essere fondata in ogni occasione della nostra vita e proprio nel momento in cui facciamo esperienza delle cose. Per tale ragione il Buddha ci insegnò a condurre la nostra vita con consapevolezza e chiara comprensione, con l'attenzione ben focalizzata, osservando e investigando.

La prima cosa da fare è cercare di saldare la nostra mente al presente, senza preoccuparci del passato e del futuro, facendo sorgere il momento presente nella nostra mente e restando radicati in questo luogo del tutto perfetto. Il momento presente è sia causa sia effetto, poiché è nel momento presente che creiamo cause e condizioni buone e cattive per il futuro. Per questo motivo il Buddha insegnò che dovremmo condurre la nostra vita in modo cosciente e consapevole.

Questi *dhamma* che conducono al risveglio sono un qualcosa che già possediamo. Si raccolgono e supportano l'uno con l'altro nella pratica, soprattutto quando si vive in un luogo come questo monastero, senza che ci sia la necessità di sperimentare i vincoli con il mondo esteriore, il caos e le difficoltà della società.

Tutto quel che ci resta da fare è studiare noi stessi, osservarci in modo attento e circospetto. Applicando l'attenzione e la circospezione faremo sorgere la retta visione (*sammā ditṭhi*). La retta visione stessa, in verità, equivale alla pace.

Che cos'è che si vede quando si ha retta visione? Si vede *dukkha* come un qualcosa che dovrebbe essere conosciuto, si vede *dukkha* come un qualcosa da abbandonare, si vede la cessazione – *aniccā, dukkha, anattā*¹⁸ – come un qualcosa da realizzare, e ci si relaziona alla vita in modo composto e contenuto. Queste sono le Quattro Nobili Verità, *dukkha*, l'origine, la cessazione e il sentiero. Vivere la nostra vita in accordo con

¹⁸ Sono le tre caratteristiche universali dell'esistenza: impermanenza, sofferenza e non-sé.

queste verità, si potrebbe dire, è il *bodhipakkhiyā dhammā*, il *dhamma* che conduce al Risveglio. La retta visione conduce alla chiara comprensione, alla pace, alla frescura. Conduce alla purezza della mente.

Questi *dhamma* sono per noi le qualità che è opportuno ritenere importanti e sviluppare. Tutti sono in grado di farlo se ci si sforza, se ci si impegna con tutto il cuore, se vi si attribuisce importanza e non si demorde, se non si rinuncia a farlo. È quel che viene detto camminare senza sosta fino a raggiungere la meta che si trova al termine del sentiero, finché non si arriva:

viriyena dukkham accenti

dukkha può essere sconfitto mediante lo sforzo.

Questa è davvero una chiara affermazione del Buddha, e dovremmo perciò praticare e comportarci di conseguenza. Non cadete sotto l'influsso degli impedimenti della pigrizia e della rilassatezza. Il lassismo e l'indolenza ci indeboliscono, prosciugano la nostra forza e ci cullano per farci addormentare. Abbiamo bisogno di essere risoluti. Avete sentito come il Buddha espresse la sua determinazione?

Anche se mi restassero solo la pelle, i tendini e le ossa,
pure se nel mio corpo la carne e il sangue si prosciugassero,
non vorrò alzarmi di qui e non tratterò la mia energia,
né smetterò di sforzarmi finché non avrò raggiunto
l'Illuminazione.

Questo voto del Buddha mostra quanto fortemente e saldamente Egli fosse determinato. Era davvero un Nobile Essere. Potremmo chiamarlo un essere ideale, perfetto, perfino un “eroe”, un uomo dotato di un’eccellente, incomparabile saldezza mentale. Non aveva pensieri come “questo non riesco a farlo”, perché il Dhamma è un qualcosa che gli esseri umani sono in grado di realizzare e di mettere in pratica. Tutti noi siamo esseri umani, e ciò dovrebbe risultare almeno sufficiente per riconoscere che ci deve essere un modo per far sorgere quel che è di vero beneficio.

ASSENZA DI CONFLITTI

In un certo qual senso, quello che nelle Scritture viene chiamato “Entrare nella Corrente” (*sotāpatti*) significa la riduzione dello sforzo mediante il quale viviamo la vita, ovvero si inizia a diventare una persona in possesso della pace. Chi è Entrato nella Corrente ha alleviato la bramosia, il desiderio, l’odio, la rabbia e ha diminuito le sue illusioni e la sua ignoranza. Significa che vive la vita in modo meno brutale. Tutti i tipi di conflitti diminuiscono gradualmente e infine si risolvono.

Una vita priva di conflitti è una vita di vera felicità. Questo genere di felicità proviene dall’assenza di tratti oscuri nel proprio carattere. Non c’è nulla che faccia sorgere ansia. È davvero una buona esistenza.

Ai tempi del Buddha molti erano gli esempi di questo modo di vivere, perché i suoi discepoli in genere vivevano in maniera virtuosa, consapevole e vigile. La vita spirituale ed emotiva di chi ha la qualità della presenza mentale è in genere

dominata da uno stato salutare. Questa è la sensazione di trovarsi su di un sentiero privo di impedimenti e di pericoli.

Condurre una vita siffatta non è solo il compito di un monaco. Chiunque sia ancora in vita dovrebbe avere un atteggiamento mentale che eviti l'insorgere di conflitti.

SENZA PREOCCUPAZIONI

Dopo aver raggiunto mediante la pratica l'isolamento dai piaceri sensoriali e da stati mentali non salutari, ogni cosa cessa di sorgere e di proliferare nella mente, perfino quel che chiamiamo *vitakka*, i pensieri. Restano solo la consapevolezza e la chiara comprensione. L'intera gamma dei pensieri non salutari è stata abbandonata.

“Pensieri non salutari” indica anche il desiderio di ottenere piaceri sempre maggiori nella vita. Come sappiamo, nell'insegnamento del Buddha indulgere ai piaceri sensoriali è considerato dannoso, e altrettanto vale per la preoccupazione di averne di maggiori in futuro. Tutti questi pensieri devono essere eliminati.

Quando gli stati mentali non salutari cessano, si sperimenta rapimento e gioia (*pīti*), e una sensazione di grande felicità (*sukha*). Dopo il rapimento sopraggiunge l'esperienza di quest'enorme felicità. Se però si guarda con attenzione, questa felicità ha anche i suoi inconvenienti. Può condurre a una sorta di squilibrio o distorsione della percezione, chiamato

vipallāsa. *Vipallāsa* è l'opposto di *vipassanā*.¹⁹ *Vipassanā* significa la rivelazione della chiarezza, l'esperienza di una comprensione totale.

Così, quando sorgono queste sensazioni di rapimento e beatitudine, dobbiamo solo continuare a mantenere in essere la nostra consapevolezza, in modo da non perderci e da non illuderci nel momento in cui sperimentiamo quest'enorme felicità. Non ingannatevi da soli, ritenendo di aver raggiunto "questo" o "quello". Bisogna essere in grado di lasciar andare e di restare al livello dell'equanimità (*upekkhā*).

In parole semplici: fermate le supposizioni e le preoccupazioni e siate solo consapevoli. Dimorate nella realtà del momento presente, il *paccuppanna-dhamma*. Non preoccupatevi di nulla. Se si pratica in questo modo, ci sarà felicità vera senza alcuna preoccupazione riguardo alle condizioni della vita esteriore. Si potrebbe sia mangiare sia non farlo. Il Buddha ce lo dimostrò con la sua Illuminazione. Avete mai notato che, il giorno della sua Illuminazione, dopo aver mangiato il riso al latte di Sujāta continuò solo a sforzarsi a meditare? Non ebbe la benché minima preoccupazione per i beni necessari alla sopravvivenza.

Tutto ciò di cui il Buddha si nutrì fu la beatitudine dell'isolamento, il risultato dell'aver eliminato la sua brama e le sue contaminazioni. Questa esperienza cambiò tutto,

¹⁹ Chiara visione profonda, un modo di praticare la meditazione che mette a fuoco lo sviluppo della visione profonda invece della tranquillità, la quale è la meta di *samatha* o del *samādhi*.

completamente. Se non c'è più affatto il nero, tutto diventa bianco, è una legge della natura. È un cambiamento che avviene automaticamente, regolato dalla natura.

Sperimenteremo la sensazione di non desiderare nulla, né piacere né dispiacere riguardo alle cose, come invece avviene nella gente comune. Gli organi sensoriali sono ancora attivi, in una maniera, però, che non fa sorgere alcuna esagerazione in grado di trarci in inganno.²⁰ Le orecchie continuano a udire i suoni, ma al di fuori di contesti ingannevoli. L'occhio continua a vedere immagini, ed è possibile vedere uomini e donne, ma senza illusioni.

Si tratta di un'esperienza diversa rispetto a quella di un essere ordinario, non illuminato (*puthujjana*), che subito pensa “questo va bene” quando vede una cosa, o “questo non va bene” quando ne vede un'altra. La differenza sta nel fatto che una persona illuminata non ha sensazioni di piacere o di dispiacere. È qui che risiede la differenza tra una persona illuminata e un'altra che non lo è. Questa è la natura del cambiamento che ha luogo nell'illuminazione.

Avete mai sperimentato qualcosa del genere? Tutti possono riuscirci!

²⁰ Durante il suo discorso Luang Por alternava l'uso di due parole la cui pronuncia è quasi simile: *paab ruam* (il quadro completo; in thailandese: ภาพรวม) e *paab luang* (letteralmente un quadro ingannevole o un'illusione; specificamente indica un miraggio o un'allucinazione; in thailandese ภาพลวง).

DOMANDE E RISPOSTE

Quando nel corso della meditazione usiamo una parola (parikamma), la dovremmo ripetere a voce alta?

Non è questa la cosa importante. Se si è da soli la si può ripetere a voce alta, ma se si è insieme ad altre persone non è necessario farlo.

Quando si inspira si ripete la sillaba “Bud-” e quando si espira “-dho”. Si sta ripetendo un nome in una lingua che la gente rispetta e che fa sorgere buoni sentimenti. “Buddho” significa Colui che Conosce ed è consapevole. Fa riferimento al Risveglio, proprio come avviene dopo che abbiamo dormito. Quando diventiamo coscienti ci alziamo e iniziamo a raccogliere varie impressioni da quel che ci sta attorno, applicando la facoltà della conoscenza e della vigilanza.

Un altro metodo consiste nel mettere a fuoco nella mente la consapevolezza, prestando attenzione agli stati mentali e osservandoli, al fine di costruire una certa qual comprensione delle nostre esperienze mentali. Osservare la mente, disse il Buddha, conduce alla salvezza. Si osserva per liberarci dai lacci di Māra. In questo contesto Māra indica le sensazioni di cui facciamo esperienza nella nostra mente che chiamiamo stati mentali. Il Buddha disse:

ye cittam saññamessanti mokkhanti mārabandhanā

chiunque osservi la propria mente si libera dai lacci di Māra.
(Dhp. 37)

Ho sentito che sei andato a vedere delle cremazioni al crematorio di Melbourne. Quali sarebbero le riflessioni più opportune su questo argomento?

Si può utilizzare quel che vediamo durante una cremazione per interrogare sé stessi. Ad esempio, oggi è stata cremata questa persona, ma chi potrebbe dire domani chi lo sarà ... forse io? Sono buone domande perché ci rendono abili nel rapportarci con la realtà della morte. Quando la natura farà sorgere eventi inevitabili, non saremo agitati e confusi.

Il Buddha lodò chi andava alla ricerca dei luoghi di cremazione, perché non ci permettono di perderci nei piaceri e nel divertimento fino al punto da farci impossessare da sentimenti d'infatuazione. Vediamo un qualcosa che ci aiuta ad alleviare i nostri desideri e le nostre avversioni. Osserviamo i luoghi di cremazione per ridurre le illusioni legate all'importanza che si attribuisce al sé, a "io" e "mio". Interrogarsi in questo modo reca con sé un certo grado di pace mentale.

Se riflettiamo sulla morte in questo modo, non è possibile che si finisca in depressione? C'è bisogno di un maestro che ci guidi? Com'è possibile evitare che sorga la depressione?

All'inizio è possibile che sorgano sintomi come questi, ma se ci si abitua a questo genere di contemplazione, praticandola per lungo tempo, la situazione cambierà.

Mi viene da pensare a quando ero giovane e stavo insieme ai miei amici. Ci divertivamo tutti molto, proprio come fanno i giovani, ma quando iniziavo a parlare della morte, sembrava che nessuno volesse stare a sentire. Fuggivano tutti, evitavano l'argomento.

La gente non vuole affrontare cose come la morte. Non si fanno coinvolgere. Lo considerano un argomento di malaugurio. Quando faccio affiorare quest'argomento, lo faccio per rammemorazione, per rendere le persone consapevoli della morte. Nell'Isan le cerimonie per i defunti sono chiamate "Feste della Buona Casa". Queste "Feste della Buona Casa" sono eventi che ci fanno sperimentare la realtà della vita.

Stai qui seduto, sorridi, sei rilassato e a tuo agio, di buon umore. Quando però rivolgo lo sguardo a me stesso, vedo che soffro ancora e che non riesco a sorridere troppo. È perché non ho ancora praticato il Dhamma in modo corretto, vero?

È probabile che debba essere tu a saperlo ... Comunque, la pratica necessita forse di alcuni fattori di supporto per diventare più forte. Se c'è più forza, le cose vanno avanti da sé.

Si potrebbe dire che praticare è come salire su una montagna, una cosa ovviamente che stanca moltissimo, ma pure che se uno raggiunge la cima tutta la stanchezza se ne va?

Forse è proprio così. Luang Pu Chah di solito ci riferiva un detto popolare: «Se sali su un albero non essere lento, non esitare e non tornare indietro. Se sali su una montagna vai lento e procedi gradualmente».

C'è un modo per sperimentare sempre felicità mentre si pratica, oppure è necessario che ci sia pure della sofferenza?

Quando mangiamo l'obiettivo è quello di sentirsi sazi. Se non smettiamo di mangiare, certamente saremo sazi. Mentre mangiamo abbiamo ancora il desiderio di alleviare la nostra fame, se però continuiamo a mangiare, la fame sparirà.

Benché sperimentiamo della sofferenza, con la nostra pratica stiamo anche incrementando alcune buone qualità. Che cosa consigli, dov'è che dovremmo sviluppare il bene?

Molte sono le forme di bontà, ma quale che sia la forma che essa assume, serve a un solo scopo: ad aiutarci a non dover sperimentare la sofferenza. Nella sua lingua il Buddha chiamava questa bontà *puñña*.²¹

Che cosa include *puñña*? Tra le altre cose include offrire supporto e aiutare gli altri. Ad esempio, se vediamo un incidente quando viaggiamo, possiamo dare il nostro aiuto. Quando aiutiamo gli altri, rinforziamo la qualità di *mettā*.

Si sta offrendo pure qualcosa agli altri. In Thailandia, però, la gente ha paura di aiutare gli altri quando c'è un incidente. In passato la gente era onesta e affidabile. Oggi non è più tanto amichevole.

Oggi se qualcuno aiuta senza pensarci su, se non ci sono testimoni, può essere accusato di essere stato lui stesso a causare l'incidente. Ecco perché ora la gente è così

²¹ Termine di solito tradotto con merito, bontà o *kamma* salutare.

cauta e sospettosa. È il segnale di una società che cambia, nella quale le persone non hanno più fiducia reciproca. Aiutare gli altri, però, è un modo per rafforzare la bontà e il supporto reciproco.

La pratica di astenersi dal compiere il male – tenendosi lontani da quel sentiero che conduce, come si dice, verso “le sciagure infernali” – è un sentiero che fa sorgere sensazioni benefiche. Tutte le cose che gli esseri umani hanno inventato e creato hanno infatti lo scopo di essere di beneficio, ma se sono utilizzate male, diventano dannose e svantaggiose. Droghe quali la morfina e la caffeina, ad esempio, sono ampiamente utilizzate. Se usate male, la gente impazzisce, diviene squilibrata, e il loro sistema nervoso va fuori controllo. Abbiamo bisogno di comprendere quel che è buono e quello che tale non è. Certo il Buddha aveva delle buone ragioni per insegnare di astenerci da quelle cose che conducono ai conflitti o alle aggressioni, e a essere determinati a fare il bene. Sono cose che riguardano l'intenzione.

Il vero e proprio inizio dell'addestramento è la pratica di *sīla*.²² Poi si sviluppa la pratica meditativa, mantenendo la consapevolezza, la consapevolezza in relazione alle diverse posture del corpo, ad esempio. Inoltre, c'è bisogno di condurre la vita in modo abile e con saggia riflessione.

L'altro giorno ho parlato del fatto che nella nostra vita possiamo fare affidamento sull'energia elettrica. Quando

²² Condotta morale, comportamento etico.

utilizziamo l'elettricità dobbiamo essere consapevoli e mentalmente presenti, perché può essere pericolosa. Se usata con consapevolezza e circospezione, è di grande beneficio e utilità. Possiamo ottenere felicità dall'uso dell'energia elettrica e impiegarla come desideriamo, ma anche questo dipende da una pratica corretta.

Vorrei fare una domanda sullo sviluppo di mettā quale specifica pratica meditativa. Per quel che ne so, non si tratta di una cosa di cui i kruba-ajahn²³ thailandesi parlano spesso, ma in Occidente è molto nota. Qual è il tuo punto di vista al riguardo?

La ragione per cui i *kruba-ajahn* thailandesi non parlano di *mettā* quale specifica pratica meditativa è dovuta al fatto che la perfezione connessa al mantenimento di *sīla* reca con sé *mettā*. *Mettā* si accompagna a *sīla* perché quest'ultima conduce sul sentiero dell'assenza di conflitto.

Mettā necessita pure di essere accoppiata all'equanimità (*upekkhā*). Quando *mettā* manca di *upekkhā* non è completa, e potrebbe non indurre un giusto sviluppo della pratica.

C'è anche una *mettā* che è nei fatti amore, o no? E c'è un amore che è accoppiato a *mettā*. Basti ricordare quel monaco anziano occidentale che nutriva *mettā* per un'amica portatrice di handicap, e che si smonacò per sposarla. Penso che si siano separati, o no?

²³ Monaci molto venerati in Thailandia, soprattutto i maestri di meditazione della Tradizione della Foresta.

Posso chiederti qualche consiglio su come alleviare il desiderio sessuale?

A un livello più grossolano il desiderio sessuale ha a che fare con una stimolazione connessa al cibo. Se riusciamo a ridurre quest'ultimo fattore, esso diventerà meno forte, anche se non scomparirà del tutto. Si ridurrà, però, almeno fino al punto di poter essere un po' investigato. Ma se continuo a parlare in questo modo potrei entrare in conflitto con le grandi industrie alimentari...

Il cibo thailandese è particolarmente pericoloso?

Qualsiasi cibo, se ne mangiamo molto, è particolarmente pericoloso. I principi tramandatici dal Buddha sono noti come il giusto equilibrio e l'appropriata quantità. Ciò viene detto *bhōjane mattaññutā* (conoscere l'opportuna quantità di cibo).

Riflettere su aniccā, dukkha e anattā in un modo che conduca alla vera saggezza è un qualcosa di differente rispetto alla nostra normale comprensione?

Sì, è differente. Se la riflessione è sufficientemente profonda, tutto si ferma. Se non è così profonda, è tuttavia utile quale mezzo per innescare e stimolare la nostra memoria (*saññā*). È abbastanza per avvicinarsi alla vera saggezza (*paññā*).

... se davvero fossimo in grado di conoscere solo sulla base della memoria, ma davvero...

Anche questo è utile, proprio come quando conosciamo bene una mappa. Conoscere la mappa è utile.

Mi piacerebbe chiederti dei saṅkhāra che sorgono e cessano nella mente, come la rabbia, ad esempio. Quando a volte vedo una persona, sorge la rabbia. Quando questa persona va via, la rabbia scompare. In seguito, però, anche molti anni dopo, se incontro di nuovo quella stessa persona, la rabbia torna di nuovo. E poi scompare ancora. Come dovremmo comportarci in situazioni come questa, quando la rabbia sorge ripetutamente? Dopo tutto, pare che la rabbia sia ancora presente nel cuore...

In verità non dobbiamo affatto rapportarci a qualsiasi cosa cercando di evitare che sorga. Abbiamo solo bisogno di essere consapevoli con accuratezza di noi stessi, in continuazione.

Emozioni come queste sono come dei visitatori. Si affacciano soltanto, arrivano per venirci a trovare. Non di meno possono essere pericolose, per questo dobbiamo fare attenzione quando abbiamo a che fare con loro. Dopo tutto, come disse il Buddha, le cose che sorgono cessano pure.

Allora non c'è bisogno di indagare la ragione per cui ci arrabbiamo, o pensarci parecchio su? Tutto ciò che dobbiamo osservare è che la rabbia, dopo essere sorta, cessa?

Bene ... è che abbiamo ancora bisogno di impegnarci un po' a praticare il *samādhi*!²⁴ È proprio come quando si lavora, c'è anche bisogno di una pausa di tanto in tanto. Se il lavoro è accompagnato dal riposo, si ha un buon equilibrio. Non dovremmo

²⁴ Lo sviluppo di una consapevolezza sostenuta, beata, concentrata e unificata su un oggetto di meditazione, che conduce alla serenità.

essere sbadati nelle nostre attività. Abbiamo bisogno di addestrarci di volta in volta a sviluppare la pace della mente, così da essere sempre più in grado di rilassarci. Non basare la tua meditazione, però, sulla base della volizione e del desiderio. Continua a svolgere la tua pratica meditativa finché non diviene parte delle tue abitudini.

A volte mi capita di avere sogni davvero vividi che mi comunicano eventi del futuro o altre cose ancora, come incidenti o altre cattive notizie. Dovrei prestare attenzione a queste cose, parlarne con altre persone, o tenerle per me?

Questo tipo di cose le si dovrebbe tenere per sé. Se sono coinvolte altre persone, non è opportuno comunicarle a loro, anche perché talvolta i messaggi possono sembrare molto chiari, ma in verità non lo sono.

I sogni fanno parte dei *saṅkhāra*, sono i *citta-saṅkhāra*.²⁵ Possono raccontare il futuro. A volte sono giusti, altre volte no. Sono erronei. Possiamo comprenderli come una specie di conoscenza e osservarli, ma non dovremmo attaccarci troppo a essi.

Ho sentito altri dire che durante la meditazione hanno visioni (nimitta), vedono esseri celestiali (deva) e ogni genere di cose. Per chi ha cominciato da poco a praticare e non ha molta esperienza, bisogna credere a queste visioni?

²⁵ In questo contesto si tratta di fenomeni condizionati della mente, possono anche indicare, secondo il comune uso thailandese, proliferazioni o immagini mentali.

Sono un impedimento allo sviluppo del *samādhi*. È una cosa di cui bisogna essere ben consapevoli.

Il modo giusto di praticare è, ovviamente, praticare il *samādhi* ovunque ci si trovi, ma non fino al punto di strafare. Dovremmo consentire una lieve esposizione al contatto sensoriale, e praticare un certo contenimento.

La pratica necessita di essere spalleggiata da fattori di supporto. Il Buddha li definiva qualità complementari del Dhamma (*gunasamāpatti*).

La prima qualità di supporto è il contenimento in *sīla* e il secondo è la motivazione o intenzione. Motivazione o intenzione significa avere una propensione pura e onesta accompagnata da salda aspirazione e salda determinazione.

Il primo fattore, il contenimento in *sīla*, ha a che fare con la nostra relazione con le porte sensoriali. Le porte sensoriali sono i luoghi in cui sorge *taṇhā*, e pure dove essa si estingue. *Taṇhā* sorge in connessione con cose dilettevoli e piacevoli (*piyarūpa* e *sātarūpa*) ogni volta che l'occhio vede forme, l'orecchio ode suoni, la lingua prova sapori, il naso sente odori e il corpo sperimenta contatti. Praticiamo il contenimento con gli oggetti mentali che sorgono nella nostra mente per evitare che le sensazioni piacevoli e spiacevoli assumano il controllo della mente.

Qui c'è bisogno di una determinazione particolare, perché quando piacere e dispiacere sono sorti nella mente, si trovano lì e non possono essere fermati. Sono di per sé stati mentali. Se sono sorti, dobbiamo osservare la loro cessazione. La

sensazione che qualcosa ci piaccia è una forma di *kāmataṅhā*,²⁶ e la sensazione che qualcosa ci dispiaccia è una forma di *vibhavaṅhā*.²⁷ Dobbiamo osservare il processo mediante il quale queste sensazioni ci trasportano. Quel che ci piace è ingannevole, è illusorio, e veniamo trasportati via sperimentando il divertimento e il piacere che questo fa sorgere. Stimola voglie e desideri, ma possiamo controllarli se conteniamo le nostre azioni corporee. Possiamo metterle da parte.

C'è qualche pericolo pure negli altri fattori. Motivazioni e intenzioni di praticare possono trasformarsi in veri e propri ostacoli. All'inizio tutti noi cominciamo a praticare con fede e con la sensazione che le nostre aspirazioni saranno soddisfatte. Ad un certo punto tale sensazione verrà meno e l'insoddisfazione, ovviamente, crescerà. Infine, ci sentiremo scoraggiati, stanchi e annoiati. È normale che pure nella pratica sopraggiunga dello scoraggiamento. Quando ci sentiamo forti diciamo che possiamo riuscire a svolgere il nostro lavoro, ma quando ci sentiamo deboli diciamo che non ce la facciamo più. Così vanno le cose.

Nella nostra pratica dobbiamo essere costantemente consapevoli, continuare a osservare e a interrogare noi stessi: «Perché affiorano questi stati mentali?». Potremmo non essere in grado di evitare che sorgano, ma quel che possiamo fare è continuare a far sì che la nostra mente sia focalizzata, unificata. Praticiamo per fare almeno attenzione a quei fattori che

²⁶ Desiderio sensoriale.

²⁷ Desiderio di non essere, di non avere.

ci conducono verso le illusioni e ci mettono in pericolo. Così facendo, la sensazione di essere incatenati, svuotati o costretti in un perimetro angusto nel quale non c'è libertà diverrà meno intensa e saremo composti e contenuti.

Il terzo fattore di supporto alla pratica è *bhojane mat-taññutā*, conoscere la giusta quantità di cibo. Per quanto concerne il nostro modo di vivere, dobbiamo essere sempre in grado di conoscere la giusta misura. Se in precedenza abbiamo vissuto in circostanze nelle quali ci consentivamo sempre di gratificare i nostri desideri, nella situazione della pratica, quella in cui ci troviamo ora, ci sentiremo certo limitati. Sperimenteremo molte sensazioni spiacevoli, incluse la fame e la sete. Quando però incontriamo esperienze come queste, dobbiamo conoscerle e comprenderle. In alcuni casi, quello che sperimentiamo è da considerare normale per il nostro corpo fisico. Il nostro corpo urina e defeca, e deve perciò rispondere con le sensazioni di fame e sete. Non c'è da preoccuparsi. Tuttavia, quello a cui non siamo abituati necessita di adattamento. Per questo c'è bisogno di tempo, ma ci si può riuscire. Quando infine siamo fisicamente abituati, non c'è più bisogno di preoccuparsi delle nuove circostanze in cui viviamo.

Non di meno, questi dubbi e queste preoccupazioni sulle condizioni di vita di solito rappresentano un grande problema per i nuovi monaci. Ecco perché nei *Quattro pericoli per un nuovo monaco* il Buddha ci mise in guardia dicendoci di evitare di venire sopraffatti da pensieri riguardanti il nostro stomaco, e di non essere in grado di sopportare le difficoltà.

Il quarto fattore di supporto alla pratica è *jāgari-yānuyoga*, il dedicarsi alla presenza mentale. Questo fattore concerne il sostenere la consapevolezza, seguendo la mente e mantenendo la chiarezza mentale. Significa essere cauti, non consentire alle cattive inclinazioni di sorgere. Il termine “cattivo” fa riferimento alle contaminazioni e a quei difetti del carattere che tutti noi conosciamo fin troppo bene. Il Buddha insegnò il principio di dedicarsi alla presenza mentale, così da essere consapevoli delle caratteristiche non salutari della mente. Nello stesso tempo si dovrebbe fare lo sforzo di sostenere le qualità salutari della mente. Dovremmo certamente sapere che cosa significa “salutare”.

Le qualità salutari della mente hanno bisogno di supporto in molti modi, così che non sorgano le sensazioni di scoraggiamento, stanchezza e rassegnazione. Anche questo può succedere. Quando si presentano mancanza di motivazione e scoraggiamento bisogna fronteggiarli, osservarli e respingerli. Bisogna proteggersi da queste cose. Non solo voi, io stesso ho sperimentato cose di questo genere. Ho quasi smesso di praticare, per dirla semplicemente. Però, considerato il fatto che ci troviamo nella condizione di addestrarci e abbiamo ancora bisogno di farlo, dobbiamo ricordare a noi stessi che questo processo richiede tempo. Non è che in pochi secondi ci si possa adattare a circostanze nuove. Tutto in natura richiede tempo.

Gli ultimi due fattori presenti nei Quattro pericoli per un nuovo monaco – successivi a “pensare solo al proprio stomaco” e a “non essere in grado di affrontare le difficoltà” – sono:

l'infatuazione per i piaceri sensoriali, oppure voler sperimentare una felicità sempre maggiore e, infine, un pericolo del quale dovremmo essere ben consapevoli tutti noi che facciamo parte di uno specifico e biologico gruppo sessuale: il pericolo di essere maschi quando si entra in relazione con le femmine.

Una volta hai parlato dei piaceri sensoriali e li hai paragonati ad avere il fuoco dentro il cuore. Se investighiamo con consapevolezza possiamo vederne gli svantaggi, la loro impermanenza e il fatto che non c'è nulla di sostanziale o di stabile in essi. Se riflettiamo spesso su queste verità, allorché siamo esposti ai piaceri sensoriali è possibile vedere questi pericoli proprio nel momento in cui i fenomeni piacevoli (iṭṭhārammaṇā dhammā) sorgono?

Se abbiamo consapevolezza dovrebbe essere possibile vederli. I fenomeni piacevoli fanno parte di ciò che il Buddha chiamava i *dhamma* mondani (*lokadhammā*). Questi *dhamma* dominano il mondo. I fenomeni piacevoli sono quello che è considerato felicità secondo le vie del mondo, mentre i fenomeni sgradevoli sono ciò a cui il mondo fa riferimento come sofferenza. Per chi comprende le cose da una prospettiva che prende in considerazione i pericoli insiti nei *dhamma* mondani, però, non c'è nient'altro che il sorgere della sofferenza (*dukkha*). Non c'è nulla che possa essere ritenuto felicità (*sukha*). Nient'altro che il sorgere di *dukkha* e il suo cessare. Chi vede questo conosce il mondo in una maniera che rende ovvie le comuni verità dell'esistenza.²⁸

²⁸ Un'espressione thailandese: *samañña* di *saccadhamma*.

Questo tipo di persona comprende stabilmente l'impermanenza dell'esistenza e sviluppa una sensazione di stanchezza nei riguardi del mondo. In questo contesto, "essere stufi" si riferisce al fatto che non c'è nulla di costante, di stabile, sicuro e affidabile nel mondo.

Cosa comprendono gli otto *dhamma* mondani, così come sono menzionati nella cornice teorica del buddhismo? Lo sapete certo abbastanza bene. Hanno a che vedere con la ricchezza e i possessi i quali, allorché li otteniamo, sono detti "guadagno". Il nostro "guadagno" diviene poi "perdita" quando vengono meno. In collegamento con la società abbiamo la lode che otteniamo dalle persone quando queste ci apprezzano e il biasimo quando non lo fanno. Così, gli otto *dhamma* mondani sono: guadagno e perdita, ottenimento di rango, fama o status e perdita di essi, lode e biasimo, felicità e sofferenza.

In fondo si possono raccogliere tutti gli otto *dhamma* mondani in due categorie: *sukha* e *dukkha*. Gli *ariya puggala*,²⁹ però, che vivono in accordo con le comuni verità dell'esistenza e hanno modi di vedere che concordano con esse direbbero: non c'è nient'altro che *dukkha* che sorge e nient'altro che *dukkha* che cessa. Non c'è niente di stabile, costante, sicuro e affidabile nel mondo. Perciò, quel che un *ariya puggala* sperimenta è una sensazione di stanchezza verso le cose. Questo è tutto, questo è quel che si prova.

²⁹ I Nobili Esseri che hanno raggiunto uno degli stadi dell'illuminazione.

Quando si pratica fino all'ultimo stadio dell'Illuminazione, è l'equanimità (upekkhā) a sorgere, indipendentemente dal fatto che ciò con cui si entri in contatto sia buono o cattivo?

Se raggiungiamo la fine della pratica, in termini di sfere sensoriali o se stiamo vivendo con altre persone, non sperimenteremo più piacere e dispiacere. Uomo e donna sono solo aspetti della realtà convenzionale, non ci saranno più sensazioni che conducono verso oggetti di piacere sensoriale. Si sperimenta semplicemente che piacere e dispiacere non esistono più.

Molti e diversi saranno allora i fenomeni che potremo sperimentare. Ad esempio, nel sistema nervoso, su nel cervello, si prova frescura. L'esperienza del contatto sensoriale non è del tipo di quella che fa sorgere cambiamenti nella mente. Ci sarà una qualità che possiamo definire né gradevole né sgradevole. Si tratta di una realtà della natura davvero pura. Questo significa che per quanto con i propri occhi si veda ciò che viene chiamato "bellezza", là non c'è nulla di bello. Non in senso negativo, però, è solo che là non c'è niente.

È un'esperienza di vacuità, tutto è vuoto. È un po' così. È una vacuità che ci dà la sensazione di restare inalterati, intatti. Proprio come se non ci fosse più niente a cui dobbiamo reagire o evitare che succeda. Quel che resta è semplicemente la sensazione d'una vacuità suprema.

L'esperienza non è però d'indifferenza, nel senso che non si ha idea di quello che sta avvenendo. È indifferenza nel senso che ce n'è abbastanza di tutto. Si è già soddisfatti. Se ne ha abbastanza. Non c'è niente che si possa aggiungere.

Quel che resta è solo fare vari movimenti corporei e assumere differenti posture, ad esempio quando riposiamo. E uno non riposa per un qualche genere di desiderio. Riposare è solo una maniera specifica di rilassare le tensioni fisiologiche del corpo. Quando arriva il momento di riposare, si va a riposare senza dover sperimentare i *nīvaraṇa*, i cinque impedimenti.

Lo stesso vale quando si è svegli. Si sa davvero di essere svegli quando è giunto il momento di svegliarsi. Quando si dorme si è coscienti di dormire. Dormire è uno dei metodi che il corpo usa ma, per quanto concerne la mente, la consapevolezza è ancora presente. È proprio come recita il detto «dormire mentre si è svegli, ed essere svegli mentre si dorme».

Nel momento in cui sperimentiamo in un modo o nell'altro sukha vedanā (una sensazione piacevole) mediante le porte sensoriali, deve sorgere saññā (memoria o percezione) che dice alla mente che questa sensazione piacevole la vogliamo provare. È un meccanismo che necessariamente si presenta finché non riusciamo a sviluppare la nostra mente fino al punto di essere in grado di vedere in tempo le cose con consapevolezza. È saññā stessa che si assume il compito di dirci: «Questa sensazione vorremmo provarla?»

È necessario mettersi in una posizione che sfugga al controllo del potere del desiderio. Praticiamo per praticare, non perché vogliamo qualcosa.

Esaminiamo quelle cose che, in connessione alla pratica, siamo in grado di vedere direttamente. Quel che sto per dire ci

riporta indietro nella storia, ma può offrirci alcune linee guida per la nostra pratica. È probabile che sappiate dai vostri studi quel che avvenne dopo che il Buddha depose i suoi *khandha*.³⁰ Il venerabile Ānanda conservava una percezione o un ricordo nella mente (*saññā ārammaṇa*) ricevuti dal Buddha stesso. Il Buddha gli aveva detto che sarebbe stato in grado di terminare il suo lavoro riguardo alla pratica in questa vita.³¹

Quando giunse il tempo in cui fu tenuto il primo concilio, il venerabile Ānanda ricordò questa *saññā* molto bene e aumentò moltissimo i suoi sforzi, praticando incessantemente la meditazione camminata. Si sfinì del tutto seguendo la brama di diventare completamente illuminato, fino a quando si rassegnò e rinunciò alla sua speranza per ciò che voleva ottenere, pensando che le parole del Buddha fossero state solo un incoraggiamento. Nel momento in cui, però, il venerabile Ānanda si rilassò e lasciò andare la sua brama, si ritrovò in una naturale condizione di libertà dal volere o desiderare qualcosa. Sorse un'esperienza di pace e d'isolamento, e infine si affrancò da tutte le impurità della mente.

Qualsiasi lavoro svolto sotto l'influsso della volizione e del desiderio sarà sempre per qualche aspetto insufficiente. Nella nostra pratica dobbiamo fare affidamento su ciò che stiamo facendo sulla base delle sole istruzioni. Proprio come quando piantiamo un albero. Il nostro dovere è solo quello di

³⁰ Deporre i *khandha* è un'espressione che indica la *parinibbāna*, la morte di un Essere illuminato.

³¹ Ossia diventare un *arahant*, l'ultimo stato della piena Illuminazione.

scavare una buca, piantare l'albero, aggiungere un po' di terra e di concime, e innaffiarlo. Come l'albero si sviluppa e cresce è affare suo. Esercitare un influsso su queste cose va al di là delle nostre capacità. In questo caso c'è un limite alle nostre responsabilità.

Così, "dare tutto" nella nostra pratica significa lasciare che le cose siano nel modo in cui sono. Non desideriamo che qualcosa sia o non sia. La pratica riguarda il naturale corso delle cose. Progresso o realizzazione arrivano automaticamente. Pensare che si è grandi, grandissimi o i migliori, oppure avere altre percezioni riguardo sé stessi significa che c'è qualcosa di sbagliato nella pratica.

È opportuno notare che in una regola dell'addestramento il Buddha proibisce ai monaci di proclamare di aver raggiunto stati sovrumani, anche qualora fosse la verità. Non è così? Il Buddha non voleva che le cose si sviluppassero nella direzione sbagliata. Affermazioni di questo genere aprono la possibilità alle persone di andare a finire in situazioni davvero inopportune.

Perché non provate a riflettere in questo modo a proposito di un cambiamento: dove c'è lo sporco, lì c'è anche il pulito. Se si rimuove lo sporco da un posto, quello stesso posto diventa pulito. Ovunque ci sia *dukkha* c'è anche non-*dukkha*.

Nel 2514 [1971] ho trascorso la stagione delle piogge con Tan Ajahn Sumedho. Nel giorno in cui i monaci devono lavare il loro abito usando acqua in cui sono state fatte bollire schegge di legno dell'albero del pane, Tan Ajahn Sumedho non aveva

ancora acquisito familiarità con questo metodo di lavaggio. Mentre lavava il suo abito disse: «Dove va a finire lo sporco? Lo sporco è ancora qui».³² Anche se l'abito è ancora sporco, il colore diventa molto bello.

È proprio là dove si è in possesso della bramosia che si trova la non-bramosia. Basta guardare con molta attenzione.

È questo che si vuole intendere quando il Buddha insegna che tutti abbiamo già quel che è necessario per praticare e per vedere il Dhamma dentro di noi? Che abbiamo solo bisogno di fare uno sforzo e di cercare di praticare, e vedremo?

Lo sviluppo dovrebbe verificarsi in accordo con un principio che il Buddha offrì come linea guida, un principio che Lui ritenne appropriato per vedere la Verità, il principio dell'*ariya-varṃsa*, il lignaggio degli Esseri Nobili. Il Buddha definisce i membri dell'*ariyavaṃsa* come coloro che sono felici qualsiasi cosa abbiano o venga data loro. Si accontentano e si sentono soddisfatti facilmente.

Sappiamo tutti quel che significa essere soddisfatti: che non c'è bisogno di sovraccaricarsi. Sentirsi facilmente soddisfatti significa apprezzare tutto quello che c'è e tutto quello che

³² Questo metodo tradizionale di lavare l'abito con l'acqua colorata di marrone grazie al legno dell'albero del pane significa in verità tingerglielo di nuovo. L'abito viene messo a bagno in poca acqua, e si cerca di farlo restare quanto più possibile in essa. Non si sciacqua né si strizza l'acqua del lavaggio. Così lo sporco viene in verità lavato insieme all'abito, facendo progressivamente diventare più scuro il colore della stoffa.

arriva nei modi corretti. Un membro dell'*ariyavaṃsa* vive in maniera contenuta e composta, poiché questo è il principio basilare di un *samaṇa*. Un buon esempio dei tempi del Buddha è il venerabile Assaji, che possiamo ritenere un maestro e un modello riguardo al principio del contenimento.³³ Faccio io stesso uso di questo principio. Ritengo sia davvero benefico e di aiuto per costruire nuove abitudini evitando che sorgano azioni e scorciatoie errate. Il principio del contenimento, inoltre, evita che si vogliano cose che possano legarci o incatenarci.

Essere contenuti e composti è una cosa davvero bella. Rivela buone maniere, piacevoli a vedersi. Basti pensare che il Buddha nacque in una casta di sovrani e guerrieri, nella quale al comportamento e all'etichetta era attribuita grande attenzione. Qualsiasi cosa un sovrano o un guerriero faccia si suppone sia immacolata e priva di errori.

In realtà tutto questo riguarda la consapevolezza e la presenza mentale, e l'essere in grado di discernere immediatamente le cose che avvengono nella vita. La persona comune di solito giudica quello che succede in modo generico. Tutto ciò che gli pare gradevole è detto "buono", mentre tutto ciò che gli sembra sgradevole è detto "cattivo". Tutti abbiamo sensazioni piacevoli e sgradevoli per alcune cose. Se accondiscendiamo, possiamo perfino fare cose sbagliate o causare problemi

³³ Il venerabile Assaji fu uno dei primi cinque monaci che seguirono il Buddha. Il suo sereno e composto modo di andare a fare la questua a Rājagaha ispirò il venerabile Sāriputta a diventare anch'egli un discepolo del Buddha.

ad altri. È davvero un buon modo di comportarsi? È una cosa su cui riflettere.

Il nostro comportamento dipende davvero dai nostri stati mentali, dalle nostre emozioni. Questo diventa ovvio in alcune occasioni, ad esempio quando sperimentiamo desiderio e amore, oppure gelosia, inimicizia e avversione. Proprio le emozioni che siamo in grado di vedere con chiarezza sono perfette per essere studiate, osservate e conosciute. Se fossimo catturati da emozioni come queste, quali potrebbero essere i nostri strumenti per troncarle, fermarle o per evitare che sorgano? Dobbiamo usare un metodo per entrare in rapporto con le emozioni, e nei fatti tutto può essere ricondotto a ciò che chiamiamo *kammaṭṭhāna*,³⁴ la pratica di sviluppare sé stessi e i propri stati mentali. Quando utilizziamo i metodi *kammaṭṭhāna*, le sensazioni non salutari non sorgono.

Ad esempio, per *asubha kammaṭṭhāna*³⁵ ci avvaliamo di quel che è detto “*asubha*”, il non-bello e ripugnante, come strumento. Può trattarsi di un qualcosa che non ci piace, che non è piacevole. Però, dopo aver praticato per un po’ di tempo, questo metodo è davvero utile perché ci offre un’esperienza su cui basarci per avere sollievo dalle sensazioni della sensorialità, della lussuria e del desiderio. È un processo di trasformazione e adattamento, simile a quando si lava una stoffa sporca con del

³⁴ Le tecniche classiche della meditazione; letteralmente, base per l’azione.

³⁵ La contemplazione delle parti che compongono il corpo, investigando la loro natura non attraente, ripugnante e sudicia, e vedendole come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé.

detersivo, per trasformarla nella condizione in cui vogliamo che sia. Per questo si ha bisogno dei metodi *kammaṭṭhāna*.

La pratica può essere svolta in tutte le posture, quando stiamo in piedi, quando camminiamo, siamo seduti o ci mettiamo a giacere. Ogni volta che affiorano specifiche esperienze, applichiamo il nostro oggetto *kammaṭṭhāna* per osservarle e investigarle. È come quando una cosa non è piana o diritta, e perciò vogliamo livellarla o aggiustarla, ad esempio quando usiamo del materiale grezzo da costruzione per farne una dimora. I materiali grezzi non sono perfetti, dobbiamo dare a essi una forma.

È difficile e problematico dare una forma e correggere la nostra pratica in questo modo finché non raggiungiamo lo scopo che ci siamo prefissi. Non è, però, una cosa che va al di là delle nostre capacità. Se lo fosse, certamente il Buddha non ce l'avrebbe insegnata.

Il Dhamma è un insegnamento che gli esseri umani dovrebbero vedere, dovrebbero comprendere. Chi è che diventa illuminato? Gli esseri umani. Chi è che pone fine alla sofferenza? Gli esseri umani. Così bisogna pensare.

Dove c'è la felicità, c'è la sofferenza, dove c'è la sofferenza, proprio lì c'è la pace. Così stanno le cose. Abbiamo bisogno di continuare a guardare costantemente, a lungo, di fare uno sforzo per capirlo. Direi, infatti, che solo osservare è abbastanza.

Quando avete visto, non c'è più nulla da vedere. Se osservate, parlerà da sé. Qualsiasi cosa sorga farà solo il suo lavoro, dandoci la possibilità di sviluppare la comprensione.

Dobbiamo osservare le cose nello stesso modo in cui osserveremmo gli animali selvatici in una giungla, per scoprire come vivono e qual è il loro comportamento. Siccome sono timorosi e si spaventano facilmente, di solito cercano di nascondersi. Non vogliono che gli esseri umani conoscano le loro abitudini e i loro modi di vivere. Così, quando entriamo nella giungla, dobbiamo essere molto attenti per non far sospettare né temere nulla a questi animali. Non dobbiamo farci notare. Se comprendiamo il modo di avvicinarci alle situazioni, alla fine esse riveleranno la loro natura e mostreranno le loro abitudini. Nella nostra pratica *kammaṭṭhāna* è la stessa cosa. Dobbiamo continuare a osservare, e quel che abbiamo visto rivelerà da sé la propria natura. Infine, saremo in grado di notare i nostri punti deboli. Saremo in grado di abbandonare ciò che deve essere abbandonato, come disse il Buddha. *Dukkha* è una cosa da mettere a fuoco e da conoscere.

Luang Por, questa giovane donna ha il cancro al cervello. Il dottore dice che è in via di guarigione, ma il cancro è ancora lì. Come dovrebbe affrontare questo problema?

Tutti gli esseri umani hanno il “cancro”, tutti quanti ... Tutti hanno il cancro, una malattia incurabile, ossia la morte. Anche se curate quel “cancro”, questo non andrà via. Lo capite?

Non possiamo pensare che ce ne andremo senza problemi. Questo corpo è un covo di malattie. Questa è la natura stessa del corpo fisico. Non preoccupatevi ... questo è tutto. Prendete quel che avete e utilizzatelo. Essere ansiosi e preoccuparsi molto causa solo un sacco di problemi, e questo non consente al sistema corporeo di funzionare bene.

Anche io ho un “cancro”. Sono andato dal dottore e quando mi ha visitato ha riscontrato che il battito cardiaco è irregolare. «È un po’ anormale». Questo ha detto. Io però ho risposto: «No, è normale. Il cuore è stato utilizzato a lungo, perciò è consumato».

Nel corso della vita di un essere umano arriva il momento in cui le cose vanno in pezzi. Tutto deve seguire la legge della natura, non bisogna preoccuparsene. Quando i tempi sono maturi le cose fanno automaticamente quel che devono fare. Rilassatevi. Se il vostro cuore è a proprio agio, sarete in grado di essere felici.

Il Buddha voleva che fossimo “Colui che Conosce” quali che siano le situazioni da affrontare, che fossimo in grado di relazionarci alla vita in modo da consentire alle cose di essere, e di lasciar andare. Se possiamo lasciar andare, non c’è nulla di pesante. Le cose sono pesanti solo quando ce le portiamo dietro. Portarsi dietro le cose significa attaccarsi a esse come se fossero nostre, in realtà, però, in questo mondo non c’è niente che ci appartenga.

C’è il mondo esterno, la superficie del pianeta Terra, e c’è il mondo interiore. Nel mondo interiore ci sono caratte-

ristiche corporee e componenti fisici, i costituenti dell'animale che noi chiamiamo il nostro sé. Non possiamo però dire che l'insieme di questi costituenti sia "nostro". Tutto deve cadere a pezzi. Tutto ciò che esiste deve disintegrarsi. Alla fine, tutte le cose si trasformano in una condizione nella quale nulla ci appartiene più.

Per questo il Buddha voleva che considerassimo la vita in una prospettiva che non fraintende le cose. Quando le fraintendiamo iniziamo ad aggrapparci e ad attaccarci a esse. Le preoccupazioni aumentano a tal punto che ci sentiamo come imprigionati e legati a ogni genere di catena, senza che resti più alcuna libertà.

Non importa qual genere di comuni malattie abbiamo, per favore non pensate a esse come a un grande problema. Tutto questo è natura. Tutto, dopo essere sorto, deve continuare a trasformarsi. È normale.

Le malattie sono una cosa assolutamente normale e naturale. Per questo il Buddha ci insegnò a ritenerle ambito di analisi e di investigazione, e a individuare dei metodi per comprenderle. In questo modo possiamo guidare le nostre sensazioni lungo un sentiero che conduce alla libertà dai legami, dalle catene. È possibile che la pace, la frescura e un rifugio sorgano da una malattia.

Se invece ci attacchiamo alle cose, saranno altri fattori a impossessarsi di noi: la rabbia, per esempio, oppure l'avidità e l'illusione. Desiderio, avversione e illusione sono i principali responsabili dei problemi che ci sovrastano. Per questo il

Buddha ci insegnò a praticare e a investigare, in modo che questi stati di disagio non possano sorgere.

Tutti gli insegnamenti del Buddha riguardano *dukkha* e i metodi per porvi fine. Questo è tutto ciò che il Buddha insegnò, se vogliamo riassumere i suoi insegnamenti.

Dukkha esiste a causa del desiderio. Diventa forte perché gli consentiamo di trovare un appoggio. Diminuisce se sappiamo come fermarlo e come opporsi. Ci si libera di *dukkha* se sappiamo lasciar andare.

Per questo motivo è necessario conoscere i metodi del lasciar andare e come consentire alle cose di essere. Sviluppiamo dei modi di focalizzarci su quel che riduce il senso dell'io, quell'aggrapparsi che il Buddha chiamò *attavādupādanā*, attaccarsi al sé.

Il principio insegnato dal Buddha per ridurre l'attaccamento all'io e alle sensazioni d'importanza del sé è semplicemente quello di fermarsi, prima, e poi coltivare uno stato mentale chiamato *ekaggatā* (unificazione), oppure, in altre parole, il *dhamma* del momento presente. Fondare sé stessi nel *dhamma* del momento presente garantisce non solo resistenza e fermezza, ma consente di sviluppare comprensione di sé stessi.

I metodi tramandatici dal Buddha non sono poi così azzardati. Abbiamo solo bisogno di mettere a fuoco la nostra attenzione e investigare con la mente libera da preoccupazioni, dubbi e da ogni genere di ansietà.

Mettete a fuoco la natura dei costituenti fisiologici, degli aggregati e delle condizioni del vostro corpo. Iniziate a porvi domande sul corpo e sul mondo convenzionale, riflettete se c'è qualcosa che ci appartenga. Il corpo può essere separato in molte parti. Sulla sommità della testa ci sono i capelli, poi ci sono i peli, le unghie, i denti e la pelle che avvolge e copre tutto il corpo.

Il Buddha voleva che investigassimo e analizzassimo queste parti del corpo per vedere che esse si trovano in una condizione non durevole, provvisoria. Infine, si disintegreranno in vari elementi. Vedendo questo non possiamo presumere che ci sia una proprietà. Non possiamo accampare alcun diritto, rivendicando la loro permanenza. Con il corpo abbiamo solo una relazione temporanea.

Potete paragonarla a quando trascorriamo la notte in un albergo o in una casa in affitto. C'è un tempo prestabilito per la nostra permanenza, una notte, ad esempio. Quando abbiamo raggiunto il tempo-limite, il proprietario della casa dovrà dirci di andar via. Lo stesso avviene con la nostra vita.

Il Buddha considerò questi processi come aspetti della natura e della realtà che si manifestano in ogni cosa. Quando le cose sorgono devono anche cessare, infine avranno termine. Riflettere in questo modo conduce al disincanto. Allevia il nostro attaccamento alle cose e l'importanza che attribuiamo a noi stessi. Non dobbiamo preoccuparci se gli altri ci parlano di questa o di quella malattia.

Tutti hanno malattie. Per lo meno abbiamo la malattia di *dukkha vedanā* che cerchiamo di curare ogni giorno mangiando del cibo, ossia la dolorosa sensazione della fame. Dopo averla curata dando del cibo al corpo, si manifesta di nuovo mediante il bisogno di urinare e di defecare, un altro fardello. Tutto questo è malattia.

La malattia è un qualcosa da guardare dall'interno e su cui riflettere. Il Buddha insegnò che non dovremmo preoccuparcene troppo. Voleva che praticassimo in modo ben bilanciato, giusto, simile al modo in cui respiriamo. Non ci sforziamo quando inspiriamo ed espiriamo, e l'aria entra ed esce.

La natura degli elementi e degli aggregati del nostro corpo si prende cura di sé da sola. Ecco come vediamo questi fenomeni, in modo da non far sorgere l'aggrapparsi, l'attaccamento alle cose. Ci mettiamo in una posizione di equanimità.

Riconosciamo immediatamente le comuni caratteristiche della nostra esistenza, le tre caratteristiche universali di *aniccā*, *dukkha* e *anattā*. Questo fa sorgere la pace mentale. Non c'è nulla di stabile e che duri per sempre. Osserviamo queste verità e ci riflettiamo su per lasciar andare il nostro aggrapparsi, il nostro attaccamento. Accettiamo che la realtà debba essere fatta così. È un modo di vedere le cose che consente alla retta visione di sorgere.

INDICE GENERALE

Luang Por Liem	7
Il potenziale di un essere umano	9
Dall'oscurità alla luce	23
Sulle orme degli Esseri Illuminati	49
<i>Santi</i>	57
Insegnamenti di Dhamma	85
Domande e risposte	113

SABBADĀNAṀ DHAMMADĀNAṀ JINATI
“Il dono del Dhamma supera ogni altro dono”

Questo libro è offerto per distribuzione gratuita, nella speranza che possa essere di beneficio a chi desidera intraprendere un cammino di approfondimento e comprensione del proprio vivere. Per noi del monastero Santacittarama è un grande privilegio rendere disponibili libri come questo, e saremmo felici di continuare a farlo.

Riceviamo volentieri i commenti e le osservazioni dei lettori. I costi di questa pubblicazione sono stati coperti da libere donazioni – una preziosa opportunità per molti di sponsorizzare iniziative e dedicare la propria offerta, in linea con la tradizione buddhista. Future ristampe di questa o di altre opere dello stesso genere dipendono direttamente dai contributi offerti in tal senso. Chi fosse interessato a partecipare alla sponsorizzazione di “Doni di Dhamma” come questo, può contattarci al seguente indirizzo:

MONASTERO SANTACITTARAMA
Località Brulla s.n.c., 02030 Poggio Nativo (Rieti)
www.santacittarama.org
sangha@santacittarama.org



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate
4.0 Internazionale.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Siete liberi di:

- Condividere – riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato.

Alle seguenti condizioni:

- Attribuzione – Dovete riconoscere una menzione di paternità adeguata.
- Non commerciale – Non potete utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Non opere derivate – Se remixate, trasformate il materiale o vi basate su di esso, non potete distribuire il materiale così modificato.

Note:

Non siete tenuti a rispettare i termini della licenza per quelle componenti del materiale che siano di pubblico dominio o nei casi in cui il vostro utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla legge. Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferirvi tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che vi prefiggete. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che vi prefiggete sul materiale.

Associazione Santacittarama – in qualità di Edizioni Santacittarama – afferma i propri diritti morali riconoscendosi come autore di questo libro.
Associazione Santacittarama richiede che si attribuisca la proprietà del lavoro.

«Quando avete visto,
non c'è più nulla da vedere.
Se osservate, parlerà da sé.
Qualsiasi cosa sorga
farà solo il suo lavoro,
dandoci la possibilità
di sviluppare la comprensione»



SANTACITTARAMA
edizioni

Per distribuzione gratuita. Disponibile anche in ebook

