

# Tutto Insegna

Insegnamenti dal  
Venerabile Ajahn Chah

*Titolo originale:*

“Everything is teaching us”

(The Sangha, Abhayagiri Buddhist Monastery, USA)

*Traduzione di:*

Chandra Candiani

© The Sangha, Abhayagiri Buddhist Monastery, USA.

© 2008, Santacittarama, 02030 Frasso Sabino (RI), Italia.

Tutti i diritti commerciali sono riservati. Qualsiasi riproduzione, completa o in parte, in qualsiasi forma, per vendita, profitto o guadagno materiale è proibita. Tuttavia, ai fini di distribuzione gratuita, il permesso per la riproduzione può essere richiesto dall'indirizzo sopra.



*Venerabile Ajahn Chah*

*Dedica dalla versione inglese:*

Che le benedizioni nate  
da questi preziosi insegnamenti  
possano essere di beneficio  
ai nostri genitori,  
ai nostri insegnanti  
e a tutti gli esseri.  
Che possano tutti vivere  
*nel benessere e nella pace.*

*Dedica della traduttrice:*

"Questa traduzione è dedicata a Mira C.,  
mia madre, con tanti auguri di buon viaggio"

## INDICE

Prefazione del traduttore inglese	1
Essere attenti	5
Si può fare	26
Liberi dal dubbio	45
Rinunciare al bene e al male	62
Addestrarsi con tutto il cuore	73
Cercare la fonte	104
Il Dhamma in occidente	118
Ascoltare al di là delle parole	136
Glossario	141

## **Prefazione del traduttore inglese**

Nell'aprile del 2001, alcune centinaia di persone si riunirono a Portola Valley, in California, per un fine settimana dal titolo "La vita, i tempi e gli insegnamenti di Ajahn Chah." Monaci, monache e laici, discepoli attuali e del passato, insieme a molti altre persone interessate attraversarono il paese e arrivarono da tutto il mondo per partecipare all'evento. In due giornate gioiose e illuminanti, le persone condivisero ricordi personali, letture dagli insegnamenti, e discussero il modo di insegnare di Ajahn Chah. Fu un momento unico che riportò a galla tanti ricordi per tutti i partecipanti, coronato dalla riflessione di Ajahn Sumedho su come questo "piccolo essere umano" avesse fatto così tanto con la sua vita a beneficio del mondo.

Quando ero un giovane sballato, mi stesi sui gradini dell'orfanotrofio di Ajahn Chah. Fisicamente debilitato, emotivamente immaturo, e spiritualmente cieco, non avevo alcun posto al mondo dove andare, nessuno a cui chiedere aiuto. Ajahn Chah mi accolse e mi tenne sotto le sue ali. Era capace di ispirare totale fiducia e mi trasmise una sensazione di sicurezza mentre si prendeva cura di me e mi aiutava a crescere. Era un genitore, un dottore, un maestro, un mentore, un prete e un Babbo Natale, un attore e un negriero, un salvatore e una nemesi, sempre fermandosi ad aspettarmi un pezzo più avanti di me, sempre pronto con qualcosa d'inimmaginabile, d'inaspettato e di benefico. In quegli anni ho visto la sua magia funzionare con molti

altri. Fin da allora compresi quanto straordinario fosse avere l'assoluta attenzione di un così grande (e impegnato) maestro per così tanto tempo e che dono unico avesse nell'aiutare gli esseri senzienti.

Lasciai la veste e Ajahn Chah nel 1977, ma negli anni sono tornato spesso nei monasteri in Thailandia, in Inghilterra e negli Stati Uniti. Nel 1998, su suggerimento di Ajahn Pasanno del monastero Abhayagiri in Redwood Valley, in California, ho contattato la casa editrice Shambala e mi sono avventurato in una traduzione degli insegnamenti di Ajahn Chah che ha avuto come esito il libro *Being Dharma: The Essence of the Buddha's Teachings* (trad. ital. Essere Dharma, Ubaldini 2002). Da allora, mi sono scoperto incapace di star lontano dagli insegnamenti di Ajahn Chah e ho avuto l'esperienza, probabilmente condivisa da molti, di vedere la mia reverenza, rispetto e apprezzamento per questo grande maestro continuare a crescere. Dunque, sono stato felicissimo di sentire che degli amici a Melbourne, in Australia, avevano intenzione di pubblicare alcune di queste traduzioni più recenti.

"Everything is teaching us" ("Tutto insegna") sintetizza piuttosto precisamente l'approccio di Ajahn Chah. Mostrandoci l'immediatezza del Dhamma, egli demistificava i concetti del buddhismo in modo che chiunque ascoltasse potesse cogliere il punto, che si trattasse di agricoltori quasi illetterati o coltissime persone di città, thailandesi o occidentali. Nello stesso tempo, niente veniva compromesso e attraverso la sua abilità senza pari le persone coglievano più di quanto si aspettassero.

Insegnava agli abitanti del villaggio come affrontare la vita di famiglia e la situazione finanziaria, ma poteva anche parlargli di come creare le cause per la realizzazione del Nibbāna. Poteva dare istruzioni a un gruppo di visitatori sui fondamenti etici, senza moralismi e in modo elevato, ma gli ricordava pure la loro mortalità dopo avergli trasmesso la sua gioia contagiosa; o

poteva sgridare di santa ragione monaci e laici. Poteva iniziare un discorso esponendo i concetti più basilari del buddhismo e senza parere arrivare a parlare della realtà ultima.

Il suo modo d'insegnare e di formare era sempre pieno di sorprese. Cambiava spesso la routine del monastero. Non era facile appuntare e classificare. Talvolta elogiava la vita monastica, indicandone i vantaggi, ma nello stesso tempo dava profondi insegnamenti ai laici, e mostrava grande rispetto a chiunque avesse un interesse sincero, a chiunque facesse uno sforzo nel praticare. Certe volte insegnava i *jhāna* e sottolineava la necessità della concentrazione, mentre altre volte dimostrava che la semplice tranquillità è un vicolo cieco e che per una pratica di visione profonda non c'è bisogno di un profondo *samādhi*. Era sconcertante anche il suo modo di trattare la disciplina monastica. Ma quelli che gli stavano vicini e che pazientemente cercarono la sua vera intenzione trovarono un'integrità al di là delle apparenti contraddizioni.

I monasteri di Ajahn Chah erano noti sia per il rigore che per una certa flessibilità radicati nel rispetto per il sentiero della pratica tracciato dal Buddha, oltre che per un approccio fortemente basato sulla pratica che mirava a realizzare l'essenza di quel che aveva insegnato il Buddha e cioè la liberazione. Può essere importante tenerlo a mente mentre leggiamo gli insegnamenti. Ajahn Chah ci ha dato una "cattiva notizia" riguardo i limiti dell'esistenza ordinaria, mondana e ha sottolineato come chiave la rinuncia, ma il suo unico scopo era la liberazione. Come diceva: "Fare offerte, ascoltare gli insegnamenti, praticare la meditazione, qualsiasi cosa facciamo andrebbe fatta allo scopo di sviluppare la saggezza. Sviluppare la saggezza ha per scopo la liberazione, la libertà da tutte le condizioni e i fenomeni." E incarnava tutto questo. Manifestava una gioiosa, vibrante libertà che la diceva lunga sul valore degli insegnamenti del Buddha.

Ajahn Chah non preparava i suoi discorsi, né usava appunti per insegnare, né mai creò una serie di discorsi. Certe volte un singolo discorso copriva molti aspetti del sentiero. Molti insegnamenti seguivano le andature del suo flusso di coscienza (o forse un termine più appropriato sarebbe “flusso di saggezza”) e hanno qualcosa d’importante da dire in qualsiasi punto si apra il libro. Qualche discorso sembra uscire dal seminato, ma solo per tornare a un tema sottostante e svilupparlo poi inesorabilmente. Dunque, non è necessario leggere questo libro dall’inizio e i singoli discorsi non vanno per forza letti da capo a fondo. Sentitevi liberi di aprire il libro in un punto qualunque e godetevi la scintillante saggezza di Ajahn Chah. Ma vi prego di non leggere in fretta, o godendovi solo l’abilità oratoria di Ajahn Chah. Era un abile oratore, e il flusso delle sue parole può essere piacevole, anche affascinante, ma i suoi insegnamenti sono pieni di significato e la loro importanza va trovata leggendoli e contemplandoli per poi tornare a rileggerli ancora. Leggeteli con discernimento, senza prendere per vero niente solo perché lo dice lui. Uno dei suoi frequenti ammonimenti era: “Il Buddha chiama stolti quelli che facilmente credono agli altri.” Spingeva tutti a mettere in pratica gli insegnamenti e a comprenderli attraverso l’esperienza anziché prenderli come un oggetto di curiosità intellettuale.

Mi scuso in anticipo per ogni imprecisione nella mia traduzione. Quando persone ordinarie cercano di trasferire le parole di un maestro illuminato in un’altra lingua, necessariamente va perso qualcosa. Desidero ringraziare Ajahn Pasanno del monastero Abhayagiri, in California, per la sua assistenza e aiuto nelle questioni di Dhamma e di linguaggio. Se questo volume può essere di qualche aiuto anche solo a pochi nell’imparare di più sulla loro mente e incoraggiarli sul sentiero della liberazione, lo sforzo sarà stato proficuo.

## Essere attenti

*In un boschetto di bambù, le vecchie foglie si ammucchiano  
attorno agli alberi, poi si decompongono e diventano concime.  
Eppure non ha affatto un bell'aspetto.*

Il Buddha ha insegnato a contemplare il corpo nel corpo. Cosa significa? Tutti conosciamo le parti del corpo, i capelli, le unghie, i denti e la pelle. Come si contempla dunque il corpo nel corpo? 'Contemplare il corpo nel corpo' significa riconoscere tutte le sue parti come impermanenti, insoddisfacenti e prive di un sé. Non è necessario entrare nei dettagli e meditare sulle singole parti. È come avere della frutta in un cesto. Se abbiamo già contato i frutti, sappiamo cosa contiene il cesto, e quando ne abbiamo bisogno, possiamo prendere e portare via il cesto e con esso verranno anche tutti i frutti. Sappiamo che i frutti sono lì e non abbiamo bisogno di contarli di nuovo.

Avendo meditato sulle trentadue parti del corpo e avendole riconosciute come non stabili o impermanenti, non abbiamo più bisogno di sforzarci a separarle e a meditare nei dettagli. Proprio come col cesto di frutta, non dobbiamo tirar fuori ogni volta i frutti e contarli e ricontarli. Ma semplicemente portiamo il cesto con noi, camminando con consapevolezza e attenzione, curando di non inciampare e di non cadere.

Quando contempliamo il corpo nel corpo, che significa vedere il Dhamma nel corpo, conoscendo il nostro corpo e

quello degli altri come fenomeni impermanenti, non sono necessarie spiegazioni dettagliate. Qui seduti, siamo costantemente in contatto con la consapevolezza, conosciamo le cose per quello che sono, e la meditazione diventa allora molto semplice. Lo stesso vale per quando meditiamo sulla parola *Buddho*, se comprendiamo cosa veramente significhi, non abbiamo bisogno di ripeterla. Significa avere piena conoscenza e ferma consapevolezza. Questa è meditazione.

Ma spesso la meditazione non è ben compresa. Praticiamo in gruppo, ma non sappiamo veramente di cosa si tratti. Alcuni pensano che sia qualcosa di molto difficile. “Vengo al monastero, ma non riesco a stare seduto. Non ho molta pazienza. Mi fanno male le gambe, ho mal di schiena, mi fa male dappertutto.” E così ci rinunciano e non vengono più, pensando di non riuscirci.

Ma in effetti, il *samādhi* non è sedersi. Non è camminare. Non è sdraiarsi né stare in piedi. Sedersi, camminare, chiudere gli occhi, sono solo azioni. Avere gli occhi chiusi non significa necessariamente che state praticando il *samādhi*. Potrebbe voler semplicemente dire che siete assonnati e offuscati. Se siete seduti con gli occhi chiusi ma vi state addormentando, se la testa vi ciondola e la bocca si apre, non è sedersi in *samādhi*. È sedersi con gli occhi chiusi. *Samādhi* e occhi chiusi sono due cose diverse. Il vero *samādhi* può essere praticato sia con gli occhi aperti che chiusi. Potete sedervi, camminare, stare in piedi o sdraiarvi.

*Samādhi* significa che la mente è stabilmente focalizzata con onnicomprensiva consapevolezza, contenimento, e attenzione. Siete costantemente consapevoli del giusto e dello sbagliato, in costante osservazione di tutte le condizioni che sorgono nella mente. Quando vi capita improvvisamente di pensare a qualcosa, di sentire avversione o desiderio, ne siete consapevoli. Alcuni si scoraggiano: “Non ci riesco. Appena mi siedo, la

mente comincia a pensare a casa mia. È male (in thailandese: *bahp*).” Hey! Se quello fosse il male, il Buddha non sarebbe mai diventato Buddha. Passò cinque anni a lottare con la sua mente, pensando a casa sua e alla sua famiglia. Si risvegliò solo dopo sei anni.

Alcuni pensano che questo improvviso emergere di pensieri sia sbagliato o sia male. Magari sentite l’impulso di uccidere qualcuno. Ma dopo un istante ne siete consapevoli, capite che uccidere è sbagliato, vi fermate e vi contenete. C’è qualcosa di male in questo? Cosa pensate? Oppure vi viene l’idea di rubare qualcosa, subito seguita dal forte richiamo che è sbagliato, e dunque vi trattenete dall’agire, è kamma negativo? Non è che ogni volta che avete un impulso istantaneamente accumulate kamma negativo. Altrimenti, come potrebbe esserci una via alla liberazione? Gli impulsi non sono altro che impulsi. I pensieri sono solo pensieri. All’inizio, non avete creato ancora niente. Solo dopo, se agite col corpo, la parola, o la mente, allora create qualcosa. *Avijjā* (l’ignoranza) ha preso il controllo. Se avete l’impulso di rubare e poi siete consapevoli di voi stessi e del fatto che sarebbe sbagliato, questa è saggezza, ed è presente invece *vijjā* (la conoscenza). L’impulso mentale non viene agito.

Questa è consapevolezza tempestiva, la saggezza che sorge e informa la nostra esperienza. Se c’è un primo impulso mentale di voler rubare e poi lo mettiamo in atto, questo è il dhamma dell’illusione; le azioni del corpo, della parola e della mente che seguono l’impulso porteranno risultati negativi.

È così che funziona. Il semplice avere dei pensieri non è kamma negativo. Se non avessimo nessun pensiero, come si svilupperebbe la saggezza? Alcuni vogliono solo sedersi con la mente completamente vuota. È una comprensione errata.

Quello di cui parlo è il *samādhi* accompagnato da saggezza. In effetti, il Buddha non chiedeva moltissimo *samādhi*. Non voleva *jhāna* e *samāpatti*. Considerò il *samādhi* come uno dei fattori

del sentiero. *Sila*, *samādhi* e *paññā* sono componenti o ingredienti, come gli ingredienti usati in cucina. Usiamo le spezie per rendere il cibo saporito. Il punto non sono le spezie in se stesse, ma il cibo che mangiamo. Praticare il *samādhi* è lo stesso. Gli insegnanti del Buddha, Uddaka e Ālāra, mettevano moltissimo l'accento sulla pratica dei *jhāna* e sull'ottenere vari tipi di poteri, come la chiaroveggenza. Ma se vi spingete così lontano è difficile smettere. In certi posti, si insegna una profonda tranquillità, sedersi beatamente nella quiete. I meditanti finiscono per intossicarsi col loro stesso *samādhi*. Se hanno *silā*, si intossicano del loro *silā*. Se camminano sul sentiero, restano intossicati dal sentiero, abbagliati dalla bellezza e dalle meraviglie che sperimentano, e non raggiungono la vera destinazione.

Il Buddha disse che questo è un sottile errore. Ma tuttavia a livello grossolano, è una cosa giusta. In realtà, quel che il Buddha voleva era che avessimo una giusta dose di *samādhi*, senza restarci intrappolati. Dopo essersi addestrati e aver sviluppato il *samādhi*, il *samādhi* dovrebbe sviluppare la saggezza.

Il *samādhi* a livello di *samatha*, la tranquillità, è come un sasso che copre l'erba. Nel *samādhi* che è sicuro e stabile, anche quando gli occhi sono aperti, la saggezza è presente. Quando la saggezza è sorta, include e conosce ('governa') tutte le cose. Quindi, il Maestro non vuole raffinati livelli di concentrazione e di cessazione, perché diventano una deviazione e si dimentica il sentiero.

Dunque, non è necessario essere attaccati allo stare seduti o a qualsiasi altra postura. Il *samādhi* non sta nell'aver gli occhi chiusi, gli occhi aperti, o nel sedersi, stare in piedi, camminare o sdraiarsi. Il *samādhi* pervade tutte le posture e le attività. Le persone anziane, che spesso non possono stare sedute, possono contemplare benissimo e praticare facilmente il *samādhi*; anche loro possono sviluppare molta saggezza.

E come sviluppano la saggezza? Tutto può risvegliarli. Quando aprono gli occhi, non vedono le cose con la stessa limpidezza di un tempo. Hanno problemi ai denti che finiscono per cadere. Spessissimo il corpo duole. E proprio questo è il luogo dello studio. Per questo, la meditazione è realmente facile per gli anziani. È difficile per i più giovani. I loro denti sono forti e così gustano il cibo. Dormono profondamente. Le loro facoltà sono intatte e il mondo per loro è divertente ed eccitante e restano così più facilmente preda dell'illusione. Gli anziani quando masticano qualcosa di duro, sentono subito male. E proprio in quel momento i *devadūta* (i messaggeri divini) gli parlano; ogni giorno gli insegnano qualcosa. Quando aprono gli occhi, la loro vista è confusa. Al mattino, gli duole la schiena. Alla sera le gambe. È così! È un eccellente oggetto di studio. I più vecchi tra voi diranno di non poter meditare. Su cosa volete meditare? Da chi imparerete la meditazione?

Questo è contemplare il corpo nel corpo e la sensazione nella sensazione. Lo state vedendo o state scappando via? Credere di non poter praticare perché si è troppo vecchi è solo una visione errata. La questione è: le cose vi sono chiare? Le persone anziane hanno molti pensieri, molte sensazioni, molto disagio e dolore. Accade di tutto! Se meditano, possono veramente testimoniare. Per questo dico che la meditazione è facile per loro. Possono praticarla al meglio. È come quelli che dicono: "Quando sarò vecchio, andrò al monastero." Se lo comprendete, è proprio vero. Osservatelo in voi. Quando sedete, è vero; quando camminate è vero. Ogni cosa è un problema, ogni cosa presenta degli ostacoli, e tutto insegna. Non è così? Adesso potete alzarvi e andarne facilmente? Quando vi alzate: "Ohi!" O non ci avete fatto caso? E: "Ohi!" quando camminate. Ogni cosa vi pungola.

Quando siete giovani, potete alzarvi e camminare, andarne per la vostra strada. Ma in realtà non sapete niente. Quando

siete vecchi, ogni volta che vi alzate: “Ohi!” Non è così che dite? “Ohi! Ohi!” Ogni volta che vi muovete, imparate qualcosa. E allora perché dite che è difficile meditare? Dove altro volete guardare? È tutto a posto. I *devadūta* vi stanno dicendo qualcosa. È chiarissimo. I *sankhāra* vi dicono che non sono stabili né permanenti, che non sono voi né vostri. Ve lo dicono ogni momento.

Ma noi la pensiamo diversamente. Non pensiamo che sia giusto. Nutriamo delle visioni errate e le nostre idee sono lontane dalla verità. In realtà, gli anziani possono vedere l'impermanenza, la sofferenza e l'assenza di un sé e far sorgere equanimità e disincanto, perché l'evidenza è proprio lì, dentro di loro tutto il tempo. Penso che sia una buona cosa.

Avere la sensibilità interiore che è sempre consapevole del giusto e dello sbagliato è chiamato Buddho. Non è necessario ripetere continuamente “Buddho”. Avete già contato la frutta nel cesto. Ogni volta che vi sedete, non dovete affrontare il problema di tirar fuori la frutta e contarla di nuovo. Potete lasciarla nel cesto. Ma chi ha un errato attaccamento continuerà a contare. Si fermerà sotto un albero, tirerà fuori la frutta, la conterà e la rimetterà nel cestino. E se ne andrà verso il prossimo luogo di sosta e ricomincerà da capo. Ma non farà che ricontare la stessa frutta. Questa è proprio brama. Ha paura che senza contare ci saranno degli errori. Noi abbiamo paura che se non continuiamo a dire “Buddho”, cadremo in errore. Come potremo sbagliarci? È solo chi non sa quanti frutti ci sono che ha bisogno di contare. Una volta che lo sapete, potete stare tranquilli e lasciare la frutta nel cestino. Quando vi sedete, semplicemente sedete. Quando vi sdraiate, semplicemente vi sdraiate perché la vostra frutta è tutta lì con voi.

Praticare la virtù e creare meriti, noi lo chiamiamo “*Nibbāna paccayo hotu*” può essere una condizione per realizzare il Nibbāna. Come condizione per realizzare il Nibbāna, è

positivo fare offerte. È positivo mantenere i precetti. E praticare la meditazione. E ascoltare gli insegnamenti di Dhamma. Possono diventare condizioni per realizzare il Nibbāna.

Ma in realtà cos'è il Nibbāna? Nibbāna significa non afferrare. Nibbāna significa non dare un significato alle cose. Nibbāna significa lasciare andare. Fare offerte e azioni meritorie, osservare i precetti morali, e meditare sulla gentilezza amorevole, tutto questo serve a liberarsi dalle contaminazioni e dalla brama, per rendere vuota la mente, vuota di autoriferimento, vuota di concetti di sé e di altro, una mente che non desideri niente, che non desideri essere né diventare niente.

*Nibbāna paccayo hotu:* fai che diventi una causa per il Nibbāna. Praticare la generosità significa rinunciare, lasciar andare. Ascoltare gli insegnamenti ha lo scopo di acquisire la conoscenza per rinunciare e lasciar andare, per sradicare l'attaccamento a quel che è buono e a quel che è cattivo. All'inizio, meditiamo per diventare consapevoli di quello che è sbagliato e negativo. Quando lo riconosciamo, ci rinunciamo e praticiamo quello che è buono. Poi, quando una certa bontà è raggiunta, non restateci attaccati. Restate a metà strada nel bene, o al di sopra del bene, non state sotto il bene. Se restiamo sotto il bene, allora il bene ci comanda a bacchetta e diventiamo suoi schiavi. Diventiamo suoi servi e ci forza a creare ogni sorta di kamma e di azione biasimevole. Può portarci a qualsiasi cosa, e il risultato sarà lo stesso tipo d'infelicità e di circostanze sfortunate in cui ci trovavamo prima.

Rinunciate al male e sviluppate i meriti, rinunciate al negativo e sviluppate il positivo. Coltivando i meriti, rimanete al di sopra dei meriti. Rimanete al di sopra del merito e del demerito, del bene e del male. Continuate a praticare con una mente che rinuncia, lascia andare e si libera. Anche in questo caso, non importa cosa facciate: se lo fate con una mente che lascia andare, allora è una causa per realizzare il Nibbāna.

Liberi dal desiderio, liberi dalle contaminazioni, liberi dalla brama, ogni cosa allora si fonde col sentiero, cioè con la Nobile Verità, *saccadhamma*. Con le quattro Nobili Verità, la saggezza che conosce *tanhā*, la causa di *dukkha*. *Kāmatanhā*, *bhavatanhā*, *vibhavatanhā* (il desiderio sensoriale, il desiderio di diventare, il desiderio di non essere): sono questi l'origine, la causa. Se andate in quel luogo, se desiderate qualcosa o volete essere qualsiasi cosa, nutrite *dukkha*, fate esistere *dukkha*, perché è questo che dà nascita a *dukkha*. Queste sono le cause. Se creiamo le cause di *dukkha*, *dukkha* accadrà. La causa è *tanhā*: l'irrequieta, ansiosa brama. Si diventa schiavi del desiderio e si crea ogni sorta di *kamma* e di azioni negative a causa di questo e così nasce la sofferenza. In parole semplici, *dukkha* è figlio del desiderio. Il desiderio è il padre di *dukkha*. Quando ci sono i genitori, *dukkha* può nascere. Se non ci sono i genitori, *dukkha* non può accadere, non ci saranno figli.

È qui che la meditazione andrebbe focalizzata. Dovremmo vedere tutte le forme di *tanhā*, che ci fanno nascere i desideri. Ma parlare di desiderio può creare confusione. Qualcuno può farsi l'idea che ogni tipo di desiderio, come il desiderio di cibo o di mezzi di sostentamento, sia *tanhā*. Ma questo tipo di desiderio può essere ordinario e naturale. Se avete fame e desiderate del cibo, potete mangiare il vostro pasto ed è tutto. È molto normale. È un desiderio che sta dentro dei confini e non ha effetti negativi. Questo tipo di desiderio non è sensualità. Quando si tratta di sensualità, diventa qualcosa di più di un desiderio. In quel caso, c'è brama di avere più cose da consumare, c'è la ricerca di sapori, del godimento in modi che procurano sofferenza e turbamento, come il bere liquori e birra.

Dei turisti mi hanno parlato di un posto dove si mangia il cervello di scimmie vive. Mettono una scimmia in mezzo al tavolo e le aprono il cranio. Poi estraggono il cervello per mangiarlo. Questo è un modo di mangiare da demoni o da spiriti famelici.

Non è nutrirsi in modo naturale e normale. In questo modo, mangiare diventa tanhā. Dicono che il sangue delle scimmie li rende forti. Così catturano questi animali e quando li mangiano, bevono liquori e birra. Non è un normale nutrirsi. È da spiriti e demoni, e lo scopo è la brama sensuale. È mangiare braci, mangiare fuoco, mangiare di tutto dappertutto. È questo tipo di desiderio che è chiamato tanhā. Non c'è moderazione. Parlare, pensare, vestirsi, tutto quello che queste persone fanno tende all'eccesso. Se mangiare, dormire, e le altre attività necessarie vengono svolte con moderazione, non c'è in esse niente di negativo. Dovreste essere consapevoli di voi stessi riguardo a queste attività dunque; allora, non diventeranno causa di sofferenza. Se sappiamo come essere moderati e frugali nei nostri bisogni, possiamo essere sereni.

Praticare la meditazione e creare meriti e virtù non sono cose molto difficili, purché le comprendiamo bene. Cos'è un'azione negativa? Cos'è il merito? Merito è qualcosa di buono e di bello, non fare del male a noi stessi e agli altri, col pensiero, la parola e l'azione. Allora, c'è felicità. Non si crea niente di negativo. Il merito è questo. Questa è la bravura.

Lo stesso vale per le offerte e la carità. Quando diamo, cosa cerchiamo di dare via? Il dare ha lo scopo di distruggere l'auto-importanza, la credenza in un sé oltre che l'egoismo. L'egoismo è un'intensa, estrema sofferenza. Le persone egoiste vogliono sempre essere migliori degli altri e avere più degli altri. Un semplice esempio è che dopo aver mangiato non vogliono lavarsi i piatti. Lo fanno fare a qualcun altro. Se mangiano in un gruppo lo lasciano fare agli altri. Appena finito di mangiare, se ne vanno. Questo è egoismo, non si è responsabili, e si scarica un peso sugli altri. È l'equivalente di una persona che non si cura di se stessa, che non si aiuta e in realtà non si ama. Nel praticare la generosità, cerchiamo di ripulire il cuore da questo atteggiamento. Questo si chiama creare meriti attraverso il

dare, per avere una mente compassionevole e aver cura di tutti gli esseri viventi senza eccezioni.

Se riuscissimo a essere liberi anche solo di questo, dell'egoismo, saremmo come il Buddha, che non cercava il suo vantaggio, ma il bene di tutti. Se noi seguiamo il sentiero e nel nostro cuore crescono frutti come questo, certamente possiamo progredire. Con questa libertà dall'egoismo, tutte le nostre attività, le azioni virtuose, la generosità e la meditazione condurranno alla liberazione. Chiunque pratici così sarà libero e andrà oltre, oltre ogni convenzione e apparenza.

I principi fondamentali della pratica non sono al di là della nostra comprensione. Nel praticare la generosità, per esempio, se manchiamo di saggezza, non ci sarà alcun merito. Senza comprensione, pensiamo che la generosità significhi semplicemente dare qualcosa. "Quando ho voglia di dare, do. Se mi sento di rubare, rubo. Se poi mi sento generoso, allora do qualcosa." È come avere una botte piena d'acqua. La tirate fuori con un secchio e la riversate dentro. Di nuovo la tirate fuori e la riversate, e ancora la cavate e la riversate di nuovo dentro. Quando vuoterete la botte? Ci sarà mai fine? Potete immaginare che questa pratica possa realizzare il Nibbāna? La botte sarà mai vuota? Una volta tirate su e una volta ributtate dentro, riuscite a immaginare una fine?

Andare avanti e indietro in questo modo è *vatta*, la ciclicità. Se si parla di un vero lasciar andare, di rinunciare al bene come al male, allora c'è solo il tirare fuori. Anche se restano solo poche gocce, voi le tirate su. Non versate dentro più niente e continuate a tirar fuori. Anche se avete a disposizione solo un piccolo secchio, fate del vostro meglio e così facendo verrà il momento in cui la botte sarà vuota. Se tirate su un secchio e ne riversate dentro un altro, pensateci. Quando la botte sarà vuota? Il Dhamma non è qualcosa di distante. È proprio qui, nella botte. Potete praticarlo a casa. Provate. Riuscite a vuotare

una botte d'acqua così? Domani fatelo per tutto il giorno e osservate cosa accade.

“Rinunciare al male, praticare il bene, purificare la mente.” Prima di tutto, smettere le azioni negative, e allora si comincia a coltivare il bene. Cos'è il bene, cos'è meritevole? Dov'è? È come un pesce nell'acqua. Se tiriamo via tutta l'acqua, prenderemo il pesce, ecco una spiegazione semplice. Se continuiamo a togliere e a rimettere l'acqua, il pesce resta nel vaso. Se non interrompiamo qualsiasi forma di azione negativa, non vedremo i meriti, e non vedremo cosa è vero e giusto. Tirando fuori e rimettendo dentro, estraendo e riversando, restiamo esattamente come siamo. Andando avanti e indietro in questo modo, non facciamo che sprecare tempo e tutto quel che facciamo non ha senso. Ascoltare gli insegnamenti non ha senso. Fare offerte non ha significato. Tutti i nostri sforzi di praticare sono vani. Non comprendiamo i principi della via del Buddha, e dunque i nostri sforzi non danno i frutti desiderati.

Quando il Buddha insegnò la pratica, non parlava di qualcosa di esclusivo per chi aveva preso l'ordinazione. Parlava di come praticare bene, in modo corretto. *Supatipanno* significa quelli che praticano bene. *Ujupatipanno* significa quelli che praticano correttamente. *Ñāyapatipanno* significa quelli che praticano per la realizzazione del sentiero, per l'adempimento e il Nibbāna. *Sāmicīpatipanno* sono quelli che praticano rivolti alla verità. Può essere chiunque. Questi sono il Sangha dei veri discepoli (*sāvaka*) del Signore Buddha. I laici possono essere *sāvaka*. Portare queste qualità a piena maturazione rende una persona un *sāvaka*. Chiunque può essere un vero discepolo del Buddha e realizzare l'illuminazione.

Molti di noi buddhisti non hanno questa piena comprensione. La nostra conoscenza non va così lontano. Facciamo le nostre varie attività, pensando che ne ricaveremo un qualche merito. Pensiamo che ascoltare gli insegnamenti o fare offerte

sia meritevole. È quello che ci hanno detto. Ma chi fa offerte per 'guadagnarsi' meriti crea un kamma negativo.

È comprensibile. Chi dà per ottenere meriti accumula istantaneamente un kamma negativo. Se date per lasciar andare e liberare la mente, questo porta merito. Se date per avere in cambio qualcosa, è kamma negativo.

Ascoltare gli insegnamenti per comprendere realmente la via del Buddha è difficile. Il Dhamma è difficile da capire quando la pratica che si segue, mantenere i precetti, sedere in meditazione, dare, è fatta per avere qualcosa in cambio. Vogliamo i meriti, vogliamo qualcosa. Ma, se qualcosa può essere ottenuto, chi è che lo ottiene? Noi. E di chi è quando la perdiamo? La persona che non ha alcunché non perde niente. E quando va persa, chi ne soffre?

Non pensate che vivere la propria vita per ottenere qualcosa vi procuri sofferenza? Altrimenti, potete continuare come prima alla ricerca di qualcosa da ottenere. Ma è solo svuotando la mente, che otteniamo tutto. Dimensioni più elevate, il Nibbāna e tutti i loro frutti. Nel fare offerte non abbiamo attaccamenti o mire; la mente è vuota e rilassata. Possiamo lasciar andare e mettere giù. È come portare un peso e lamentarsi che è pesante. E se qualcuno vi dicesse di metterlo giù, voi rispondereste: "Se lo faccio, non avrò più niente." Sì, ora avete qualcosa, avete la pesantezza. Ma non avete la leggerezza. Dunque, volete la leggerezza o volete continuare a portare pesi? Uno dice di posarli a terra, l'altro che ha paura di restare senza niente. È un discorso tra sordi.

Noi vogliamo la felicità, vogliamo la serenità, la tranquillità e la pace. Questo significa che vogliamo la leggerezza. Trasportiamo un peso e qualcuno, vedendoci, ci consiglia di metterlo giù. Noi diciamo che non possiamo se no resteremmo senza niente. Ma l'altra persona replica che se lo facciamo, potremo

avere qualcosa di meglio. Hanno difficoltà a comunicare a vicenda.

Se facciamo offerte e buone azioni per ottenere qualcosa non funziona. Quel che otteniamo è il divenire e la nascita. Non è una causa per realizzare il Nibbāna. Il Nibbāna è rinunciare e dare via. Se cerchiamo di ottenere, di aggrapparci, di dare un significato alle cose, non è una causa per realizzare il Nibbāna. Il Buddha voleva che mettessimo l'attenzione proprio qui, a questo luogo vuoto del lasciar andare. Questo è il merito. Questa l'abilità.

Praticando un qualsiasi merito o virtù, una volta compiuto, dovremmo sentire di aver fatto quel che ci spettava. Non dovremmo più farcene carico. Lo si fa allo scopo di rinunciare agli inquinanti e alla brama. E non allo scopo di creare altri inquinanti, altra brama, e attaccamento. Dove andremo allora? Non andremo da nessuna parte. La nostra pratica è corretta e vera.

Molti di noi buddhisti, anche se seguiamo queste forme di pratica e di apprendimento, abbiamo difficoltà a comprendere questo tipo di discorso. È perché Mara, e cioè l'ignoranza, la brama, il desiderio di ottenere, di avere e di essere, ottenebra la mente. Noi conosciamo solo una felicità temporanea. Per esempio, quando siamo pieni d'odio verso qualcuno, la nostra mente ne è trascinata e non trova pace. Non facciamo che pensare a quella persona, immaginando cosa fare per colpirla. Il pensiero non ci dà tregua. Poi, magari un giorno ci capita di andare a casa sua, e imprecarci contro e dirgliene quattro. E ci dà un certo sollievo. Ma mette fine alle nostre contaminazioni? Troviamo un modo di sfogarci e ci sentiamo meglio. Ma non ci siamo liberati dall'afflizione della rabbia, non è vero? C'è una qualche gioia nella contaminazione e nella brama, ma è fatta così. Continuiamo a conservare dentro di noi la contaminazione e quando ci sono le condizioni, prenderà fuoco anche più di prima. In questo modo, gli inquinanti avranno mai fine?

È come quando a qualcuno muore il o la consorte o un figlio o si subisce una grave perdita finanziaria. E la persona beve per alleviare la sofferenza. O va al cinema. Ma la allevia davvero? In realtà, il dolore aumenta; ma al momento si riesce a dimenticare quel che è successo e lo si considera un modo per curare l'infelicità. È come avere un taglio sulla pianta del piede che vi rende doloroso camminare. Qualsiasi cosa tocchiate fa male e così ve ne andate in giro lamentandovi del disagio. Ma se vedeste una tigre venire verso di voi, fareste un balzo e vi mettereste a correre senza pensare minimamente al taglio. La paura della tigre è molto più forte del dolore al piede ed è come se il dolore fosse sparito. La paura lo rende più piccolo.

O magari avete dei problemi al lavoro o a casa che vi sembrano molto grandi. Allora vi ubriacate e in quello stato di più forte illusione, quei problemi non vi turbano più così tanto. Pensate di averli risolti e di aver dissolto la vostra infelicità. Ma quando tornate sobri, rispuntano i vecchi problemi. Cosa ne è della vostra soluzione? Continuate a sopprimere i problemi bevendo e loro continuano a riemergere. Finite con la cirrosi epatica, ma senza liberarvi dei problemi e un bel giorno morite.

C'è una sorta di serenità e di felicità in tutto questo: la felicità degli stolti. È il modo in cui gli sciocchi fermano la sofferenza. Ma non c'è nessuna saggezza. Queste diverse condizioni di confusione sono mescolate nel cuore che ha una sensazione di benessere. Se si permette alla mente di seguire i suoi umori e le sue tendenze, prova una certa felicità. Ma questa felicità conserva sempre in sé dell'infelicità. Ogni volta che emerge, la sofferenza e la disperazione peggioreranno. È come avere una ferita. Se la curiamo superficialmente, ma all'interno è ancora infetta, non è guarita. Per un po' sembra che vada bene, ma quando l'infezione si propaga, bisogna tagliare. Se l'infezione interna non viene mai curata, continueremo a trattare la super-

ficie senza nessun risultato. Quel che vediamo dall'esterno per un po' può andar bene, ma all'interno resta tutto come prima.

Questa è la via del mondo. Le questioni mondane non hanno mai fine. Quindi le leggi del mondo nelle varie società tentano continuamente di risolverle. Vengono costantemente create nuove leggi per affrontare diverse situazioni e problemi. Qualcosa si sistema per un po', ma resta sempre il bisogno di ulteriori leggi e soluzioni. Non c'è mai una risoluzione interna, solo un miglioramento superficiale. L'infezione continua a esistere all'interno e c'è bisogno di tagliare sempre più in profondità. Le persone sono buone solo in superficie, nelle parole e nell'apparenza. Le loro parole sono buone e le loro facce gentili, ma la loro mente non è così buona.

Quando prendiamo un treno e incontriamo un conoscente, diciamo: "Oh, che piacere vederti! Ti ho pensato tantissimo ultimamente! Volevo proprio venirti a trovare!" Ma sono solo parole. Non diciamo sul serio. Siamo buoni alla superficie, ma dentro non così tanto. Diciamo così, ma appena andiamo a fumare una sigaretta o a bere un caffè con quella persona, ce la svigniamo in fretta. Poi, se nel futuro la rincontriamo, ripetiamo le stesse cose: "Ehi, che bello vederti! Dov'eri finito? Volevo venire a trovarti, ma non ho avuto tempo." Ecco come vanno le cose.

Il Grande Maestro ha insegnato il Dhamma e il *vinaya*. È completo ed esauriente. Niente lo supera, e niente in esso ha bisogno di cambiamenti o aggiustamenti, perché è l'insegnamento supremo. È completo e dunque è qui che possiamo fermarci. Non c'è niente da aggiungere o da sottrarre, perché ha la natura di non poter essere accresciuto né diminuito. È giusto. È vero.

Dunque, noi buddhisti ascoltiamo gli insegnamenti del Dhamma e studiamo per apprendere queste verità. Quando le conosciamo, la nostra mente entra nel Dhamma; il Dhamma

entra nella nostra mente. Quando la mente di qualcuno entra nel Dhamma, quella persona ha benessere, ha una mente in pace. La mente ha allora il modo di risolvere le difficoltà e non può corrompersi. Quando dolore e malattia affliggono il corpo, la mente ha molti modi per risolvere la sofferenza. Può risolverla in modo naturale, considerandola un fatto naturale, e non cadendo in depressione o nella paura. Quando otteniamo qualcosa, non ci perdiamo nel piacere. Perdendola, non restiamo eccessivamente turbati, ma capiamo che la natura di tutte le cose è che essendo apparse, poi decadono e scompaiono. Con questo atteggiamento, possiamo seguire il nostro cammino nel mondo. Siamo *lokavidū*, conosciamo il mondo con chiarezza. Poi *samudaya*, la causa della sofferenza, non si crea più, e non nasce tanhā. C'è vijjā, la conoscenza delle cose così come sono ed essa illumina il mondo. Fa luce su lode e biasimo. Su guadagno e perdita. Chiarisce fama e discredito. Rende chiari la nascita, l'invecchiamento, la malattia, e la morte nella mente del praticante.

Questa è una persona che ha raggiunto il Dhamma. Questi non lotta più con la vita e non è più costantemente in cerca di soluzioni. Risolve quel che può essere risolto, agendo in modo appropriato. È così che ha insegnato il Buddha: ha insegnato a chi era possibile insegnare. Quelli a cui era impossibile insegnare li ha lasciati perdere. Anche se non li ha esclusi, si sono esclusi da soli e così li ha abbandonati. Forse vi fate l'idea che il Buddha mancasse di *metta* abbandonando le persone. Ehi! Se buttate via un mango andato a male, mancate di *metta*? È solo che non potete utilizzarlo, tutto lì. Non c'era modo di raggiungere quelle persone. Il Buddha è apprezzato come un essere dalla suprema saggezza. Non riunì tutti e tutto insieme in modo confuso. Aveva l'occhio divino, e riusciva a vedere le cose come veramente sono. Era il conoscitore del mondo.

Come conoscitore del mondo, vide il pericolo nel cerchio del *samsāra*. E lo stesso vale per noi che siamo suoi discepoli. Se conosciamo le cose così come sono, ne risulterà benessere. Dove sono esattamente le cose che ci causano felicità e sofferenza? Pensateci bene. Sono solo cose che noi stessi creiamo. Ogni volta che creiamo l'idea che qualcosa sia noi o nostra, è un'occasione di sofferenza. Le cose possono portarci dolore o benessere, a seconda della nostra comprensione. Per questo, il Buddha ci ha insegnato a prestare attenzione a noi stessi, alle nostre azioni e alle creazioni della nostra mente. Tutte le volte che sentiamo un amore o un'avversione estremi verso qualcuno o qualcosa, tutte le volte che siamo particolarmente ansiosi, entriamo in una grande sofferenza. È importante, dunque prestare attenzione. Investigate le sensazioni d'intenso amore o di avversione, e fate un passo indietro. Se vi avvicinate troppo, queste sensazioni vi morderanno. Lo capite? Se vi aggrappate a queste cose e le accarezzate, esse mordono e tirano calci. Quando date dell'erba a un bufalo, dovete fare attenzione. Se state attenti, quando scalcia non vi colpirà. Dovete nutrirlo e prendervene cura, ma dovete essere abbastanza svegli da non farvi colpire. L'amore per i figli, per i parenti, la ricchezza e i possedimenti vi morderà. Lo capite? Quando lo nutrite, non avvicinatevi troppo. Quando lo inaffiate, non fatevi troppo vicino. Tenetelo al laccio quando ne avete bisogno. Questa è la via del Dhamma, riconoscere l'impermanenza, il carattere insoddisfacente e la mancanza di un sé, riconoscere il pericolo e fare attenzione ed esercitare il contenimento in modo consapevole.

Ajahn Tongrat non insegnava molto; ci diceva sempre: "State veramente attenti! Veramente attenti!" È così che insegnava: "State davvero attenti! Se non lo siete, ve la vedrete brutta!" È proprio così. Anche se lui non l'avesse detto, è proprio così. Se non siete veramente attenti, passerete dei guai.

Cercate di capire. Non c'entrano gli altri. Il problema non è che gli altri ci amino o ci odino. Non esiste qualcuno da qualche parte che ci fa creare kamma e sofferenza. Dobbiamo mettere l'attenzione sui nostri averi, la casa, la famiglia. O cosa pensate? In questi giorni, dove avete provato sofferenza? Dove siete stati coinvolti nell'amore, nell'odio, nella paura? Verificate, prendetevi cura di voi stessi. Fate attenzione a non farvi mordere. Se non mordono, magari tirano calci. Non pensate che queste cose non mordano o non tirino calci. Se venite morsi, assicuratevi che sia un piccolo morso. Non fatevi fare a pezzi. Non ditevi che non c'è pericolo. I possedimenti, la ricchezza, la fama, gli affetti, tutto questo può dare calci e mordere se non siete consapevoli. Se siete consapevoli, sarete sereni. Siate prudenti e contenuti. Quando la mente inizia ad aggrapparsi alle cose e ne fa un dramma, dovete fermarla. Polemizzerà con voi, ma dovete opporvi energicamente. State nel mezzo mentre la mente va e viene. Mettete da parte da un lato l'indulgenza sensuale e dall'altro l'auto-tormento. L'amore da un lato e l'odio dall'altro. Felicità e sofferenza. Restate nel mezzo non permettendo alla mente di andare in nessuna delle due direzioni.

Come i nostri corpi: terra, acqua, fuoco e aria, dov'è la persona? Non c'è nessuna persona. Questi diversi elementi stanno insieme e gli diamo il nome di persona. È una falsità. Non è reale. È vero solo a livello convenzionale. Quando è il momento, gli elementi tornano al loro precedente stato. Siamo stati con loro solo per un po' e dobbiamo lasciare che facciano ritorno. La parte terra, torna a essere terra. La parte acqua acqua. La parte fuoco torna fuoco. La parte aria aria. O cercherete di seguirli e di tenervi qualcosa? Noi facciamo affidamento su di essi per un po'; quando giunge per loro il tempo di andare, lasciateli andare. Quando arrivano, lasciateli arrivare. Tutti questi fenomeni (*sabhāva*) appaiono e scompaiono. Ecco tutto.

Comprendiamo che tutte queste cose fluiscono, costantemente appaiono e scompaiono.

Fare offerte, ascoltare gli insegnamenti, praticare la meditazione, tutto quello che facciamo dovrebbe essere fatto allo scopo di sviluppare la saggezza. Sviluppare la saggezza ha per scopo la liberazione, la libertà da tutte queste condizioni e fenomeni. Quando siamo liberi, a prescindere dalla situazione in cui ci troviamo, non c'è sofferenza. Se abbiamo figli, non soffriamo. Se lavoriamo, non c'è sofferenza. Se abbiamo una casa, non dobbiamo soffrire. Come un loto nell'acqua. "Cresco nell'acqua, ma non soffro a causa dell'acqua. Non posso annegare o bruciare, perché vivo nell'acqua." Quando l'acqua cala e rifluisce non nuoce al loto. L'acqua e il loto possono esistere insieme senza conflitto. Sono insieme ma separati. Quel che c'è nell'acqua nutre il loto e lo fa bello.

Lo stesso per noi. La ricchezza, la casa, la famiglia e tutti gli inquinanti della mente non ci contaminano più, ma invece ci aiutano a sviluppare le *pāramī*, le perfezioni spirituali. In un boschetto di bambù, le vecchie foglie s'ammucchiano ai piedi degli alberi e quando piove, si decompongono e diventano concime. I germogli crescono e gli alberi si rinforzano grazie al concime e abbiamo una fonte di cibo e di reddito. Eppure non ha affatto un bell'aspetto. Dunque, fate attenzione, nella stagione secca, se accendete dei fuochi nel bosco, bruceranno tutto il futuro concime che si trasformerà in fuoco che brucerà i bambù. Non avrete germogli di bambù da mangiare. Se bruciate il bosco, bruciate il concime dei bambù. Se bruciate il concime, bruciate gli alberi e il boschetto morirà.

Capite? Voi e le vostre famiglie potete vivere nella gioia e nell'armonia con la vostra casa e i vostri averi, liberi dal pericolo di alluvioni e di incendi. Se una famiglia subisce alluvioni o incendi è solo a causa dei componenti della famiglia. Come il

concime dei bambù. A causa sua il boschetto può restare bruciato oppure crescere in bellezza.

Le cose cresceranno meravigliosamente e poi non più e poi di nuovo. Crescere e degenerare, poi crescere di nuovo e di nuovo degenerare, questa è la via dei fenomeni mondani. Se conosciamo crescita e degenerazione per quel che sono possiamo vederne la conclusione. Le cose crescono e raggiungono un limite. Le cose degenerano e raggiungono un limite. Ma noi restiamo costanti. È come quando ci fu un incendio nella città di Ubon. Le persone lamentarono la distruzione e versarono lacrime su lacrime. Ma dopo l'incendio, le cose vennero ricostruite e le nuove costruzioni ora sono più grandi e molto migliori di quelle di prima, e le persone si godono la città più di prima.

È così con i cicli di perdita e sviluppo. Tutto ha dei limiti. Il Buddha voleva che contemplassimo sempre. Mentre continuiamo a vivere dovremmo pensare alla morte. Non considerarla qualcosa di lontano. Se siete poveri, non cercate di danneggiare o di sfruttare gli altri. Affrontate la situazione e lavorate sodo per aiutarvi. Se state bene, non diventate distratti a causa della ricchezza e dell'agio. Non è difficile perdersi in qualunque cosa. Una persona abbiente può diventare indigente in pochi giorni. Una persona povera può diventare ricca. Tutto dipende dal fatto che le condizioni sono impermanenti e instabili. Perciò, il Buddha disse: "*Pamādo maccuno padam*: la disattenzione è la via diretta alla morte." Chi è disattento è come morto. Non siate disattenti! Tutti gli esseri e tutti i sankhāra sono instabili e impermanenti. Non nutrite alcuna forma di attaccamento a essi! Felice o triste, in crescita o in decadimento, alla fine tutto giunge allo stesso posto. Comprendetelo, per favore.

Vivendo nel mondo con questa prospettiva possiamo essere liberi dal pericolo. Qualsiasi cosa guadagniamo o conquistiamo nel mondo grazie al nostro buon kamma, è pur sempre del

mondo e soggetto a decadenza e perdita, dunque non lasciatevi trasportare via. È come uno scarafaggio che raspa la terra. Può farne un mucchietto molto più grande di lui, ma resta sempre un mucchietto di fango. Se lavora sodo, crea un buco profondo nel terreno, ma non è che un buco nel fango. Se un bufalo ci lascia cadere dello sterco, sarà più grosso del mucchietto di terra dello scarafaggio, ma ugualmente non è qualcosa che raggiunga il cielo. Non è che fango. Lo stesso sono le conquiste mondane. Non importa quanto duramente lavorino gli scarafaggi, sono semplicemente alle prese col fango, facendo buchi e mucchietti.

Le persone che hanno un buon kamma mondano hanno l'intelligenza per riuscire nel mondo. Ma per quanto possano avere buoni risultati, vivono pur sempre nel mondo. Tutte le cose che fanno sono mondane e hanno dei limiti, come lo scarafaggio che gratta via la terra. Il buco può essere profondo, ma è nella terra. Il mucchietto di terra può essere alto, ma non è che fango. Riuscire, ottenere un sacco di cose, non è che riuscire e ottenere nel mondo.

Vi prego di capirlo e di cercare di sviluppare il non attaccamento. Se non guadagnate molto, siate contenti, comprendendo che è solo mondano. Se guadagnate molto, comprendete che è solo mondano. Contemplate queste verità e non siate distratti. Vedete entrambi i lati delle cose, non fermatevi su un lato. Quando qualcosa vi piace, trattenete una parte di voi, perché il piacere non durerà. Quando siete felici, non buttatevi totalmente da quella parte, perché presto vi troverete dalla parte opposta nell'infelicità.

## Si può fare

*Riguardo alla nostra esistenza in questo mondo,  
avremo la stessa identica sensazione.  
Non piangeremo né ci lamenteremo per i fatti della vita.  
Non ne saremo tormentati né oppressi.*

Per favore, persuadete ora la mente ad ascoltare il Dhamma. Oggi è, secondo la tradizione, la giornata di *dhammasavana*. È una buona occasione per noi buddhisti per studiare il Dhamma e accrescere così la presenza mentale e la saggezza. Da molto tempo, diamo e riceviamo insegnamenti. Le attività usuali di questa giornata, cantare l'omaggio al Buddha, prendere i precetti morali, meditare e ascoltare gli insegnamenti, andrebbero intese come metodi e principi per lo sviluppo spirituale. Niente di più.

Riguardo ai precetti, per esempio, un monaco li recita e i laici fanno voto di seguirli. Non fraintendete però: in verità, l'etica non può essere data. Non la si può richiedere o ricevere da qualcun altro. Nel nostro gergo, si sente dire: "Il venerabile monaco ha dato i precetti" e "noi abbiamo ricevuto i precetti". Questo è il nostro modo di esprimerci qui in campagna e ha finito per diventare anche il modo comune di comprendere le cose. Se pensiamo in questo modo, che veniamo a ricevere i precetti dai monaci, nei giorni di osservanza secondo il calendario lunare e che se i monaci non ce li danno, non abbiamo

moralità, allora dai nostri antenati abbiamo ereditato solo una tradizione d'illusione. Pensare in tal modo significa rinunciare alla propria responsabilità, non avere salda fiducia e convinzione in noi stessi. Va a finire che lo trasmettiamo anche alla generazione successiva e così anche loro vengono a 'ricevere' i precetti dai monaci. E i monaci finiscono per credere di essere coloro che 'danno' i precetti ai laici. Ma moralità e precetti non sono questo, non sono qualcosa che può essere 'data' o 'ricevuta', anche se in occasione di momenti di cerimonia per guadagnare meriti, la usiamo come una forma rituale tradizionale e utilizziamo questa terminologia.

In realtà, la moralità risiede nelle intenzioni. Se avete la determinazione cosciente di astenervi da azioni dannose e sbagliate del corpo e della parola, allora la moralità è presente dentro di voi. È dentro di voi che dovrete saperlo. I voti possono essere presi con un'altra persona. Ma potete anche concentrarvi da soli sui precetti. Se non sapete quali sono, chiedeteli a qualcuno. Non sono qualcosa di complicato o di remoto. Quindi, quando desideriamo veramente ricevere la moralità e il Dhamma, in quel preciso momento, li abbiamo. È come l'aria che ci circonda. Ogni volta che la respiriamo, la introduciamo in noi. Lo stesso accade con ogni forma di bene e di male. Se desideriamo fare il bene, possiamo farlo in qualsiasi posto e in qualsiasi momento. Da soli o insieme agli altri. Lo stesso vale per il male. Possiamo farlo in tanti o in pochi, di nascosto o apertamente. È così.

Queste cose esistono già. Per quanto riguarda la moralità, dovremmo considerarla un fatto normale che tutta l'umanità dovrebbe praticare. Una persona senza moralità non è diversa da un animale. Se decidete di vivere come un animale, allora, ovviamente, per voi non esiste né bene né male, perché un animale non ha alcuna conoscenza di questo genere di cose. Un gatto acchiappa i topi, ma non diciamo che commette il male,

perché non ha concetti o conoscenza del bene e del male, del giusto e dello sbagliato. Questi esseri non rientrano nella cerchia degli esseri umani. Appartengono al regno animale. Il Buddha ha insegnato il Dhamma agli umani. Se non abbiamo moralità e conoscenza di questi aspetti, allora non siamo molto diversi dagli animali, dunque è appropriato studiare e imparare questi argomenti e diventarne esperti. Così si trae profitto dalla preziosa conquista dell'esistenza umana e la si porta a compimento.

Il Dhamma profondo insegna che la moralità è necessaria. Quando c'è etica, c'è un fondamento sulla cui base possiamo progredire nel Dhamma. Per moralità si intendono i precetti riguardo a quanto è proibito e quanto è permesso. Il Dhamma tratta della natura e della conoscenza umana della natura, cioè di come le cose esistono secondo natura. La natura non è qualcosa che creiamo noi. Esiste così com'è in accordo con le sue condizioni. Un esempio semplice sono gli animali. Una certa specie, per esempio i pavoni, nasce con i suoi comportamenti abituali e i suoi colori. Non sono stati creati così o modificati dagli esseri umani, sono semplicemente nati così in accordo con la natura. Non è che un piccolo esempio del funzionamento della natura.

Tutte le cose della natura esistono nel mondo; questo genere di discorso appartiene ancora a una comprensione dal punto di vista mondano. Il Buddha ci ha insegnato il Dhamma per conoscere la natura, per lasciarla andare e lasciare che esista secondo le sue condizioni. Questo discorso riguarda il mondo materiale esterno. Riguardo a *nāmadhamma*, la mente, non si può lasciarle seguire le sue condizioni. Va addestrata. In ultima analisi, possiamo dire che la mente è il maestro del corpo e della parola, dunque va ben addestrata. Lasciare che segua i suoi impulsi naturali fa di noi degli animali. Va istruita e addestrata. La mente dovrebbe arrivare a conoscere la natura,

ma non essere lasciata semplicemente libera di seguire la natura.

Siamo nati in questo mondo e tutti noi sperimentiamo le affezioni del desiderio, della rabbia e dell'illusione. Il desiderio ci fa bramare svariate cose e fa sì che la mente sia in uno stato di squilibrio e di agitazione. La natura è così. Non farà che lasciare che la mente segua gli impulsi del desiderio. Non condurrà che a collera e angoscia. È meglio addestrarsi nel Dhamma, nella verità.

Quando sorge in noi l'avversione, vogliamo esprimere la rabbia contro qualcun altro; possiamo arrivare al punto di aggredire o di uccidere. Ma non la 'lasciamo semplicemente andare' in accordo con la sua natura. Conosciamo la natura di quanto accade. Lo vediamo per quel che è e lo insegniamo alla mente. Questo è studiare il Dhamma.

Lo stesso accade con l'illusione. Quando sorge, le cose ci appaiono in modo confuso. Se lasciamo tutto così, restiamo nell'ignoranza. Dunque, il Buddha ci ha insegnato a conoscere la natura, a insegnare alla natura, ad addestrarla e adattarla, a conoscere esattamente cosa sia.

Per esempio, le persone nascono con una forma fisica e una mente. All'inizio questi aspetti nascono, a metà cambiano, e alla fine si estinguono. È un fatto ordinario; è la loro natura, non possiamo fare granché per cambiare questi fatti. Addestriamo la mente come possiamo e quando arriva il momento, dobbiamo lasciar andare tutto questo. È al di là della capacità degli esseri umani cambiarlo o superarlo. Il Dhamma insegnato dal Buddha è qualcosa da applicare mentre siamo qui, per rendere azioni, parole e pensieri corretti e appropriati. Significa che il Buddha insegnava alla mente delle persone in modo che non si illudessero riguardo alla natura, alla realtà convenzionale e alle opinioni. Il Maestro ci ha insegnato a vedere il mondo. Il suo Dhamma è un insegnamento al di sopra e al di là del mondo. Noi siamo

nel mondo. Siamo nati in questo mondo, il Buddha ci ha insegnato a trascenderlo e a non essere prigionieri delle modalità e delle abitudini mondane. È come un diamante che cade in una pozza di fango. Per quanto sudiciume e sporcizia lo coprano, la sua radiosità non può essere distrutta, né i suoi colori e il suo valore. Anche se il fango lo ricopre, il diamante non perde niente, resta com'era in origine. Fango e diamante sono due cose separate.

Così il Buddha insegnò a essere al di sopra del mondo, il che vuol dire conoscere il mondo con chiarezza. Col termine 'mondo', infatti, non voleva indicare tanto la terra e il cielo e gli elementi, ma piuttosto la mente, la ruota del *samsāra* dentro il cuore delle persone. Voleva indicare questa ruota, questo mondo. È questo il mondo che il Buddha conosceva con chiarezza; è di questo che parliamo quando si parla di conoscere con chiarezza il mondo. Se si fosse trattato d'altro, il Buddha sarebbe andato di qua e di là, per 'conoscere il mondo con chiarezza.' Non si tratta di questo, ma di conoscere un solo punto. Tutti i dhamma si riducono a un solo punto. Come le persone, uomini e donne. Se osserviamo un solo uomo e una sola donna, conosciamo la natura di tutte le persone nell'universo. Non sono poi così diverse.

Oppure, vogliamo imparare a conoscere il calore. Se ne conosciamo un aspetto, la qualità dell'essere caldo, allora non importa quale sia la fonte o la causa del calore; la condizione del 'caldo' è questa. Conoscendo chiaramente questo solo aspetto, ovunque ci possa essere calore nell'universo, sappiamo che è così. Dunque, il Buddha conosceva un solo punto e perciò la sua conoscenza comprendeva il mondo. Sapendo che la freddezza è in un certo modo, quando incontrava la qualità della freddezza in qualunque luogo del mondo, la riconosceva. Insegnava un solo punto, per gli esseri che vivono nel mondo: a conoscere il mondo, a conoscere la natura del mondo. E a

conoscere le persone, conoscere gli uomini e le donne, conoscere il modo di esistere degli esseri nel mondo. La sua conoscenza era così. Conoscendo un punto, conosceva tutte le cose. Il Dhamma che il Maestro esponeva mirava ad andare al di là della sofferenza. Ma cosa significa 'andare al di là della sofferenza'? Cosa dovremmo fare per 'sfuggire alla sofferenza'? È necessario fare uno studio, dobbiamo studiare i pensieri e le sensazioni nel nostro cuore. Tutto qui. Si tratta di qualcosa che al momento siamo incapaci di modificare. Se potessimo cambiarlo, saremmo liberi da ogni sofferenza e insoddisfazione nella vita, cambiando semplicemente quest'unico punto: la nostra abituale visione del mondo, il nostro modo di pensare e di sentire. Se riusciamo ad avere un nuovo senso delle cose, una nuova comprensione, allora trascendiamo le vecchie percezioni e comprensioni.

L'autentico Dhamma del Buddha non mira a qualcosa di lontano. Insegna riguardo ad *attā*, il sé, e che le cose non sono in realtà il sé. Ecco tutto. Tutti gli insegnamenti del Buddha dimostrano che "questo non è un sé, questo non appartiene a un sé, non esiste niente di simile a 'noi' o a gli 'altri'." Ora, quando incontriamo questo insegnamento, non riusciamo veramente a leggerlo, non 'traduciamo' il Dhamma correttamente. Pensiamo ancora: "Questo è me, questo è mio." Ci attacchiamo alle cose e gli attribuiamo un significato. Quando lo facciamo, non riusciamo a districarcene; il coinvolgimento diventa più profondo e la confusione non fa che peggiorare. Se sappiamo che non c'è un sé, che il corpo e la mente sono in realtà *anattā*, come insegnò il Buddha, se continuiamo a investigare, alla fine arriveremo all'effettiva realizzazione dell'assenza di un sé. Comprenderemo veramente che non c'è né sé né altro. Il piacere è semplicemente piacere. La sensazione è semplicemente sensazione. La memoria è solo memoria. Pensare è solo pensare. Sono solo 'semplicemente' così. La felicità è

semplicemente felicità; la sofferenza sofferenza. Il bene non è che bene; il male non è che male. Ogni cosa esiste semplicemente così. Non c'è vera felicità o vera sofferenza. Ci sono solo le condizioni che semplicemente esistono. Semplicemente felice, semplicemente doloroso, semplicemente caldo, freddo, semplicemente un essere o una persona. Dovreste continuare a osservare per vedere che le cose sono solo così. Solo terra, solo acqua, solo fuoco, solo aria. Dovremmo continuare a 'leggere' queste cose e a investigare questo punto. Alla fine, la nostra percezione cambierà; avremo una sensazione diversa riguardo alle cose. La ferma convinzione che ci sia un sé e cose che appartengono al sé gradualmente si dissolve. Quando questo senso del sé è finito, allora la percezione opposta continuerà costantemente a crescere.

Quando la realizzazione di anattā giunge a piena maturazione, sapremo relazionarci alle cose di questo mondo, ai nostri più cari possessi e coinvolgimenti, agli amici e alle relazioni, alle ricchezze, ai raggiungimenti e alla nostra posizione sociale, come fossero dei vestiti. Quando camicie e pantaloni sono nuovi, li indossiamo; si sporcano, e li laviamo; quando dopo un po' si rompono, li scartiamo. Non c'è niente di strano, di continuo ci liberiamo di vecchie cose e usiamo nuovi indumenti. Riguardo alla nostra esistenza in questo mondo, avremo la stessa identica sensazione. Non piangeremo né ci lamenteremo per i fatti della vita. Non ne saremo tormentati né oppressi. Restano gli stessi fatti di prima, ma la nostra sensazione e comprensione di essi è cambiata. Ora la nostra conoscenza sarà elevata e vedremo la verità. Avremo raggiunto la suprema visione e l'autentica conoscenza del Dhamma che è necessario conoscere. Il Buddha insegnò il Dhamma che abbiamo bisogno di conoscere e di vedere. Dov'è il Dhamma che ci serve conoscere e vedere? È proprio qui dentro di noi, in questo corpo e mente. Ce l'abbiamo già; dobbiamo arrivare a conoscerlo e a

vederlo.

Per esempio, tutti noi siamo nati in questo regno umano. Qualunque cosa conquistiamo qui, la perderemo. Abbiamo visto le persone nascere e le abbiamo viste morire. Lo vediamo accadere, ma non lo vediamo con chiarezza. Quando c'è una nascita, gioiamo; quando qualcuno muore, piangiamo. Non c'è una fine. Va avanti così e non c'è fine alla nostra stoltezza. Di fronte alla nascita, siamo sconsiderati. Di fronte alla morte siamo sconsiderati. C'è solo questa stoltezza senza fine. Proviamo a osservarla. Sono accadimenti naturali. Contemplate qui il Dhamma, il Dhamma che dovremmo conoscere e vedere. Questo Dhamma esiste proprio ora. Siate determinati. Esercitate la rinuncia e l'autocontrollo. Ora, siamo immersi nei fatti della vita. Non dovremmo aver paura della morte. Dovremmo temere i regni inferiori. Non abbiate paura della morte; piuttosto, temete di finire all'inferno. Dovreste aver paura di fare qualcosa di sbagliato mentre siete vivi. Sono vecchi temi che affrontiamo, non sono nuovi. Molte persone sono vive, ma non si conoscono affatto. Pensano: "Che importanza ha cosa faccio ora; non posso sapere cosa succederà quando muoio." Non pensano ai nuovi semi che creano per il futuro. Vedono solo il vecchio frutto. Si fissano sull'esperienza presente, non comprendendo che se c'è un frutto, deve provenire da un seme e i semi che sono dentro il frutto che abbiamo ora sono i semi del frutto futuro. Questi semi aspettano solo di essere piantati. Le azioni che nascono dall'ignoranza perpetuano in questo modo la catena, ma quando mangiate il frutto non pensate a tutte le implicazioni.

Ogni volta che la mente ha un forte attaccamento, proprio in quel momento sperimenteremo un'intensa sofferenza, una profonda angoscia, una forte difficoltà. Il luogo in cui sperimentiamo maggiori problemi è il luogo di cui abbiamo più attrazione, desiderio o interesse. Per favore, cercate di persuadervene. Ora, mentre ancora respirate e siete vivi, continuate a osservar-

lo e a leggerlo, finché non riuscite a 'tradurlo' e a risolvere il problema.

Qualsiasi cosa sperimentiamo come parte della nostra vita ora, un giorno, ne saremo separati. Dunque, non sprecate il tempo. Praticate la coltivazione spirituale. Scegliete questo allontanamento, questa separazione e perdita come oggetto di contemplazione, ora, nel presente, finché non diventate abili ed esperti, finché non lo trovate normale e naturale. Quando vi viene ansia o rammarico, abbiate la saggezza di riconoscere i limiti di quest'ansia e di questo rammarico, sapendo cosa sono alla luce della verità. Se riuscite a considerare le cose in questo modo, emergerà la saggezza. Ogni volta che c'è sofferenza, proprio lì, può nascere la saggezza, se investighiamo. Ma solitamente, le persone non vogliono investigare.

Dovunque accadano esperienze piacevoli o spiacevoli, lì, può sorgere la saggezza. Se conosciamo la felicità e la sofferenza per quel che veramente sono, allora conosciamo il Dhamma. Se conosciamo il Dhamma, conosciamo con chiarezza il mondo; se conosciamo il mondo con chiarezza, conosciamo il Dhamma.

In effetti, se qualcosa non ci piace, noi, di solito, non vogliamo conoscerla. Restiamo intrappolati nell'avversione. Se qualcuno non ci piace, non vogliamo vedere la sua faccia, né andargli vicino. È un segno di stoltezza, di incapacità; non sono i modi di una persona buona. Se qualcuno ci piace, allora, ovviamente, vogliamo stargli vicino, facciamo di tutto per stargli insieme, la sua compagnia ci fa piacere. Anche questa è stoltezza. Si tratta della stessa cosa, come il palmo e il dorso della mano. Quando giriamo la mano in su e ne vediamo il palmo, il dorso resta nascosto. Quando giriamo la mano dall'altra parte, è il palmo a restare nascosto. Il piacere nasconde il dolore e il dolore nasconde il piacere. L'errato nasconde il giusto e il giusto nasconde l'errato. Se consideriamo solo un lato, la nostra conoscenza non è completa. Finché siamo

in vita, è bene fare le cose con interezza. Continuate a osservare, separando la verità dalla falsità, notando come sono realmente le cose, arrivando alla cessazione, raggiungendo la pace. Quando arriverà il momento, saremo capaci di concludere e di lasciar andare completamente. Ora dobbiamo cercare con fermezza di separare le cose e continuare a cercare di andare oltre.

Il Buddha ha dato insegnamenti sui capelli, le unghie, la pelle e i denti. Ha insegnato a separarli. Una persona che non sa creare separazioni sa solo tenerli attaccati a se stessa. Finché non ci siamo ancora separati da queste cose, dovremmo essere prudenti nel meditare su di esse. Non abbiamo ancora abbandonato questo mondo, dunque dovremmo essere accorti. Dovremmo contemplare molto, fare parecchie offerte caritatevoli, recitare le scritture, praticare tanto: sviluppare la visione profonda dell'impermanenza, dell'insoddisfazione e dell'assenza di un sé. Anche se la mente non vuole ascoltare, dovremmo continuare a separare le cose in questo modo e a conoscere nel presente. Possiamo farlo in modo molto preciso. Si può realizzare una conoscenza che trascende il mondo. Siamo invischiati nel mondo. Questo è un modo per 'distruggere' il mondo, contemplando e vedendo al di là del mondo, così da poterlo trascendere nel nostro essere. Anche mentre viviamo in questo mondo, la nostra visione può essere al di sopra di esso.

In un'esistenza mondana, creiamo sia il bene che il male. Noi cerchiamo di praticare la virtù e di rinunciare al male. Quando il bene risulta compiuto, non si dovrebbe restarne soggetti, ma riuscire a trascenderlo. Se non lo trascendete, diventate schiavi della virtù e dei vostri concetti di cosa sia il bene. Sarete in difficoltà e le vostre lacrime non avranno fine. Non importa quanto abbiate praticato il bene, se siete attaccati ad esso, ancora non siete liberi e le lacrime non avranno fine. Ma chi trascende il bene e il male non ha più lacrime da

versare. Si sono asciugate. Sono finite. Dovremmo imparare a usare la virtù, non a esserne usati.

In sintesi, il punto nell'insegnamento del Buddha è di trasformare la propria visione. È possibile cambiarla. Basta osservare le cose e accade. Essendo nati, sperimenteremo l'invecchiamento, la malattia, la morte e la separazione. Queste cose sono qui presenti. Non c'è bisogno di alzare lo sguardo al cielo o di abbassarlo a terra. Il Dhamma che ci serve vedere e conoscere può essere scorto proprio qui dentro di noi, ogni attimo di ogni giorno. Quando qualcuno nasce, siamo colmi di gioia. Quando qualcuno muore, ci addoloriamo. È così che passiamo la vita. Queste sono le cose che ci serve conoscere, ma non le abbiamo veramente esaminate e non vediamo la verità. Siamo profondamente immersi nell'ignoranza. Chiediamo: "Quando vedremo il Dhamma?", ma è proprio qui, pronto per essere visto, nel presente.

Questo è il Dhamma che dovremmo imparare e vedere. È questo che insegnò il Buddha. Non parlò di dei, demoni e *nāga*, le divinità protettrici, dei semidei gelosi, degli spiriti della natura e via dicendo. Insegnò le cose che andrebbero conosciute e viste. Sono queste le verità che dovremmo essere capaci di comprendere. I fenomeni esterni sono così, rivelano le tre caratteristiche. Anche i fenomeni interni, cioè il corpo, sono così. La verità può essere vista nei capelli, nelle unghie, nella pelle e nei denti. Prima erano in pieno rigoglio. Ora vanno degenerando. I capelli diventano più sottili e ingrigiscono. È così. Ve ne accorgete? O dite che è qualcosa che non riuscite a vedere? Con una piccola investigazione dovrete riuscire di sicuro a vederlo.

Se proviamo un vero interesse verso tutto questo e lo contempliamo seriamente, possiamo arrivare a un'autentica conoscenza. Se fosse stato qualcosa di impossibile, il Buddha non si sarebbe preso la pena di parlarne. Quante decine e centinaia di migliaia dei suoi discepoli arrivarono alla realizzazione?

Se si è veramente disposti a osservare le cose, si arriva a conoscerle. Il Dhamma è così.

Viviamo in questo mondo. Il Buddha voleva che conoscessimo il mondo. Vivendo nel mondo, è dal mondo che possiamo trarre la nostra conoscenza. Un attributo del Buddha è *lokavidū*, colui che conosce il mondo con chiarezza. Significa vivere nel mondo, ma non essere presi nelle vie del mondo, vivere in mezzo all'attrazione e all'avversione, ma non essere catturati nell'attrazione e nell'avversione. Si può parlare e spiegare tutto questo col linguaggio ordinario. È così che insegnò il Buddha.

Normalmente, parliamo in termini di attā, di sé, parlando di me e di mio, ma la mente può restare ininterrottamente nella realizzazione di anattā, l'assenza di un sé. Pensateci. Quando parliamo ai bambini, parliamo in un modo; quando abbiamo a che fare con gli adulti in un altro. Se usiamo parole adatte ai bambini per parlare con gli adulti o parole adatte agli adulti per i bambini, non sarà efficace. Per un uso appropriato delle convenzioni, dobbiamo sapere quando parliamo con dei bambini. Può essere appropriato parlare in termini di me e di mio, di te e di tuo e così via, ma interiormente la mente è Dhamma, dimora nella realizzazione di anattā. Dovreste avere questo fondamento.

In questo senso, il Buddha disse che dovreste prendere il Dhamma come fondamento, come base. Vivendo e praticando nel mondo, prenderete come base voi stessi, le vostre idee, desideri e opinioni? Non è giusto. Il Dhamma dovrebbe essere il vostro modello. Se prendete voi stessi come modello, vi inserite in voi stessi. Se prendete come modello qualcun altro, siete semplicemente infatuati da quella persona. Essere ammaliati da se stessi o da qualcun altro non è la via del Dhamma. Il Dhamma non tende verso nessuna persona e non segue la personalità. Segue la verità. Non si accorda semplicemente con le simpatie e antipatie delle persone; queste reazioni abituali

non hanno niente a che fare con la verità delle cose.

Se riflettiamo veramente su tutto questo e investighiamo profondamente per conoscere la verità, allora intraprenderemo il sentiero corretto. E corretto diventerà il nostro modo di vivere. Il pensiero sarà corretto. Le nostre azioni e parole lo saranno. Dunque dovremmo veramente osservare tutto questo. Perché soffriamo? Per mancanza di conoscenza, perché non sappiamo dove le cose hanno inizio e dove fine, non comprendendo le cause; questa è ignoranza. Quando c'è questa ignoranza, sorgono vari desideri, e lasciandoci trasportare da essi, creiamo le cause della sofferenza. Allora, il risultato non può che essere la sofferenza. Quando raccogliete la legna e le avvicinate un fiammifero, se vi aspettate che non prenda fuoco, che probabilità avete? State creando un fuoco, non è vero? Questa è l'origine.

Se lo comprendete, allora la moralità nascerà di conseguenza. Nascerà il Dhamma. Dunque, preparatevi. Il Buddha ci consigliò di prepararci. Non c'è bisogno di nutrire chissà che preoccupazioni o ansie riguardo alle cose. Semplicemente osservate. Considerate il luogo senza desideri, il luogo senza pericolo. *Nibbāna paccayo hotu*, ha insegnato il Buddha: lasciate che sia una causa per il Nibbāna. Essere una causa per la realizzazione del Nibbāna significa osservare il luogo in cui le cose sono vuote, arrivate a maturazione, dove hanno raggiunto la fine, dove sono esaurite. Osservate il luogo dove non ci sono più cause, dove non c'è più né sé né altro, me o mio. Questa osservazione diventa una causa o condizione, una condizione per raggiungere il Nibbāna. Allora praticare la generosità diventa una causa per realizzare il Nibbāna. Ascoltare gli insegnamenti diventa una causa per realizzare il Nibbāna. Dunque, possiamo dedicare tutte le nostre attività del Dhamma perché diventino cause di Nibbāna. Ma se non abbiamo come meta il Nibbāna, se miriamo al sé e all'altro e all'attaccamento e al

desiderio senza fine, questo non diventa una causa per il Nibbāna.

Quando abbiamo a che fare con gli altri ed essi parlano di sé, di me e di mio, di quel che è nostro, immediatamente siamo d'accordo con questo punto di vista. Immediatamente pensiamo: "Sì, è proprio giusto!" Ma non è vero. Anche se la mente dice: "Giusto, giusto.", dobbiamo controllarci. È come un bambino che ha paura dei fantasmi. Mettiamo che anche i genitori ne abbiano paura. Ma non va bene che ne parlino; se lo fanno, il bambino sentirà di non avere protezione e sicurezza. "Ma no certo, il papà non ha paura. Non temere, c'è il papà. Non ci sono fantasmi. Non c'è niente di cui aver paura." Magari il padre ha davvero paura. Se cominciasse a parlarne, si agiterebbero tutti quanti per i fantasmi e salterebbero su e scapperebbero via, il padre, la madre e il bambino, e finirebbero per restare senza casa.

Questa non è intelligenza. Dovete osservare le cose con chiarezza e imparare a relazionarvi con esse. Anche quando sentite che le apparenze illusorie sono reali, dovete dirvi che non lo sono. Andate contro di esse. Insegnatevi interiormente. Quando la mente sperimenta il mondo in termini di sé, dicendo: "È vero", dovete riuscire a ribattere: "Non è vero." Dovete galleggiare al di sopra dell'acqua, e non restare sommersi dai flutti dell'abitudine mondana. L'acqua ci inonda il cuore, se rincorriamo le cose; guarderemo sempre quello che scorre? Ci sarà qualcuno che 'guarda la casa'?

*Nibbāna paccayo hotu*: non si ha bisogno di mirare né di desiderare alcunché. Basta mirare al Nibbāna. Ogni sorta di divenire e di nascita, di merito e di virtù in senso mondano, non entra nel Nibbāna. Per crearsi meriti e un buon kamma, sperando di ottenere uno stato migliore, non abbiamo bisogno di desiderare un mucchio di cose; basta mirare direttamente al Nibbāna. Volendo sīla, desiderando la tranquillità, finiamo nello

stesso vecchio punto. Non è necessario desiderare queste cose, dovremmo semplicemente desiderare il luogo della cessazione.

È così. A causa di tutto il nostro divenire e nascere, siamo tutti così tremendamente ansiosi riguardo a così tante cose. Quando c'è una separazione, quando c'è la morte, piangiamo e ci lamentiamo. Mi viene solo da pensare a quanto sia stolto. Di cosa piangiamo? Dove immaginate che se ne vadano le persone? Se sono ancora imprigionate nel divenire e nella nascita, non vanno via in realtà. Quando i figli crescono e si trasferiscono nella grande città di Bangkok, non smettono di pensare ai loro genitori. Non sentiranno la mancanza dei genitori di qualcun altro, ma dei loro. Quando ritornano, vanno a casa dei loro genitori, non di quelli di qualcun altro. E quando ripartono, continueranno a pensare alla loro casa qui a Ubon. Avranno nostalgia di qualche altro posto? Cosa pensate? Così, quando il respiro cessa e noi moriamo, non importa nel corso di quante vite, se le cause del divenire e della nascita continuano a esistere, la coscienza tende a cercare e a nascere in un posto che le è familiare. Penso che abbiamo troppa paura di tutto questo. Dunque, non piangete troppo su questi fatti. Riflettete. *Kammam satte vibhajjati*, il kamma conduce gli esseri nelle loro varie nascite, non vanno molto lontano. Si gira avanti e indietro lungo il ciclo delle nascite, ecco tutto, si cambia aspetto, apparendo con una faccia diversa la volta successiva, solo che non lo sappiamo. Si viene e si va, si va e si ritorna nel cerchio del samsāra, in realtà senza andare da nessuna parte. Si resta qui. Come un mango che viene fatto cadere dalla pianta, come una rete che non riesce a catturare il nido delle vespe e cade a terra: non vanno da nessuna parte. Restano lì. Il Buddha disse: *Nibbāna paccayo hotu*: fa che il tuo solo scopo sia il Nibbāna. Sforzati intensamente per raggiungerlo; non finire come il mango che cade a terra e non va da nessuna parte.

Trasforma così il senso che dai alle cose. Se riesci a trasfor-

marlo, conoscerai una grande pace. Cambia, te ne prego; arriva a vedere e a conoscere. Ci sono cose che vanno viste e conosciute. Se vedi e conosci, dove hai mai bisogno di andare? Arriverà la moralità. Ci sarà il Dhamma. Non c'è niente di remoto; dunque, investiga.

Quando trasformi la tua visione, comprendi che è come osservare le foglie che cadono da un albero. Quando invecchiano e si fanno secche, cadono dall'albero. E quando arriva la stagione, rispuntano di nuovo. Si piange quando le foglie cadono, o si ride quando spuntano? Se lo facessi, saresti matto, no? È la stessa cosa. Se riusciamo a vedere le cose in questo modo, staremo bene. Sapremo che è solo l'ordine naturale delle cose. Non importa a quante nascite siamo sottoposti, sarà sempre la stessa cosa. Quando si studia il Dhamma, si arriva a una chiara conoscenza e si sperimenta una trasformazione della visione del mondo in questo senso, si realizza così la pace e la libertà dalla confusione riguardo ai fenomeni di questa vita.

Ma la cosa essenziale è che ora, in questo momento, abbiamo la vita. In questo momento sperimentiamo i risultati di azioni passate. La nascita degli esseri nel mondo è la manifestazione di azioni passate. La felicità o la sofferenza che gli esseri vivono nel presente è il frutto di quel che hanno fatto in precedenza. Nascono dal passato e vengono sperimentate nel presente. L'esperienza presente diventa inoltre la base per il futuro, in quanto creiamo ulteriori cause sotto la sua influenza e dunque l'esperienza futura ne è il risultato. Anche il movimento da una nascita all'altra accade in questo modo. Va compreso.

Ascoltare il Dhamma dovrebbe risolvere i vostri dubbi. Dovrebbe rendere chiara la vostra visione delle cose e cambiare il vostro modo di vivere. Quando i dubbi sono sciolti, la sofferenza può aver fine. Si smette di creare desideri e afflizioni mentali. Allora, qualsiasi cosa sperimentiate, se vi dispiace, non ne soffrirete perché ne conoscerete la mutabilità. Se vi piace, non ne

verrete trascinati e intossicati, perché conoscete il modo appropriato di lasciar andare le cose. Mantenete una prospettiva equilibrata, perché comprendete l'impermanenza, e sapete come risolvere le cose in accordo col Dhamma. Sapete che le condizioni, sia buone che cattive, sono sempre in mutamento. Conoscendo i fenomeni interni, comprendete quelli esterni. Non attaccandovi all'esterno, non vi attaccate all'interno. Osservare le cose dentro di voi o al di fuori di voi è assolutamente la stessa cosa.

In questo modo, possiamo dimorare in uno stato naturale, che è fatto di pace e tranquillità. Se siamo oggetto di critiche, restiamo imperturbati. Se veniamo lodati, pure. Lasciate che le cose scorrano in questo modo, non lasciatevi influenzare dagli altri. Questa è libertà. Conoscendo i due estremi per quel che sono, si sperimenta il benessere. Non ci si sofferma in nessuno dei due punti. Questa è autentica felicità e pace, trascendere tutte le cose del mondo. Si trascende sia il bene che il male. Al di sopra di causa ed effetto, al di là di nascita e morte. Nati in questo mondo, si può trascenderlo. Al di là del mondo, conoscendo il mondo: questo è lo scopo dell'insegnamento del Buddha. Il suo obiettivo non era che le persone soffrissero, ma che raggiungessero la pace, che conoscessero la verità delle cose e realizzassero la saggezza. Questo è il Dhamma, conoscere la natura delle cose. Natura è tutto quel che esiste nel mondo. Non c'è bisogno di essere confusi a riguardo. Ovunque siate, si applica la stessa legge.

La cosa più importante è che mentre siamo vivi, dovremmo addestrare la mente a essere equanime nei confronti delle cose. Dovremmo essere capaci di condividere ricchezza e proprietà. Quando si presenta l'occasione, dovremmo darne una parte a chi ne ha bisogno, come se la dessimo a dei figli. Condividendo quel che abbiamo ci sentiamo felici e se riuscissimo a dar via ogni nostro avere, allora in qualsiasi momento il nostro respiro

abbia fine, non ci sarà attaccamento o ansia perché tutto è già andato. Il Buddha ha insegnato a 'morire prima di morire,' a finire con le cose prima che le cose finiscano. Allora, potete essere a vostro agio. Lasciate che le cose s'infrangano prima di andare a pezzi, lasciate che finiscano prima di essere giunte alla fine. Questa è l'intenzione del Buddha nell'insegnare il Dhamma. Anche se ascoltaste gli insegnamenti per centinaia o migliaia di eoni, se non comprendeste questi punti, non riuscireste a sciogliere la vostra sofferenza e non trovereste la pace. Non vedreste il Dhamma. Ma comprendere queste cose secondo l'intenzione del Buddha ed essere in grado di risolverle è vedere il Dhamma. La visione delle cose può mettere fine alla sofferenza. Può alleviare ogni animosità e angoscia. Chiunque si impegna con sincerità ed è diligente nella pratica, chi continua e si addestra e si sviluppa pienamente, raggiungerà la pace e la cessazione. Ovunque sia, non avrà sofferenza. Che sia giovane o vecchio, sarà libero dalla sofferenza. In qualunque situazione si trovi, qualunque lavoro faccia, non soffrirà, perché la sua mente ha raggiunto il luogo dove la sofferenza si è esaurita, dove c'è pace. È così. È un fatto naturale.

Perciò, il Buddha disse di trasformare le proprie percezioni, allora ci sarà il Dhamma. Quando la mente è in armonia col Dhamma, il Dhamma entra nel cuore. Mente e Dhamma non sono più distinguibili. Coloro che praticano devono realizzare il cambiamento della propria visione e l'esperienza delle cose. L'intero Dhamma è *paccattam* (da conoscere personalmente). Non può essere dato da nessun altro; è impossibile. Se lo riteniamo una cosa difficile, sarà difficile. Se lo consideriamo facile, è facile. Chiunque lo contempi e veda quest'unico punto essenziale, non ha bisogno di conoscere chissà quante cose. Vedendo l'unico punto essenziale, vedendo la nascita e la morte, il sorgere e il passare dei fenomeni in accordo con la natura, si conoscono tutte le cose. Questo si intende per verità.

Questa è la via del Buddha. Il Buddha offrì i suoi insegnamenti perché voleva essere di beneficio a tutti gli esseri. Voleva che andassimo al di là della sofferenza e raggiungessimo la pace. Non dobbiamo aspettare di morire per trascendere la sofferenza. Non si deve pensare di superarla solo dopo la morte: possiamo andare al di là della sofferenza qui e ora, nel presente. Possiamo trascenderla all'interno della nostra percezione delle cose, proprio in questa vita, attraverso la visione della nostra mente. Allora, sedendo, siamo felici; stando sdraiati, siamo felici; dovunque siamo, siamo felici. Viviamo in modo irreprensibile, non sperimentiamo risultati negativi, siamo in uno stato di libertà. La mente è chiara, limpida e tranquilla. Non c'è più oscurità o contaminazione. Così è colui che ha raggiunto la suprema felicità della via del Buddha. Vi prego di farne oggetto di personale investigazione. Tutti voi discepoli laici, contemplate quanto ho detto per realizzare comprensione ed esperienza. Se soffrite, praticate per alleviare la sofferenza. Se è grande, rendetela piccola e se è piccola, portatela a termine. Tutti devono farlo personalmente, dunque fate uno sforzo per riflettere su queste parole. Che voi possiate fare progressi e crescere.

## **Liberi dal dubbio**

*La tranquillità è stabilità; il flusso è saggezza.  
Pratichiamo la meditazione per calmare la mente  
e renderla stabile; allora, può fluire.*

Stare o andare non è importante; importante è il nostro pensiero. Lavorate, dunque, insieme, collaborate e vivete in armonia. Questo dovrebbe essere il lascito da creare qui a Wat Pah Nanachat Bung Wai, il Monastero internazionale della Foresta del distretto di Bung Wai. Non lasciate che diventi Wat Pah Nanachat *Wun Wai*, il Monastero internazionale della Foresta per la Confusione e il Disagio.<sup>1</sup> Chiunque venga a stare qui dovrebbe collaborare a creare questo lascito.

Tutti vogliamo riuscirci, ma in qualche modo ancora non ce la facciamo; le nostre capacità non sono abbastanza mature. Le nostre *pāramī* (perfezioni spirituali) non sono perfette. È come un frutto che sta ancora maturando sull'albero. Non potete forzarlo a essere dolce, non è ancora maturo, è piccolo e aspro, semplicemente perché non ha ancora finito di crescere. Non potete costringerlo a essere più grosso, a essere dolce, a essere maturo, dovete lasciarlo crescere secondo la sua natura. Col passare del tempo e il mutare delle condizioni, le persone possono giungere alla maturità spirituale. Col passare del tempo, il frutto crescerà, maturerà e si farà dolce spontanea-

<sup>1</sup> *Uno dei giochi di parole preferiti da Ajahn Chah*

mente. Con questo atteggiamento, potete sentirvi a vostro agio. Ma se siete impazienti e insoddisfatti, continuate a chiedere: “Perché questo mango non è ancora dolce? Perché è aspro?” È aspro perché non è ancora maturo. Così è la natura del frutto.

Così sono le persone nel mondo. Mi viene in mente l’insegnamento del Buddha sui quattro tipi di loto. Alcuni sono immersi nel fango, alcuni sono cresciuti fuori dal fango, ma sono sott’acqua, altri sono sulla superficie dell’acqua e altri ancora sono saliti fuori dall’acqua e sono sbocciati. Il Buddha era capace di trasmettere i suoi insegnamenti a tanti esseri così diversi perché capiva i differenti livelli del loro sviluppo spirituale. Dovremmo pensarci e non sentirci angustiati per quel che accade qui. Considerate voi stessi come qualcuno che vende una medicina. È vostra responsabilità pubblicizzarla e metterla a disposizione. Se qualcuno si ammala, è probabile che venga e la compri. Allo stesso modo, se le qualità spirituali delle persone maturano a sufficienza, un giorno probabilmente svilupperanno la fede. Non è qualcosa a cui possiamo forzarli. Vedendola in questo modo, ci sentiremo bene.

Vivere qui in questo monastero ha certo un senso profondo. Non è privo di benefici. Cercate tutti di praticare insieme in armonia e amicizia. Quando incontrate degli ostacoli o provate sofferenza, ricordate le virtù del Buddha. Qual è la conoscenza realizzata dal Buddha? Cosa insegnò il Buddha? Cosa rivela il Dhamma? Come pratica il Sangha? Ricordarsi costantemente delle qualità dei Tre Gioielli procura un profondo beneficio.

Non è importante se siete thailandesi o venite da altri paesi. È importante vivere in armonia e lavorare insieme. Le persone vengono da tutto il mondo per visitare questo monastero. Quando arrivano a Wat Pah Pong, li esorto a stare qui, a visitare il monastero, a praticare. State creando un lascito. E sembra che questo nutra la fede del popolo e lo allieti. Dunque, non dimenticate voi stessi. Dovreste guidare le persone anziché

esserne guidati. Fate del vostro meglio per praticare bene e per stabilizzarvi saldamente, e i buoni risultati arriveranno.

Avete ora dei dubbi sulla pratica che desiderate sciogliere?

*Domanda:* Quando la mente non pensa granché, ma è in uno stato buio e appannato, dovremmo fare qualcosa per ravvivarla? O semplicemente sederci con quello stato?

*Ajahn Chah:* Ti succede sempre o solo quando siedi in meditazione? Com'è esattamente questa oscurità? È mancanza di discernimento?

*Domanda:* Quando siedo in meditazione, non sono sonnolento, ma la mente è offuscata, è come densa o opaca.

*Ajahn Chah:* Dunque, vorresti rendere la mente saggia, giusto? Cambia la postura e fai moltissima meditazione camminata. Ecco cosa puoi fare. Cammina per tre ore alla volta, finché ti senti veramente stanco.

*Domanda:* Faccio la meditazione camminata un paio di ore al giorno, e di solito mentre la faccio, ci sono un sacco di pensieri. Ma quel che mi preoccupa è questo stato di oscurità quando siedo. Devo solo cercare di esserne consapevole o ci sono degli strumenti per contrastarlo?

*Ajahn Chah:* Penso che forse le tue posture non sono equilibrate. Quando cammini, hai un sacco di pensieri. Dunque, dovresti fare molta contemplazione discorsiva; allora la mente può ritirarsi dal pensiero. Non ci resta bloccata. Ma non preoccuparti. Per ora, aumenta il tempo della meditazione camminata. Concentrati su di essa. E se la mente divaga, falla uscire allo scoperto e pratica una contemplazione, come per esempio l'investigazione del corpo. L'hai mai praticata con continuità anziché come riflessione occasionale? Quando sperimenti questo stato ottenebrato, ne soffri?

*Domanda:* Mi sento frustrato a causa del mio stato mentale. Non sto sviluppando né *samādhi*, né saggezza.

*Ajahn Chah*: Quando sei in questa condizione mentale, la sofferenza sorge a causa della non conoscenza. C'è dubbio, come per esempio sul perché la mente sia così. Il principio importante in meditazione è qualunque cosa accada, di non dubitare. Il dubbio non fa che accrescere la sofferenza. Se la mente è chiara e sveglia, non dubitarne. Continua a praticare diligentemente senza lasciarti prendere da reazioni a quello stato. Prendi nota e sii consapevole del tuo stato mentale, e non avere dubbi. È solo così com'è. Quando nutri dei dubbi e cominci ad aggrapparti a essi e a dargli significato, allora arriva l'oscurità.

Quando pratici, questi stati sono solo situazioni che incontri durante il percorso. Non hai bisogno di nutrire dei dubbi. Notali con consapevolezza e continua a lasciar andare. C'è sonnolenza? La tua seduta tende di più alla sonnolenza o a uno stato di veglia?

(Nessuna risposta)

Forse è più difficile ritornare alla consapevolezza se eri immerso nella sonnolenza! Se ti succede, medita con gli occhi aperti. Non chiuderli. Piuttosto, focalizza lo sguardo su un punto, come la fiamma di una candela. Non chiudere gli occhi! Ecco un modo per evitare l'ostacolo dell'assopimento.

Quando siedi, puoi chiudere gli occhi di tanto in tanto e se la mente è chiara, priva di torpore, puoi continuare a sedere con gli occhi chiusi. Se è appannata e sonnolenta, apri gli occhi e focalizzati su un punto. È simile alla meditazione coi *kasina*. In questo modo, rendi la mente sveglia e tranquilla. La mente sonnolenta non è tranquilla; è oscurata dall'impedimento ed è nel buio.

Bisognerebbe dire qualcosa anche del sonno. Semplicemente, non si può andare avanti senza dormire. È la natura del corpo. Se stai meditando e ti sopraffa una sonnolenza intollerabile,

bile, estrema, allora dormi. Questo è un modo di domare l'impe-  
dimento quando ti sopraffa.

Altrimenti, continua a praticare, con gli occhi aperti, se hai questa tendenza alla sonnolenza. Dopo un po', chiudi gli occhi e verifica il tuo stato mentale. Se c'è chiarezza, puoi praticare con gli occhi chiusi. Poi, dopo un po', fai una pausa. Ci sono persone che lottano continuamente contro il sonno. Si costringono a non dormire, e il risultato è che quando siedono sono trascinati dal sonno e non fanno che crollare, sedendo in uno stato inconsapevole.

*Domanda:* Ci si può concentrare sulla punta del naso?

*Ajahn Chah:* Va bene. Qualunque cosa ti si confà, con qualunque cosa tu ti senta a tuo agio e ti aiuti a fissare la mente, a focalizzarti, va bene.

Le cose stanno così: se ci attacchiamo agli ideali, e prendiamo le istruzioni che ci vengono date troppo alla lettera, può diventare difficile comprendere. Quando facciamo una meditazione di base, come per esempio la consapevolezza del respiro, prima di tutto dovremmo essere determinati a fare ora questa pratica, e a fare della consapevolezza del respiro il nostro fondamento. Ci focalizziamo sul respiro in tre punti, quando passa dalle narici, nel torace e nell'addome. Quando l'aria entra, prima di tutto, passa dal naso, poi nel torace, poi, come punto finale, nell'addome. Nel lasciare il corpo, il punto iniziale è l'addome, quello mediano il torace e finale il naso. Semplicemente, lo notiamo. Questo è un modo per cominciare a controllare la mente, ponendo la consapevolezza su questi punti all'inizio, in mezzo e alla fine delle inspirazioni e delle espirazioni.

Prima d'iniziare, dovremmo sederci e lasciare che la mente si rilassi. È come cucire a macchina dei vestiti. Quando stiamo imparando a usare la macchina, ci sediamo davanti a essa per conoscerla e metterci a nostro agio. In questo caso, ci sediamo

e respiriamo. Senza fissare la consapevolezza su niente in particolare, semplicemente prendiamo nota che stiamo respirando. Notiamo se il respiro è rilassato o no e se è lungo o corto. Dopo averlo notato, cominciamo a focalizzarci sull'inspirazione e l'espiazione nei tre punti.

Pratichiamo così finché diventiamo abili e l'esperienza scorre in modo facile. Lo stadio successivo consiste nel focalizzare la consapevolezza solo sulla sensazione del respiro sulla punta del naso o sul labbro superiore. A questo punto, non ci interessa se il respiro sia lungo o corto, ci limitiamo a focalizzarci sulla sensazione del suo entrare e uscire.

Fenomeni diversi possono entrare in contatto coi sensi o possono sorgere dei pensieri. Lo chiamiamo pensiero iniziale (*vitakka*). Nella mente emerge un'idea, riguardo la natura dei fenomeni composti (*sankhārā*), riguardo al mondo o a qualsiasi altra cosa. Una volta che la mente ha fatto sorgere un pensiero, vorrà restarne coinvolta e fondersi con esso. Se è un oggetto salutare, lascia che la mente lo faccia emergere. Se non è salutare, interrompilo immediatamente. Se è salutare, lascia che la mente lo contempli, e nasceranno contentezza, soddisfazione e felicità. La mente sarà luminosa e chiara; mentre il respiro entra ed esce e la mente fa sorgere questi pensieri iniziali. Poi, diventa pensiero discorsivo (*vicāra*). La mente sviluppa familiarità con l'oggetto, esercitandosi e fondendosi con esso. A questo punto, non c'è sonnolenza.

Dopo un intervallo di tempo appropriato dedicato a questo, riporta l'attenzione al respiro. Mentre continui così, nascerà il pensiero iniziale e poi quello discorsivo. Se contempli in modo appropriato un oggetto, come la natura dei *sankhārā*, la mente sperimenterà una tranquillità più profonda e nascerà il rapimento. C'è *vitakka* e *vicāra* e questo conduce alla felicità della mente. Non ci sarà né annebbiamento, né sonnolenza. Se si pratica così, la mente non sarà buia. Sarà lieta ed estatica.

Questo rapimento, dopo un po', comincerà a diminuire e a svanire, dunque puoi far di nuovo emergere il pensiero iniziale. La mente diventerà ferma e salda con esso, priva di distrazioni. Poi, torna di nuovo al pensiero discorsivo, in modo che la mente diventi una con esso. Quando pratichi una meditazione che si confà al tuo temperamento e la pratichi bene, allora ogni volta che fai emergere l'oggetto, sorge il rapimento: i peli del corpo si drizzano e la mente è estatica e soddisfatta.

Quand'è così, non può esserci ottundimento o sonnolenza. Non avrai alcun dubbio. Avanti e indietro tra il pensiero iniziale e quello discorsivo, iniziale e discorsivo, ancora e ancora, e sorge il rapimento. Allora, nasce *sukha* (la beatitudine).

Questo accade nella pratica seduta. Dopo esserti seduto per un po', puoi alzarti e fare meditazione camminata. La mente può restare uguale nella camminata. Non è sonnolenta, ha *vitakka* e *vicāra*, *vitakka* e *vicāra*, e poi il rapimento. Non ci sarà nessuno dei *nīvarana*<sup>2</sup> e la mente sarà pura. Qualunque cosa accada, non preoccuparti; non hai bisogno di dubitare di alcuna esperienza, che sia di luce, di beatitudine o qualsiasi altra cosa. Non nutrire dubbi su queste condizioni della mente. Se la mente è buia, se è luminosa, non fissarti su queste condizioni, non attaccarti a esse. Lascia andare, lasciale da parte. Continua a camminare, continua a notare cosa sta succedendo, senza restarne intrappolato o infatuato. Non soffrire di queste condizioni della mente. Non nutrire dubbi a questo riguardo. Sono solo quel che sono, seguono il corso dei fenomeni mentali. Certe volte, la mente sarà gioiosa. Certe volte triste. Ci può essere felicità o sofferenza; ci può essere impedimento. Anziché dubitare, comprendi che le condizioni della mente sono così; qualunque cosa si manifesti, sta sorgendo perché le cause sono mature. In questo momento, si manifesta questa condizione; è

---

<sup>2</sup> I *nīvarana* sono i cinque ostacoli: desiderio, rabbia, irrequietezza e agitazione, indolenza e torpore, dubbio.

questo che dovresti riconoscere. Anche se la mente è oscura, non dovresti esserne turbato. Se diventa limpida, non rallegrartene troppo. Non dubitare di queste condizioni della mente, o delle tue reazioni a esse.

Fai la meditazione camminata finché non sei veramente stanco, poi siediti. Quando siedi, determina la mente a sedersi, non divagare. Se ti senti sonnolento, apri gli occhi e concentrati su qualche oggetto. Cammina finché la mente non si separa dai pensieri e si fa silenziosa, allora siediti. Se ti senti chiaro e sveglio, puoi chiudere gli occhi. Se torna di nuovo la sonnolenza, apri gli occhi e osserva un oggetto.

Non cercare di farlo per tutto il giorno e tutta la notte. Quando hai bisogno di dormire, dormi. Come col cibo: una volta al giorno, mangiamo. Arriva il momento e diamo cibo al corpo. Il bisogno di sonno è uguale. Quand'è il momento, riposa. Quando hai riposato a sufficienza, alzati. Non lasciare che la mente languisca nell'annebbiamento, ma alzati e mettiti al lavoro, comincia a praticare. Fai moltissima meditazione camminata. Se cammini adagio e la mente diventa torpida, cammina veloce. Impara a trovare il passo giusto per te.

*Domanda:* Vitakka e vicāra sono la stessa cosa?

*Ajahn Chah:* Sei seduto e all'improvviso il pensiero di qualcuno ti balza in mente, questo è vitakka, il pensiero iniziale. Poi, prendi il pensiero di quella persona e cominci a pensarci dettagliatamente. Vitakka lo prende, vicāra lo investiga. Per esempio, afferriamo l'idea della morte e poi cominciamo a considerarla: "lo morirò, gli altri moriranno, ogni essere vivente morirà; quando moriranno, dove andranno...?" Poi fermati! Fermati e riporta indietro il pensiero. Quando comincia a correre, fermalo di nuovo; e torna alla consapevolezza del respiro. Certe volte, il pensiero discorsivo vagabonderà senza far ritorno, allora devi fermarlo. Fallo, finché la mente non è limpida e chiara.

Se pratici vicāra con un oggetto che ti si confà, i peli del corpo potrebbero rizzarsi, gli occhi lacrimare, potrebbe nascere uno stato di estremo piacere, e molte altre cose mentre sorge il rapimento.

*Domanda:* Questo può accadere con qualsiasi tipo di pensiero o succede solo in uno stato di tranquillità?

*Ajahn Chah:* Accade quando la mente è tranquilla. Non è la comune proliferazione mentale. Siedi con la mente calma e arriva il pensiero iniziale. Per esempio, penso a mio fratello che è appena morto. O penso ad altri parenti. Questo succede quando la mente è tranquilla, la tranquillità non è qualcosa di stabile, ma per il momento la mente è tranquilla. Dopo che è sorto questo pensiero iniziale, entro in quello discorsivo. Se è una fila di pensieri appropriata e salutare, porta ad agio della mente e felicità e c'è rapimento con le esperienze che lo accompagnano. Il rapimento proviene dal pensiero iniziale e discorsivo che hanno luogo in uno stato di calma. Non abbiamo bisogno di dargli nomi, come primo jhāna, secondo jhāna, e così via. La chiamiamo semplicemente tranquillità.

Il fattore successivo è la beatitudine (*sukha*). Lasciamo cadere il pensiero iniziale e discorsivo, mentre la tranquillità si approfondisce. Perché? Lo stato mentale diventa più raffinato e sottile. Vitakka e vicāra sono relativamente grossolani e svaniscono. Resta solo il rapimento accompagnato da beatitudine e dalla unificazione della mente. Quando raggiunge la sua pienezza, non c'è più niente, la mente è vuota. Questa è la concentrazione di assorbimento.

Non abbiamo bisogno di fissarci o di dimorare in nessuna di queste esperienze. Progrediranno naturalmente da una alla successiva. All'inizio, c'è il pensiero iniziale e discorsivo, il rapimento, la beatitudine e l'unificazione. Poi ci si libera del pensiero iniziale e discorsivo che lasciano il posto al rapimento, alla beatitudine, all'unificazione. Poi viene abbandonato il rapimen-

to<sup>3</sup>, successivamente la beatitudine, e infine restano solo l'unificazione e l'equanimità. Questo significa che la mente diviene sempre più tranquilla e i suoi oggetti costantemente diminuiscono finché non resta altro che unificazione ed equanimità.

Quando la mente è tranquilla e concentrata, può accadere. È il potere della mente, lo stato della mente che ha raggiunto la tranquillità. Quand'è così, non c'è alcuna sonnolenza. Non può penetrare nella mente; scomparire. Per quanto riguarda gli altri impedimenti, come il desiderio sensuale, l'avversione, il dubbio, irrequietezza e agitazione, semplicemente non saranno presenti. Anche se possono continuare a essere latenti nella mente del meditante, in questo stadio non sorgeranno.

*Domanda:* Dovremmo chiudere gli occhi in modo da escludere l'ambiente esterno o dovremmo invece considerarlo quando lo vediamo? È importante tenere gli occhi aperti o chiusi?

*Ajahn Chah:* Quando siamo all'inizio del nostro addestramento, è importante evitare troppi input sensoriali, dunque è meglio chiudere gli occhi. Non vedendo oggetti che possono distrarci e influenzarci, costruiamo la forza della mente. Una volta che la mente è forte, possiamo aprire gli occhi e qualsiasi cosa vediamo non ci suggestionerà. Non avrà importanza avere gli occhi aperti o chiusi.

Quando riposi, normalmente chiudi gli occhi. Sedere in meditazione con gli occhi chiusi è la dimora di un praticante. Proviamo gioia e ci rilassiamo. È una base importante per noi. Ma quando non siamo seduti in meditazione, saremo capaci di avere a che fare con le cose? Sediamo con gli occhi chiusi e questo ci avvantaggia. Quando apriamo gli occhi e lasciamo la meditazione formale, possiamo entrare in contatto con qualsiasi cosa ci capita. Le cose non ci sfuggiranno di mano. Non ci succederà di non sapere cosa fare. Semplicemente ci occuperemo

---

<sup>3</sup> *Le scritture di solito dicono: "Con l'affievolirsi del rapimento..."*

delle cose. È quando ritorniamo a sederci che sviluppiamo una maggiore saggezza.

In questo modo, sviluppiamo la pratica. Quando raggiunge la sua pienezza, avere gli occhi aperti o chiusi, fa lo stesso, non è importante. La mente non cambierà, non devierà. In ogni momento del giorno, mattina, pomeriggio, o notte, lo stato della mente sarà lo stesso. Stiamo fermi. Niente può scuotere la mente. Quando sorge la felicità, riconosciamo: “non è certa”, e passa. Sorge l’infelicità e noi riconosciamo: “non è certa”, ed è così. Vi viene l’idea di volervi smonacare. Non è certo. Ma pensate che lo sia. Prima, volevate essere ordinati monaci, e ne eravate così sicuri. Ora, siete sicuri di volervi smonacare. È tutto incerto, ma non lo vedete a causa dell’oscurità della mente. La mente vi dice delle bugie: “Stando qui, perdo solo il mio tempo.” Se vi smonacate e tornate nel mondo, lì non sprecherete il tempo? Non ci pensate. Smonacarsi per andare a lavorare nei campi e nei giardini, per coltivare fagioli o allevare maiali e capre, non è una perdita di tempo?

C’era una volta, un grande stagno pieno di pesci. Col passare del tempo, la piovosità diminuì e lo stagno si abbassò. Un giorno, un uccello si posò in riva allo stagno. Disse ai pesci: “Mi dispiace veramente per voi pesci. Qui avete acqua a sufficienza solo per bagnarvi la schiena. Sapete, che non lontano da qui c’è un grande lago, profondo parecchi metri, dove i pesci nuotano felici?”

I pesci, nelle acque basse dello stagno, sentendo questa notizia, si entusiasmarono. Dissero all’uccello: “Sembra magnifico, ma come facciamo ad arrivare fin là?”

L’uccello rispose: “Nessun problema. Posso trasportarvi nel becco, uno alla volta.”

I pesci discussero tra di loro. “Qui, non è più un granché. L’acqua non arriva nemmeno a ricoprirci la testa. Dobbiamo

andarcene.” Dunque, si misero in fila, per essere presi dall’uccello.

L’uccello sollevò un pesce. Appena fuori di vista, atterrò e si mangiò il pesce. Poi, tornò allo stagno e disse agli altri: “Il vostro amico in questo momento sta nuotando felice nel lago e chiede quando lo raggiungerete.”

Ai pesci sembrava un’idea fantastica. Non vedevano l’ora di andare, quindi iniziarono a spingersi per arrivare in cima alla fila.

L’uccello fece così fuori tutti i pesci. Poi, tornò allo stagno per vedere se ne trovava qualche altro. C’era solo un granchio. L’uccello iniziò con la sua pubblicità del lago.

Il granchio era scettico. Chiese all’uccello come fare per arrivarci. L’uccello rispose che l’avrebbe trasportato nel becco. Ma quel granchio aveva una certa saggezza. Disse all’uccello: “Facciamo così. Mi siederò sulla tua schiena con le zampe intorno al tuo collo. Se mi giocherai un tiro, ti soffocherò con le mie chele.”

L’uccello si sentì frustrato, ma volle provarci lo stesso, pensando che magari sarebbe riuscito in qualche modo a mangiarsi il granchio. Così, il granchio salì sulla sua schiena e presero il volo.

L’uccello volò intorno, cercando un buon posto su cui atterrare. Ma non appena cercò di scendere, il granchio cominciò a stringergli la gola con le chele. L’uccello non riusciva nemmeno a gridare. Emise solo un suono secco e gracchiante. Così, alla fine, dovette rinunciare e riportare il granchio allo stagno.

Spero che tu abbia la saggezza del granchio! Se sei come i pesci, darai ascolto alle voci che ti dicono che meraviglia sarà far ritorno nel mondo. Questo è un ostacolo che chi ha ricevuto l’ordinazione incontra. Sii accorto.

*Domanda:* Perché è difficile osservare con chiarezza gli stati mentali spiacevoli, mentre quelli piacevoli è facile osser-

varli? Quando provo felicità o piacere, riesco a vedere che è qualcosa di impermanente, ma quando sono triste, è più difficile vederlo.

*Ajahn Chah*: Tu cerchi di risolvere la cosa pensando in termini di attrazione e avversione, ma in realtà è l'illusione la radice predominante. Senti che l'infelicità è difficile da osservare, mentre la felicità è più facile. Questo è solo il modo in cui funzionano le tue affezioni. L'avversione è difficile da lasciar andare, vero? È una sensazione forte. Tu dici che la felicità è facile da lasciar andare. Non è in realtà facile; è solo che non è così schiacciante. Piacere e felicità sono cose che alle persone piacciono e con cui si sentono a loro agio. Non sono facili da lasciar andare. L'avversione è dolorosa, ma le persone non sanno come lasciarla andare. La verità è che sono uguali. Se contempli pienamente e arrivi a un certo punto, riconoscerai ben presto che sono uguali. Se avessi una bilancia per pesarli, vedresti che sono pari. Ma noi tendiamo verso il piacevole.

Dici che puoi lasciar andare facilmente la felicità, mentre è difficile lasciar andare l'infelicità? Pensi che sia facile rinunciare alle cose che ci piacciono, ma ti chiedi perché è difficile rinunciare a quel che non ci piace. Ma se non sono positive, perché è difficile rinunciarci? Non è così. Ripensaci. Sono identiche. È solo che la nostra tendenza verso di esse non è uguale. Quando c'è infelicità, ci sentiamo infastiditi, vogliamo che se ne vada in fretta e così ci sembra che sia difficile liberarcene. Di solito, la felicità non ci infastidisce, dunque ci sentiamo ben disposti e pensiamo di poterla lasciar andare con facilità. Non è così; è solo che non ci opprime e non ci serra il cuore, ecco tutto. L'infelicità ci opprime. Noi pensiamo che una abbia più valore o più peso dell'altra, ma in verità sono pari. È come il caldo e il freddo. Il fuoco può bruciarci vivi. Possiamo anche restare congelati dal freddo e morire ugualmente. Uno non è meglio

dell'altro. Lo stesso vale per la felicità e la sofferenza, ma col pensiero noi gli diamo un valore diverso.

O considera la lode e la critica. Pensi che la lode sia facile da lasciar andare e la critica no? Sono identiche. Ma quando veniamo lodati, non ci sentiamo turbati; ci fa piacere, ma non è una sensazione chiara. La critica è dolorosa, perciò ci sembra difficile da lasciar andare. È difficile anche lasciar andare la lode, ma siamo parziali nei suoi confronti e non abbiamo lo stesso desiderio di liberarcene velocemente. Il piacere che proviamo nell'essere lodati e la frecciata che sentiamo quando veniamo criticati sono uguali. Sono la stessa cosa. Ma quando la mente incontra queste due situazioni, abbiamo nei loro confronti reazioni diverse. Non ci accorgiamo di chiuderci ad alcune.

Cerca di comprendere. Nella nostra meditazione, incontreremo ogni tipo di affezioni mentali. La prospettiva corretta è di essere pronti a lasciar andare qualsiasi cosa, sia piacevole che dolorosa. Anche se desideriamo la felicità e non desideriamo la sofferenza, riconosciamo che hanno lo stesso valore. Sono cose di cui faremo esperienza.

Nel mondo, le persone aspirano alla felicità. Non desiderano la sofferenza. Il Nibbāna è al di là del desiderarlo o non desiderarlo. Capisci? Non c'è desiderio coinvolto nel Nibbāna. Non c'è il desiderio di felicità, il desiderio di essere liberi dalla sofferenza, il desiderio di trascendere felicità e sofferenza, non c'è nessuna di queste cose. È pace.

Io penso che non si realizzi la verità facendo assegnamento sugli altri. Dovresti comprendere che saranno i tuoi sforzi, la pratica continua, energica, a sciogliere tutti i tuoi dubbi. Non saremo liberi dal dubbio chiedendo agli altri. Porremo fine al dubbio solo grazie ai nostri inflessibili sforzi.

Ricordalo! È un principio importante nella pratica. È quel che fai che ti istruirà. Arriverai a conoscere quel che è giusto e quel che è sbagliato. "Il bramino raggiungerà la fine del dubbio

attraverso la pratica incessante.” Non importa dove si vada, tutto può essere risolto attraverso i nostri incessanti sforzi. Ma non riusciamo a perseverare. Non tolleriamo le difficoltà; ci è difficile affrontare la nostra sofferenza e non scappare. Se la affrontiamo e la sosteniamo, acquisiamo conoscenza e automaticamente la pratica ci istruisce, insegnandoci cosa è giusto e cosa sbagliato e il modo in cui le cose veramente sono. La nostra pratica ci mostrerà gli errori e i risultati negativi del pensiero errato. Succede veramente così. Ma è difficile trovare persone che lo capiscano. Tutti vogliono il risveglio istantaneo. Correndo di qua e di là seguendo i propri impulsi, si finisce in una situazione ancora peggiore. Stai attento.

Ho insegnato spesso che la tranquillità è stabilità; il flusso è saggezza. Praticiamo la meditazione per calmare la mente e renderla stabile; allora può fluire.

All’inizio, impariamo com’è l’acqua ferma e com’è l’acqua che scorre. Dopo aver praticato per un po’, vediamo come si sostengano a vicenda. Dobbiamo calmare la mente, renderla come l’acqua ferma. Poi essa scorre. Sta ferma e anche scorre: non è facile da contemplare.

Riusciamo a capire che l’acqua ferma non scorre. Capiamo che l’acqua che scorre non è ferma. Ma quando praticiamo, afferriamo entrambe. La mente di un vero praticante è come acqua ferma che scorre o acqua corrente ferma. Qualsiasi cosa accada nella mente di un praticante del Dhamma è come lo scorrere di acqua ferma. Dire solo che scorre non è corretto. Che è solo ferma nemmeno. Di solito, l’acqua ferma è ferma e l’acqua corrente scorre. Ma quando abbiamo esperienza di pratica, la nostra mente sarà in questa condizione di acqua ferma che scorre.

È una cosa che non abbiamo mai visto. Quando vediamo acqua che scorre, semplicemente scorre via. Quando vediamo acqua ferma, non scorre. Ma all’interno della mente, è realmen-

te così: acqua ferma che scorre. Nella pratica del Dhamma, ci sono il samādhi, o tranquillità, e la saggezza mescolate insieme. Abbiamo la moralità, la meditazione e la saggezza. Allora, ovunque sediamo, la mente è ferma e fluisce. Acqua ferma che scorre. Lo stesso vale per la stabilità meditativa e la saggezza, la tranquillità e la visione profonda. Il Dhamma è così. Se hai raggiunto il Dhamma, farai di continuo quest'esperienza. Essere tranquilli e avere saggezza: fluire, ma fermi. Fermi, ma fluire.

Quando questo accade nella mente di chi pratica, è qualcosa di diverso e di strano; è diverso dalla mente ordinaria che abbiamo sempre conosciuto. Prima, quando scorreva, scorreva. Quand'era ferma, non fluiva, era solo ferma, la mente è in questo senso paragonabile all'acqua. Ora, è entrata in una condizione che è simile ad acqua ferma che scorre. Che si sia in piedi, si cammini, si sia seduti o sdraiati, è come acqua che scorre ma è ferma. Rendendo così la mente, c'è sia tranquillità che saggezza.

Qual è lo scopo della tranquillità? A che scopo la saggezza? Hanno l'unico scopo di liberarci dalla sofferenza, nient'altro. Al presente, soffriamo, viviamo con *dukkha*, senza comprenderlo e perciò attaccandoci a esso. Ma se la mente è come l'ho descritta, allora ci saranno molte forme di conoscenza. Si conoscerà la sofferenza, la causa della sofferenza, la cessazione della sofferenza, e il cammino di pratica per raggiungere la fine della sofferenza. Sono le Nobili Verità. Si riveleranno da sole quando la mente è acqua ferma che fluisce.

Quando è così, non importa cosa facciamo, non ci sarà disattenzione; l'abitudine alla negligenza diminuirà fino a scomparire. Qualunque cosa esploreremo, non cadremo nella disattenzione, perché la mente aderirà fermamente e naturalmente alla pratica. Avrò timore di perdere la pratica. Continuando a praticare e a imparare dall'esperienza, berremo sempre di più il Dhamma, e la nostra fede continuerà a crescere.

Succede così a chi pratica. Non dovremmo essere quel genere di persone che non fanno che seguire gli altri: se i nostri amici non praticano, anche noi non la facciamo, perché se no ci sentiremmo imbarazzati. Se loro smettono, smettiamo. Se fanno la pratica, la facciamo anche noi. Se l'insegnante ci dice di fare qualcosa, lo facciamo. Se smette, smettiamo. Non è una via molto veloce verso la realizzazione.

Qual è il senso del nostro addestramento qui? È che quando restiamo da soli, siamo in grado di portare avanti la pratica. Quindi, ora, mentre viviamo qui insieme, quando al mattino e alla sera ci si riunisce per praticare, veniamo e pratichiamo con gli altri. Costruiamo l'abitudine, cosicché il modo di praticare venga interiorizzato nel cuore, e poi saremo capaci di vivere ovunque e continuare a praticare nello stesso modo.

## **Rinunciare al bene e al male**

*La verità è che in questo nostro mondo non c'è niente per cui stare in ansia. Niente, di per sé, è tragico o delizioso.*

*Ma chi ha veramente inclinazione per il Dhamma non ha bisogno di aggrapparsi a nulla e vive in pace.*

Si appiccica alla pelle ed entra dentro la carne; dalla carne penetra nelle ossa. È come un insetto su un albero che rosicchiando buca la corteccia, il legno, e arriva fino al midollo, finché l'albero muore.

Siamo cresciuti così. Ha messo radici profonde. I nostri genitori ci hanno insegnato la fissazione e l'attaccamento, a dare significato alle cose, a credere fermamente che noi esistiamo come entità indipendenti e che le cose ci appartengono. Fin dalla nascita è questo che ci insegnano. Ce lo sentiamo dire in continuazione, per cui ci entra dentro il cuore e resta lì come una sensazione abituale. Ci hanno insegnato a procurarci cose, accumularle e tenercele strette, a considerarle importanti e nostre. Questo è quello che fanno i genitori, ed è quello che ci insegnano. Perciò ci penetra nella mente, nelle ossa.

Quando cominciamo a interessarci alla meditazione e ascoltiamo l'insegnamento di una guida spirituale, non capiamo bene di che si tratta. Non ci coinvolge veramente. Ci viene insegnato a non vedere e a non fare le cose nel vecchio modo, ma quello che ascoltiamo non arriva fin dentro la nostra mente,

ascoltiamo solo con le orecchie. Il fatto è che non conosciamo noi stessi.

Perciò ci sediamo e ascoltiamo l'insegnamento, ma è solo un suono che entra nelle orecchie. Non entra dentro tanto da fare effetto. È come un incontro di pugilato: si picchia sodo l'avversario, ma quello resta in piedi. Restiamo imprigionati nella nostra falsa auto-immagine. I saggi hanno detto che spostare una montagna è più facile che smuovere la concezione di sé.

Per spianare una montagna si può usare l'esplosivo, e poi spostare la terra. Ma la fissazione ostinata alla concezione di sé... figuriamoci! I saggi possono insegnarci fino al giorno della nostra morte, senza riuscire a scalfirla. Rimane forte e salda. Le nostre idee distorte e le cattive tendenze restano solide e immutate, anche a nostra insaputa. Perciò i saggi hanno detto che eliminare la concezione di sé e trasformare il punto di vista distorto in retta comprensione è una delle cose più difficili a farsi.

Per noi *puthujjana* (esseri mondani) progredire fino al livello dei *kalyānajana* (esseri virtuosi) è estremamente difficile. *Puthujjana* significa uno che è pesantemente illuso, che è all'oscuro, che è dentro fino al collo nell'oscurità e nell'illusione. La condizione del *kalyānajana* è un po' più leggera. Noi insegniamo come alleggerirsi, ma la gente non vuole farlo perché non si rende conto della situazione in cui si trova, del proprio stato di oscuramento. Perciò continua a brancolare in uno stato di confusione.

Se vediamo per terra un mucchio di sterco di bufalo non penseremo che è nostro e non ci verrà voglia di raccogliarlo. Lo lasceremo dove si trova perché sappiamo cos'è. È qualcosa di molto simile. È questo che è considerato buono dal punto di vista di chi è impuro. Il male è il cibo delle cattive persone. Se insegnate a persone del genere la bontà non se ne curano, preferiscono restare come sono perché non ci vedono nessun peri-

colo. Senza vedere il pericolo non è possibile correggere la situazione. Se invece lo riconoscete, pensate: "Oh! Tutto il mio mucchio di sterco non vale quanto un pezzettino d'oro". E a quel punto vorrete l'oro, non vorrete più lo sterco. Se non lo riconoscete, resterete i proprietari di un mucchio di sterco. Anche se vi offriranno un diamante o un rubino non vi interesserà.

Quello che è 'bene' per l'impuro è uguale. Oro, gioielli e diamanti sono considerati buoni nel regno degli umani. Lo sporco e il marcio sono buoni per le mosche e gli altri insetti. Se ci spruzzate sopra del profumo scapperanno via. Ciò che le persone con una visione distorta considerano buono è lo stesso. Quello è il 'bene' di chi ha una visione distorta, di chi è oscurato. Non ha un buon odore, ma se gli diciamo che puzza ribatterà che profuma. Perciò insegnargli qualcosa non è facile.

Se raccogliete fiori freschi le mosche non se ne curano. Anche a pagarle, non si avvicinerebbero. Ma dove c'è un animale morto, dove c'è qualcosa di marcio, lì invece accorrono. Non ce bisogno di chiamarle, arrivano da sole. La visione distorta è così. Trova piacere in cose del genere. Per lei, quello che puzza e che è marcio profuma. Ci sta dentro fino al collo, è immersa in cose del genere. Quello che sa di dolce per l'ape non è dolce per la mosca. La mosca non ci vede niente di buono o di utile, e non lo desidera.

La pratica ha le sue difficoltà, ma in tutto quello che facciamo si passa prima per il difficile per arrivare al facile. Nella pratica del Dhamma partiamo dalla verità di *dukkha*, la natura insoddisfacente di tutto ciò che esiste. Ma non appena lo incontriamo ci scoraggiamo. Non vogliamo guardarlo. *Dukkha* è la verità, ma facciamo di tutto per schivarla. Per lo stesso motivo non ci piace guardare le persone anziane, preferiamo guardare quelle giovani.

Se non vogliamo guardare *dukkha* non lo comprenderemo

mai, anche se rinascessimo mille volte. *Dukkha* è una nobile verità. Se la affrontiamo, cominceremo a cercare un modo per uscirne fuori. Se siamo diretti in un certo posto e la strada è bloccata, ci daremo da fare per aprire un varco. Lavorando giorno dopo giorno, alla fine arriveremo dall'altra parte. Quando veniamo alle prese con i nostri problemi sviluppiamo la saggezza in modo simile. Se non vediamo *dukkha* non esaminiamo mai fino in fondo i nostri problemi per risolverli, ci passiamo accanto con indifferenza.

Il mio modo di educare la gente comporta un po' di sofferenza, perché la sofferenza è la via del Buddha all'illuminazione. Lui voleva che noi vedessimo la sofferenza, e che vedessimo l'origine, la fine e il sentiero. Questa è la via d'uscita di tutti gli *ariya*, i risvegliati. Se non passate per questa strada non c'è via d'uscita. L'unica via è conoscere la sofferenza, conoscere la causa della sofferenza, conoscere la cessazione della sofferenza e conoscere il sentiero della pratica che porta alla cessazione della sofferenza. Questo è il modo in cui gli *ariya*, a partire dall'entrata nella corrente, sono riusciti a venirne fuori. È necessario conoscere la sofferenza.

Se conosciamo la sofferenza, la vedremo in tutto ciò che sperimentiamo. Certe persone credono di non soffrire granché. La pratica del buddhismo ha lo scopo di liberarci dalla sofferenza. Cosa dobbiamo fare per non soffrire più? Quando si presenta *dukkha* dobbiamo investigare per riconoscere le cause per cui è sorto. Poi, una volta che le conosciamo, possiamo praticare per eliminare quelle cause. Sofferenza, origine, cessazione: per arrivare alla cessazione occorre comprendere il sentiero della pratica. Allora, una volta percorso il sentiero fino in fondo, *dukkha* non sorgerà più. Nel buddhismo, la via d'uscita è questa.

Contrastare le nostre abitudini crea un po' di sofferenza. Di solito abbiamo paura di soffrire. Se qualcosa ci fa soffrire non vogliamo saperne. Siamo interessati a ciò che sembra essere

buono e bello, mentre crediamo che qualunque cosa comporti sofferenza sia male. Ma in realtà non è così. La sofferenza è *saccadhamma*, è la verità. Se nel cuore c'è sofferenza, questa diventa la causa che spinge a cercare una via d'uscita. Saremo portati a riflettere. Non dormiremo tanto profondamente, perché ce la metteremo tutta per scoprire cosa sta succedendo veramente, per cercare di capire le cause e le conseguenze.

Le persone felici non sviluppano la saggezza. Sono addormentate. Un po' come un cane che mangia a sazietà. Dopo mangiato non vuole fare più nulla. Può passare tutto il giorno a dormire. Se arriva un ladro non abbaia, è troppo pieno, troppo stanco. Ma se gli date solo un po' di cibo resterà sveglio e all'erta. Se qualcuno cerca di entrare di soppiatto, salterà su e comincerà ad abbaia. Ci avete mai fatto caso?

Noi esseri umani siamo intrappolati e imprigionati in maniera simile, e abbiamo una quantità di guai, siamo sempre pieni di dubbi, confusione e preoccupazione. Non è da ridere. È veramente una situazione difficile e spinosa. Quindi c'è qualcosa di cui dobbiamo liberarci. Secondo la via della coltivazione spirituale dobbiamo abbandonare il nostro corpo, abbandonare noi stessi. Dobbiamo risolverci a dare la nostra vita. Possiamo considerare l'esempio dei grandi rinuncianti, come il Buddha. Il Buddha era un nobile di casta guerriera, ma fu capace di lasciarsi tutto alle spalle senza voltarsi indietro. Era erede di ricchezze e potere, ma seppe rinunciarvi.

Se parliamo del Dhamma profondo, la maggior parte della gente si spaventa. Non osa avvicinarsi. Perfino se dico: "Non fate il male", molti non riescono a seguire. Quindi ho cercato tanti modi per spiegarlo. Una cosa che dico spesso è che non importa se siamo contenti o scontenti, felici o sofferenti, se piangiamo o cantiamo canzoni, è sempre lo stesso: vivere in questo mondo è come essere in gabbia. Anche se siete ricchi, vivete in una gabbia. Se siete poveri, siete in gabbia. Se cantate

e ballate, cantate e ballate in una gabbia. Se guardate un film, lo guardate stando in gabbia.

Che cos'è questa gabbia? È la gabbia della nascita, la gabbia dell'invecchiamento, la gabbia della malattia, la gabbia della morte. È così che siamo imprigionati nel mondo. "Questo è mio"; "Quello appartiene a me". Non sappiamo cosa siamo veramente o cosa stiamo facendo. In realtà non facciamo altro che accumulare sofferenza. Non è qualcosa di lontano a procurarci la sofferenza, però noi non guardiamo noi stessi. Per quanta felicità e agiatezza possiamo avere, essendo nati non possiamo evitare di invecchiare, dobbiamo ammalarci e dobbiamo morire. Questo è di per sé *dukkha*, qui e ora.

Siamo comunque soggetti a dolore o malattia. Può succedere in qualunque momento. È come aver rubato qualcosa. Potrebbero venire ad arrestarci in qualunque momento, perché abbiamo commesso quell'azione. La nostra situazione è questa. Siamo in pericolo, siamo inguaiati. Viviamo in mezzo ai pericoli: nascita, vecchiaia e malattia governano le nostre esistenze. Non possiamo scappare da nessuna parte per evitarle. Possono venire ad acchiapparci in qualunque momento; trovano sempre l'occasione. Quindi dobbiamo ammettere il fatto e accettare la situazione. Dobbiamo riconoscerci colpevoli. Se lo facciamo, la sentenza non sarà troppo dura. Altrimenti, soffriremo moltissimo. Se ammettiamo la nostra colpa, ce la caveremo con poco. Non resteremo in galera per molto.

Quando il corpo nasce non appartiene a nessuno. È come questa sala di meditazione. Appena costruita vengono a starci i ragni. Vengono a starci le lucertole. Vengono a starci ogni sorta di insetti e creature che strisciano. Possono venirci a vivere i serpenti. Può venirci a stare di tutto. Non è solo la nostra sala, è la sala di tutto.

Questo corpo è lo stesso. Non è nostro. Altri ci entrano dentro e lo usano. Malattia, dolore e vecchiaia vengono ad

abitarci, e noi dobbiamo abitarci insieme a loro. Quando questo corpo arriva al culmine del dolore e della malattia e alla fine si disgrega e muore, non siamo noi a morire. Perciò, non aggrappatevi a niente di tutto questo. Piuttosto, riflettete sulla questione, e a poco a poco il vostro attaccamento si esaurirà. Quando vedrete le cose correttamente, la comprensione distorta finirà.

La nascita ci ha creato questo fardello. Ma in genere non lo si vuole riconoscere. Pensiamo che non essere nati sarebbe il più grande dei mali. Morire e non nascere sarebbe il peggio che possa capitare. Ecco come la vediamo. Di solito pensiamo solo a quanto vogliamo avere in futuro. E poi desideriamo ancora: "Nella prossima vita mi auguro di rinascere fra gli esseri divini, o di rinascere come una persona ricca".

Chiediamo un fardello ancora più pesante! Però crediamo che ci farà felici. Comprendere davvero il Dhamma nella sua purezza riesce quindi molto difficile. Ci vuole un serio lavoro di investigazione.

Un modo di pensare del genere è completamente opposto all'insegnamento del Buddha. È una via pesante. Il Buddha ha detto di lasciarlo andare e gettarlo via. Ma noi pensiamo: "Non riesco a lasciar andare". Così continuiamo a portarcelo dietro, e il peso aumenta. Dal momento che siamo nati abbiamo questa pesantezza.

Facciamo un altro passo: sapete se il desiderio ha un limite? Quand'è che sarà soddisfatto? Se ci pensate, vedrete che *tanhā*, il desiderio cieco, non può essere soddisfatta. Continua a volere sempre di più; anche se ci procura tanta sofferenza da farci quasi morire, *tanhā* continuerà a cercare qualcosa, perché non può essere soddisfatta.

Questo è un punto importante. Se la gente riuscisse a pensare con equilibrio e moderazione... il vestiario, ad esempio. Di quanti vestiti abbiamo bisogno? E il cibo... quanto mangiamo? Al massimo, a ogni pasto potremmo mangiare due portate,

e ci basterebbe. Se sappiamo moderarci siamo felici e a nostro agio, ma non è molto comune.

Il Buddha ha dato istruzioni 'per i ricchi'. Il succo di questo insegnamento è contentarsi di ciò che si ha. È questo che ci fa ricchi. Secondo me, è il tipo di conoscenza che vale la pena di apprendere. La conoscenza insegnata nella via del Buddha è qualcosa che vale la pena studiare, è una materia degna di riflessione.

Poi, il puro Dhamma della pratica va ancora oltre. È molto profondo. Alcuni di voi forse non sono in grado di capirlo. Come l'affermazione del Buddha che per lui non c'è più nascita, che nascita e divenire si sono esauriti. Sono parole che mettono a disagio. Per dirla chiaramente, il Buddha ha affermato che non dovremmo nascere, perché è sofferenza. Solo su questo il Buddha si è soffermato, la nascita: l'ha contemplata e ne ha compreso la gravità. Essendo nati, ne deriva di conseguenza ogni forma di *dukkha*. Succede contemporaneamente alla nascita. Quando veniamo al mondo prendiamo occhi, una bocca, un naso. Tutto arriva unicamente in conseguenza della nascita. Ma se ci parlano di morire e non rinascere più, ci pare che sarebbe il massimo della disgrazia. Non vogliamo saperne. Ma l'insegnamento più profondo del Buddha è questo.

Perché ora soffriamo? Perché siamo nati. Per cui ci viene insegnato a mettere fine alla nascita. Non sto parlando solo della nascita del corpo e della morte del corpo. Fin lì è facile capire. Anche un bambino ci arriva. Il respiro si ferma, il corpo muore e resta disteso immobile. Di solito, quando parliamo di morte intendiamo questo. Ma che dire di un morto che respira? Di questo non sappiamo nulla. Un morto che può camminare, parlare e sorridere è qualcosa a cui non abbiamo mai pensato. Conosciamo solo il cadavere che ha smesso di respirare. La morte è questo per noi.

Lo stesso per la nascita. Quando diciamo che qualcuno è

nato, intendiamo dire che una donna è andata all'ospedale e ha partorito. Ma il momento in cui nasce la mente... ci avete mai fatto caso, quando ve la prendete per qualche problema in famiglia? A volte nasce l'amore. A volte nasce l'avversione. Essere contenti, essere scontenti... ogni tipo di stati. Tutto questo non è altro che nascita.

Noi soffriamo solo per questo. Quando l'occhio vede qualcosa di sgradito, nasce *dukkha*. Quando l'orecchio ode qualcosa che piace molto, anche allora nasce *dukkha*. C'è solo sofferenza.

Il Buddha diceva in breve che c'è solo una massa di sofferenza. La sofferenza nasce e la sofferenza cessa. Non c'è altro. Noi ci avventiamo e la afferriamo in continuazione... ci avventiamo sul nascere, ci avventiamo sulla cessazione, senza mai capire davvero.

Quando sorge *dukkha* lo chiamiamo sofferenza. Quando cessa, lo chiamiamo felicità. È sempre la stessa roba, che sorge e che cessa. Ci viene insegnato a osservare corpo e mente che sorgono e cessano. Al di fuori di questo non c'è nient'altro. Per dirla in breve, la felicità non esiste, c'è solo *dukkha*. Riconosciamo la sofferenza come sofferenza quando sorge. Poi, quando cessa, pensiamo che sia felicità. La vediamo e la definiamo così, ma non è vero. È solo *dukkha* che cessa. *Dukkha* sorge e cessa, sorge e cessa; noi ci avventiamo e lo agguantiamo. Compare la felicità, e noi ce ne rallegriamo. Compare l'infelicità, e noi ce ne rattristiamo. In realtà è sempre la stessa cosa, che sorge e cessa. Nel momento del sorgere c'è qualcosa; e quando c'è la cessazione, è sparito. Ed è qui che cominciano i dubbi. Per cui ci viene insegnato che *dukkha* sorge e cessa e che al di fuori di questo non c'è nulla. A ben vedere, c'è solo sofferenza. Ma noi non lo vediamo chiaramente.

Non riconosciamo chiaramente che c'è solo sofferenza, perché quando si ferma vediamo la felicità. La agguantiamo e

restiamo bloccati lì. Non capiamo fino in fondo la verità che tutto semplicemente sorge e cessa.

Il Buddha diceva in breve che c'è solo sorgere e cessare, e al di fuori di questo nient'altro. Parole difficili da ascoltare. Ma chi ha veramente inclinazione per il Dhamma non ha bisogno di aggrapparsi a nulla e vive in pace. Questa è la verità.

La verità è che in questo nostro mondo non c'è nulla che fa qualcosa a qualcuno. Non c'è niente per cui stare in ansia. Niente per cui valga la pena piangere, niente di cui ridere. Niente, di per sé, è tragico o delizioso. Ma è così che la gente vive le cose normalmente.

Il nostro linguaggio può essere ordinario; ci rapportiamo agli altri secondo il modo di vedere ordinario. Ma se pensiamo alla maniera ordinaria, non ci darà che lacrime.

In verità, se davvero conosciamo il Dhamma e lo vediamo continuamente, non c'è niente che sia niente in particolare, c'è solo sorgere e svanire. Non c'è reale felicità o sofferenza. Allora il cuore è in pace, quando non ci sono felicità e sofferenza. Quando ci sono felicità e sofferenza, ci sono divenire e nascita.

Di solito creiamo un certo tipo di kamma, che è il tentativo di fermare la sofferenza e produrre la felicità. È questo che vogliamo. Ma quello che vogliamo non è vera pace: è felicità e sofferenza. Lo scopo degli insegnamenti del Buddha è praticare per creare un tipo di kamma che porti al di là di felicità e sofferenza e conduca alla pace. Ma non siamo capaci di pensare in quei termini. Riusciamo solo a pensare che la felicità ci porterà la pace. Se abbiamo la felicità, ci sembra che basti.

Perciò noi esseri umani ci auguriamo di avere in abbondanza. Se otteniamo molto, benissimo. In genere è così che pensiamo. Ci si aspetta che fare il bene porti a buoni risultati, e se li otteniamo siamo felici. Crediamo che non ci sia altro da fare, e ci fermiamo lì. Ma a che conclusione ci porta il bene? Il bene non dura. Continuiamo ad andare avanti e indietro, sperimen-

tando il bene e il male, sforzandoci giorno e notte di afferrare quello che crediamo essere buono.

Il Buddha insegnò che prima di tutto dobbiamo rinunciare al male e praticare il bene. Dopodiché, disse che dovremmo rinunciare non solo al male ma anche al bene, non attaccarci nemmeno a quello perché è un'altra forma di combustibile. Se c'è qualcosa di combustibile, prima o poi prenderà fuoco. Il bene è combustibile. Il male è combustibile.

La gente non sopporta discorsi del genere. Non riesce a seguire. Perciò dobbiamo ricominciare dall'inizio e insegnare la moralità. Non fatevi del male a vicenda. Siate responsabili nel vostro lavoro, senza danneggiare o sfruttare gli altri. Il Buddha ha insegnato così, ma questo non basta a fermarsi.

Perché ci ritroviamo qui, in questa condizione? In conseguenza della nascita. Come ha detto il Buddha nel suo primo sermone, il 'Discorso che mette in moto la ruota del Dhamma': "La nascita è esaurita. Questa è la mia ultima esistenza. Non c'è nascita futura per il Tathāgata".

Non sono molti quelli che tornano su questo punto e riflettono per capire in linea con i principi della via del Buddha. Ma se abbiamo fede nella via del Buddha, ci ripagherà. Se veramente ci affidiamo ai Tre Gioielli, praticare è facile.

## **Addestrarsi con tutto il cuore**

*Vivevamo con la febbre, affrontavamo la morte  
e siamo sopravvissuti tutti. Ma non è mai stato un problema.*

In ogni casa e in ogni comunità, che si viva in città, in campagna, nella foresta, o sulle montagne, siamo tutti uguali nell'esperire la felicità e la sofferenza. Molti di noi mancano di un luogo che faccia da rifugio, un campo o un giardino dove si possano coltivare le qualità positive del cuore. Viviamo questa povertà spirituale perché non abbiamo un vero impegno; non abbiamo una chiara comprensione di cosa sia questa vita e di cosa sia necessario fare. Dall'infanzia, alla giovinezza, fino alla maturità, impariamo solo a inseguire il godimento e il piacere sensoriale. Non pensiamo mai che un pericolo ci possa minacciare nel corso della vita, mentre ci facciamo una famiglia e via dicendo.

Se non abbiamo un terreno da coltivare e una casa in cui vivere, siamo privi di un rifugio esterno e la nostra vita è colma di difficoltà e di angoscia. Oltre a questo, c'è la mancanza interiore di non avere *sīla* e il Dhamma nella nostra vita, il non andare ad ascoltare gli insegnamenti e il non praticare il Dhamma. Come risultato, c'è poca saggezza nella nostra esistenza e ogni cosa regredisce e degenera. Il Buddha, il nostro supremo Maestro, nutriva *mettā* (gentilezza amorevole) per ogni essere. Portò all'ordinazione figli e figlie di buona famiglia,

per praticare, e realizzare la verità, per rendere saldo e diffondere il Dhamma, per mostrare alle persone come vivere felici nella vita quotidiana. Insegnò il modo appropriato per guadagnarsi da vivere, per essere moderati e parsimoniosi nel gestire le finanze, per agire con avvedutezza in tutte le proprie faccende.

Ma quando siamo mancanti su entrambi i fronti, esternamente nel sostegno materiale alla sopravvivenza e internamente in quello spirituale, col passare del tempo e il crescere del numero delle persone, l'illusione, la povertà e le difficoltà diventano per noi la causa di una crescente estraneità nei confronti del Dhamma. Non ci interessa cercare il Dhamma, a causa delle nostre condizioni di difficoltà. Anche se nelle vicinanze c'è un monastero, non abbiamo voglia di andare ad ascoltare gli insegnamenti, perché siamo ossessionati dalla povertà, dai problemi e dalle difficoltà della sopravvivenza. Ma il Buddha insegnò che, per quanto poveri, non dovremmo permettere che si impoverisca il nostro cuore e che la nostra saggezza soffra la fame. Anche se i nostri campi vengono inondati da una piena, insieme alla nostra casa e al nostro villaggio, al punto da non poter più fare niente, il Buddha ci ha insegnato a non permettere che si inondi e si sommerga il nostro cuore. Un cuore inondato significa perdere la visione e la conoscenza del Dhamma.

C'è l'*ogha*, l'inondazione, della sensualità, la piena del divenire, quella delle visioni e dell'ignoranza. Queste quattro inondazioni oscurano e aggrovigliano il cuore degli esseri. Sono peggiori dell'acqua che alluviona i nostri campi, i paesi, le città. Anche se l'acqua continua nel corso degli anni a sommergere i nostri campi, o il fuoco brucia la nostra casa, abbiamo pur sempre la nostra mente. Se la nostra mente ha *sīla* e il Dhamma, possiamo utilizzare la nostra saggezza e trovare il modo di guadagnarci il sostentamento per vivere. Possiamo comprare un nuovo terreno e ricominciare da capo.

Quando abbiamo i mezzi di sopravvivenza, la casa e i nostri possessi, la mente può essere a suo agio e integra, e possiamo avere energia spirituale per aiutare e assistere gli altri. Condividere cibo e vestiti, dare alloggio a chi ne ha necessità, sono atti di gentilezza amorevole. Secondo me, dare con lo spirito della gentilezza amorevole è un'azione migliore che vendere con lo spirito del profitto. Chi ha mettā non desidera niente per sé. Desidera solo che gli altri vivano felici.

Se veramente addestriamo la mente e ci impegniamo nel modo retto, penso che non incontreremo serie difficoltà. Non vivremo un'estrema povertà, non saremo come lombrichi. Abbiamo pur sempre uno scheletro, occhi e orecchie, braccia e gambe. Possiamo mangiare della frutta, non dobbiamo mangiare la terra come un verme. Se vi lamentate della povertà, se affondate nel fango sentendo quanto siete sfortunati, il lombrico vi dirà: "Non dispiacerti così tanto. Non hai ancora braccia, gambe e ossa? Io non li ho, ma non mi sento povero." Il lombrico ci farà vergognare.

Un giorno venne a trovarmi un allevatore di maiali. Si lamentava: "Oddio, quest'anno è stato proprio troppo! Il prezzo del mangime è alto. Quello del maiale è basso. Sto perdendo la camicia!" Ascoltai i suoi lamenti e poi dissi: "Non si senta troppo infelice, signore. Se fosse un maiale allora sì che avrebbe motivo per dispiacersi. Quando il prezzo del maiale è alto, i maiali vengono macellati. Quando è basso, vengono macellati lo stesso. I maiali sì che hanno di che lamentarsi. Le persone non dovrebbero lamentarsi. Provi a pensarci seriamente."

Si preoccupava solo di quanto avrebbe guadagnato. I maiali hanno molte più preoccupazioni, ma noi non ci pensiamo. Noi non veniamo uccisi; quindi possiamo trovare ancora un modo per farcela.

Io credo veramente che se ascoltate il Dhamma, lo contemplate e lo comprendete, potete metter fine alla sofferenza.

Sapete cosa è giusto fare, cosa avete bisogno di fare, cosa avete bisogno di usare e di spendere. Potete vivere la vostra vita in accordo con silā e il Dhamma, applicando la saggezza alle faccende del mondo. Ma molti di noi sono lontani da tutto questo. Non abbiamo moralità o il Dhamma nella nostra vita, che si riempie così di discordia e di attrito. C'è discordia tra marito e moglie, tra figli e genitori. I figli non ascoltano i genitori, proprio a causa della mancanza di Dhamma in famiglia. Le persone non sono interessate ad ascoltare il Dhamma e a imparare qualcosa e così, anziché imparare il buon senso e la destrezza, restano intrappolati nell'ignoranza e il risultato sono vite di sofferenza.

Il Buddha insegnò il Dhamma e spiegò il percorso della pratica. Non voleva complicarci la vita. Voleva che migliorassimo, che diventassimo migliori e più accorti. È solo che non ascoltiamo. Non è molto bello. È come un bambino che non vuole fare il bagno in inverno perché fa troppo freddo. Il bambino comincia ad avere così tanto cattivo odore che i genitori non riescono a dormire di notte, dunque lo afferrano e gli fanno un bagno. Questo fa ammattire il bambino che piange e urla ai genitori.

I genitori e il bambino vedono la situazione in modo diverso. Per il bambino, è un disagio troppo grande fare un bagno d'inverno. Per i genitori, l'odore del bambino è insopportabile. Le due prospettive non si conciliano. Il Buddha non voleva semplicemente lasciarci così come siamo. Voleva che fossimo diligenti e che lavorassimo intensamente in modi positivi e benefici, e che fossimo entusiasti verso il retto sentiero. Anziché essere pigri, dobbiamo fare degli sforzi. Il suo insegnamento non ci rende insulsi o inutili. Ci insegna come sviluppare e applicare la saggezza a qualsiasi cosa facciamo, lavorando, coltivando, badando a una famiglia, gestendo le nostre finanze, consapevoli di tutti gli aspetti di queste faccende. Se viviamo nel

mondo, dobbiamo fare attenzione e conoscere le vie del mondo. Altrimenti, finiamo in terribili difficoltà.

Noi viviamo in un posto in cui il Buddha e il suo Dhamma ci sono familiari. Ma allora ci facciamo l'idea che tutto quello che dobbiamo fare sia andare ad ascoltare gli insegnamenti e poi prenderla alla leggera, vivendo la nostra vita tale e quale a prima. È un grave fraintendimento. In questo modo, come avrebbe fatto il Buddha a raggiungere una qualche conoscenza? Non ci sarebbe mai stato un Buddha.

Egli parlò di vari tipi di ricchezze: la ricchezza dell'esistenza umana, la ricchezza del regno celeste, la ricchezza del Nibbāna. Quelli che hanno il Dhamma, anche se vivono nel mondo, non sono poveri. E anche se lo sono, non ne soffrono. Se viviamo in accordo col Dhamma, non proviamo angoscia quando ricordiamo quel che abbiamo fatto. Creiamo solo buon kamma. Se creiamo cattivo kamma, allora, più tardi, il risultato sarà l'infelicità. Se non abbiamo creato kamma negativo, non soffriremo questi risultati in futuro. Ma se non cerchiamo di cambiare le nostre abitudini e di smettere con le azioni sbagliate, le nostre difficoltà non avranno mai fine, sorgeranno angosce mentali o preoccupazioni materiali. Dunque, dobbiamo ascoltare e contemplare, e allora possiamo vedere da dove vengono le difficoltà. Avete mai trasportato nei campi qualcosa su un bastone sopra le spalle? Quando il carico è troppo pesante sul davanti, non è difficile da trasportare? E non è lo stesso, quando è troppo pesante dietro? Qual è il modo equilibrato e quale non lo è? Lo potete scoprire facendolo. Lo stesso vale per il Dhamma. Ci sono la causa e l'effetto, c'è il senso comune. Se il peso è bilanciato, è più facile da trasportare. Possiamo vivere le nostre vite in modo equilibrato, con un atteggiamento di moderazione. Le relazioni familiari e il lavoro possono essere più armoniose. Anche se non siete ricchi, potete avere la mente serena; non c'è bisogno di soffrirne.

Se una famiglia non lavora duramente, finisce in una situazione difficile e quando vede che gli altri hanno di più, prova avidità, gelosia e risentimento e può essere indotta a rubare. Allora, il paese diventa un luogo infelice. È meglio lavorare a vantaggio di se stessi e della propria famiglia per questa vita e anche per le future. Se i vostri bisogni materiali vengono soddisfatti grazie ai vostri sforzi, la vostra mente è felice e rilassata, e questo conduce ad ascoltare gli insegnamenti di Dhamma, a imparare riguardo al giusto e allo sbagliato, alla virtù e all'azione biasimevole, e a continuare a cambiare la propria vita orientandola al meglio. Imparate a capire come le azioni sbagliate creino solo avversità e rinuncerete a tali azioni e continuerete a migliorare. Il vostro modo di lavorare cambierà e cambierà la vostra mente. Passerete dall'essere una persona ignorante a essere una persona che sa conoscere. Da una persona con cattive abitudini a una persona dal buon cuore. Potrete insegnare quel che sapete ai figli e ai nipoti. Così, facendo quel che è giusto nel presente, si crea beneficio per il futuro. Ma chi non ha saggezza non fa nulla di benefico nel presente e finisce solo nelle avversità. Se diventa povero, pensa solo a giocare d'azzardo. E alla fine, si mette a rubare.

Non siamo ancora morti, dunque questo è il momento giusto per parlare di questi argomenti. Se non ascoltate il Dhamma finché siete esseri umani, non avrete altre occasioni. Pensate che si possa insegnare il Dhamma agli animali? La vita degli animali è molto più dura della nostra, è più difficile se si è nati rospo o rana, maiale o cane, cobra o vipera, scoiattolo o coniglio. Quando la gente li vede, pensa solo a ucciderli o a fargli male, a catturarli o ad allevarli per essere mangiati.

Come umani abbiamo un'opportunità. È molto meglio! Siamo ancora vivi e dunque ora è il momento giusto per osservare e correggersi. Se la situazione è difficile, per il momento cercate di tollerare la difficoltà, e vivete in modo retto finché un

giorno supererete la difficoltà. Questo è praticare il Dhamma.

Desidero rammentarvi quanto sia necessario avere una buona mente e vivere la propria vita in modo etico. Avendo già compiuto molte azioni fino ad ora, dovrete dare uno sguardo ed esaminare se sono buone o no. Se avete seguito delle vie sbagliate, rinunciateci. Rinunciate a un modo di vivere errato. Guadagnatevi da vivere in modo buono e decente, che non faccia del male agli altri, né a voi stessi, né alla società. Se praticate il retto modo di guadagnarvi da vivere, potete vivere con una mente serena.

Noi monaci e monache dipendiamo dai laici per tutti i bisogni materiali. E ci affidiamo alla contemplazione per poter spiegare il Dhamma ai laici perché possano comprenderlo e averne beneficio e migliorare la loro vita. Potete imparare a riconoscere e a eliminare qualsiasi causa d'infelicità e di conflitto. E sforzarvi di andare d'accordo, di avere armonia nelle relazioni anziché sfruttarvi o farvi del male.

In quest'epoca, le situazioni sono difficili. Non è facile andare d'accordo. Anche quando poche persone si riuniscono per un breve incontro, non funziona. Si guardano in faccia tre volte, e sono già pronti a uccidersi a vicenda. Perché succede così? Semplicemente perché le persone non hanno silā o il Dhamma nella loro vita.

All'epoca dei nostri genitori, era molto diverso. Anche solo il modo di guardarsi delle persone dimostrava affetto e amicizia. Ora, non è più così. Se uno straniero arriva verso sera in paese, sono tutti sospettosi: "Come mai arriva qui di notte?" Perché dovremmo aver paura di una persona che arriva in paese? Se arriva un cane sconosciuto, nessuno gli attribuisce un secondo fine. Allora, una persona è peggio di un cane? "È uno straniero, una persona strana." Cos'è uno straniero? Quando qualcuno arriva in paese, dovremmo essere contenti: ha bisogno di un riparo e dunque può stare con noi e possiamo prendercene cura

e aiutarlo. Avremo compagnia.

Ma oggi giorno, non c'è più tradizione di ospitalità e di buona volontà. C'è solo paura e sospetto. Mi viene da dire che in alcuni paesi non ci sono più esseri umani, ma solo animali. Sospettano di tutto, sono possessivi con ogni cespuglio e ogni centimetro di terra, perché non c'è moralità, non c'è spiritualità. Quando non c'è silā e non c'è Dhamma, viviamo vite di disagio e di paranoia. Le persone di notte vanno a dormire e d'improvviso si svegliano, preoccupate di cosa possa succedere o di qualche rumore che hanno avvertito. Le persone nei paesi non vanno d'accordo e non si fidano le une delle altre. Genitori e figli non si fidano reciprocamente. Marito e moglie non si fidano. Che sta succedendo?

Tutto questo è il risultato di essere lontani dal Dhamma e di vivere senza il Dhamma. Ovunque guardi, è così e la vita è difficile. Se arrivano persone in paese e chiedono riparo per la notte, ora gli viene detto di andare a cercare un hotel. Ora, è tutta questione di soldi. In passato, nessuno li avrebbe mandati via a quel modo. L'intero villaggio avrebbe fatto a gara per offrire ospitalità. Avrebbero invitato i vicini e tutti avrebbero portato cibo e bevande da condividere con gli ospiti. Ora, non è più possibile. Le persone dopo aver cenato, guardano verso la porta.

Da qualunque parte nel mondo, adesso è così che vanno le cose. Questo significa che il non spirituale prospera e soppianta il resto. In generale, non siamo felici e non ci fidiamo per lo più di nessuno. In quest'epoca, c'è chi uccide i suoi genitori. Marito e moglie si tagliano la gola. C'è molta sofferenza nella società ed è semplicemente per questa mancanza di silā e di Dhamma. Dunque, cercate di capirlo e non trascurate i principi della virtù. Grazie alla virtù e alla spiritualità, la vita umana può essere felice. Senza, diventiamo come animali.

Il Buddha nacque nella foresta. Essendo nato nella foresta, è nella foresta che studiò il Dhamma. E insegnò il Dhamma

nella foresta, iniziando col Discorso della messa in moto della Ruota del Dhamma. Entrò nel Nibbāna nella foresta.

È importante per chi tra noi vive nella foresta comprendere la foresta. Vivere nella foresta non significa che la nostra mente diventi selvaggia, come quella degli animali selvatici. La nostra mente può elevarsi e diventare spiritualmente nobile. È questo che disse il Buddha. In città, si vive nella distrazione e nella confusione. Nella foresta c'è pace e tranquillità. Possiamo contemplare le cose con chiarezza e sviluppare la saggezza. Questa pace e tranquillità diventano i nostri amici e i nostri aiutanti. Questo ambiente dispone alla pratica del Dhamma e perciò lo eleggiamo a nostra dimora; scegliamo come rifugio montagne e grotte. Osservando i fenomeni naturali, nasce la saggezza. Impariamo dagli alberi e da tutto il resto e li comprendiamo e si crea uno stato di gioia. I suoni della natura non ci disturbano. Sentire i richiami degli uccelli è un grande godimento. Non reagiamo con avversione e non nutriamo pensieri nocivi. Non parliamo con asprezza e non agiamo aggressivamente verso niente e nessuno. Ascoltare i rumori della foresta allieta la mente; anche durante l'ascolto dei suoni, la mente è tranquilla.

I rumori delle persone invece non sono suoni tranquilli. Anche quando le persone si parlano amabilmente, alla mente non arriva una profonda tranquillità. I suoni che le persone amano, come la musica, non sono tranquilli. Causano eccitazione e piacere, ma in essi non c'è pace. Quando le persone sono insieme e cercano in questo modo il piacere, di solito parlano in modo disattento e aggressivo, litigioso e le condizioni disturbanti continuano a crescere.

Così sono i suoni umani. Non portano vero agio e felicità, a meno che non siano parole di Dhamma. Generalmente, quando le persone vivono insieme in società, parlano dei loro interessi, turbandosi a vicenda, offendendosi e accusandosi e l'unico risultato è la confusione e il turbamento. Senza il Dhamma, le

persone tendono naturalmente a essere così. I suoni degli esseri umani ci conducono nell'illusione. I suoni della musica e le parole delle canzoni agitano e confondono la mente. Osservatelo. Considerate le sensazioni piacevoli che provengono dall'ascolto della musica. Le persone pensano che sia una cosa meravigliosa, che diverte moltissimo. Riescono a stare in piedi sotto il sole cocente, mentre ascoltano una musica o assistono a uno spettacolo di danza. Riescono a stare lì finché non sono cotti a puntino, ma continuano a pensare che si stanno divertendo. Ma poi, se qualcuno gli parla con durezza, li critica o li insulta, ritornano infelici. Ecco cosa succede normalmente con i suoni ordinari degli esseri umani. Ma se i suoni umani diventano i suoni del Dhamma, se la mente è Dhamma e parliamo la lingua del Dhamma, è una cosa degna di ascolto, qualcosa su cui riflettere, da studiare e contemplare.

Quel tipo di suono è positivo, non in modo eccessivo, sbilanciato, ma in un modo che procura felicità e tranquillità. I normali suoni umani, in generale, portano solo confusione, turbamento, rovello. Fanno sorgere sensualità, rabbia e confusione e spingono le persone a essere avidi e ingorde, a voler ferire e distruggere gli altri. I suoni della foresta non sono così. Il canto di un uccello non ci suscita sensualità o rabbia.

Dovremmo usare il nostro tempo per averne un beneficio ora, nel presente. Questa era l'intenzione del Buddha: beneficio in questa vita, beneficio nelle vite future. In questa vita, fin dall'infanzia abbiamo bisogno d'impegnarci per studiare, imparare se non altro quel tanto per riuscire a guadagnarci il sostentamento per noi stessi ed eventualmente per farci una famiglia e non vivere in povertà. Ma, generalmente, non abbiamo un atteggiamento tanto responsabile. Ricerchiamo piuttosto il godimento. Dovunque ci sia una festa, un divertimento, o un concerto, ci mettiamo in marcia, anche se si avvicina il tempo della mietitura. Gli anziani trascinano i nipoti ad ascoltare il cantante

famoso.

“Dove stai andando nonna?”

“Porto i bambini al concerto.”

Non so se sia la nonna a portare i bambini o i bambini a portare lei. Non importa quanto lungo o difficile possa essere il tragitto. Ci continuano ad andare. Dicono di volerci portare i bambini, ma la verità è che vogliono andarci loro. In questo consiste per loro un divertimento. Se li invitate al monastero ad ascoltare il Dhamma e a imparare cosa è giusto e cosa sbagliato, rispondono: “Vai tu, io voglio stare a casa a riposare.” Oppure: “Ho mal di testa, mi fa male la schiena, mi dolgono le ginocchia, proprio non mi sento bene...” Ma se tratta di un cantante famoso o di una commedia entusiasmante, si precipitano a prendere i bambini e non c'è più niente che li infastidisca.

Così è la gente. Fanno un sacco di sforzi, il cui risultato è solo di procurarsi sofferenza e difficoltà. Vanno in cerca di oscurità, confusione e intossicazione sul sentiero dell'illusione. Il Buddha ci insegna come creare beneficio per noi in questa vita, il supremo beneficio, il benessere spirituale. Va fatto ora, in questa vita. Dovremmo cercare la conoscenza che ci aiuta a farlo, in modo da poter vivere bene la nostra vita, facendo buon uso delle nostre risorse, lavorando con diligenza all'interno di un retto modo di vivere.

Dopo l'ordinazione, iniziai la mia pratica, a studiare e poi a praticare e così sorse la fede. All'inizio della mia pratica, riflettevo sulla vita degli esseri nel mondo. Mi sembravano tutte vite strazianti e degne di compassione. Ma cosa era tanto pietoso? I ricchi sarebbero presto morti e avrebbero dovuto lasciarsi alle spalle le loro grandi case e i figli e i nipoti a lottare per la proprietà. Quando vedevo succedere queste cose, pensavo: mmmm... Mi colpiva. Provavo pietà per i ricchi come per i poveri, per i saggi e gli stolti; tutti quelli che vivono in questo mondo sono nella stessa barca.

Riflettere sul nostro corpo, sulla condizione del mondo e sulla vita degli esseri senzienti, fa provare stanchezza e disinteresse. Pensando alla vita monastica, al fatto di aver scelto questa vita per vivere e praticare nella foresta, e sviluppare un costante atteggiamento di disincanto e di equanimità, la nostra pratica progredirà. Pensando costantemente ai fattori della pratica, emerge il rapimento. I peli del corpo si drizzano. Nasce una sensazione di gioia riflettendo sul nostro modo di vivere, paragonando la vita di prima a quella di adesso.

Il Dhamma mi riempiva il cuore di queste sensazioni. Non sapevo con chi parlarne. Ero sveglio e all'erta in qualunque situazione mi trovassi. Vuol dire che avevo una certa conoscenza del Dhamma. La mia mente era luminosa e capivo moltissime cose. Sentivo beatitudine e un profondo senso di soddisfazione e di letizia nel mio modo di vivere.

In breve, mi sentivo diverso dagli altri. Ero un adulto, un uomo normale, ma ero in grado di vivere nella foresta. Non avevo rimpianti né un senso di perdita. Quando vedevo gli altri con le loro famiglie, pensavo che quello sì era spiacevole. Mi guardavo attorno e pensavo: ma quanti riescono a vivere così? Avevo una vera fede e fiducia nel sentiero di pratica che avevo scelto e questa fede mi ha sostenuto fino a questo momento.

Nei primi tempi di Wat Pah Pong, c'erano quattro o cinque monaci che vi vivevano con me. Affrontavamo tantissime difficoltà. Dal mio punto di vista attuale, molti di noi buddhisti sono parecchio insufficienti nella pratica. Oggigiorno, entrando in un monastero si vedono solo i kuti (le capanne dei monaci), la sala del tempio, i terreni del monastero e i monaci. Ma il vero cuore della via del Buddha (*Buddhasāsanā*) non lo troverete. Ne ho parlato spesso; è molto triste.

Un tempo, avevo un compagno di Dhamma che si interessava di più allo studio che alla pratica. Seguiva gli studi di pali e dell'Abhidhamma, e andò perciò a vivere a Bangkok e alla fine

completò i suoi studi e ricevette un certificato e dei titoli di studio che attestavano la sua erudizione. Ora è un nome rinomato. Qui, io non ho nomi rinomati. Ho studiato al di fuori dei modelli, contemplando le cose e praticando, riflettendo e praticando. Così, non mi sono guadagnato il bollino di marca come gli altri. In questo monastero, ci sono monaci ordinari, persone che non hanno molta erudizione, ma che sono molto determinate a praticare.

Arrivai in questo posto su invito di mia madre. Era stata lei a prendersi cura di me e a sostenermi fin dalla nascita, ma non avevo ancora avuto occasione di ripagare la sua gentilezza e così pensai che un modo potesse essere quello di venire qui a Wat Pah Pong. Avevo un certo legame con questo posto. Quando ero bambino, ricordo di aver sentito dire da mio padre che Ajahn Sao<sup>4</sup> era venuto a stare qui. Mio padre era andato ad ascoltare il Dhamma da lui. Ero piccolo, ma il ricordo era rimasto in me e rimase per sempre nella mia memoria.

Mio padre non prese mai l'ordinazione, ma mi raccontò che era andato a porgere il suo rispetto a questo monaco dedito alla meditazione. Era la prima volta che vedeva un monaco mangiare dalla sua ciotola, mescolando tutto insieme nella ciotola dell'elemosina, riso, curry, dolce, pesce, tutto quanto. Non l'aveva mai visto fare e così si chiese che genere di monaco fosse. Me lo raccontò quand'ero molto piccolo; mi disse che era un monaco dedito alla meditazione.

Poi, mi parlò di come si ricevevano gli insegnamenti di Ajahn Sao. Non era il modo consueto d'insegnare; semplicemente diceva quel che aveva in mente. Questo era il monaco praticante che venne a stare qui un tempo. Così, quando iniziai io stesso a praticare, questo ricordo conservò sempre per me qualcosa di speciale. Quando ripensavo al mio paese, ripensavo

---

<sup>4</sup> *Un monaco della tradizione della foresta altamente rispettato, considerato un Arahant e il maestro di Ajahn Mun.*

sempre a questa foresta. Poi, giunto il tempo di far ritorno, venni a stare qui.

Invitai a risiedere anche un monaco di grado molto elevato del distretto di Piboon. Ma rispose che non poteva. Venne per un po' e disse: "Questo non è il mio posto." Lo disse alle persone del luogo. Un altro Ajahn venne per un po' e poi andò via. Ma io rimasi.

A quei tempi, questa foresta era davvero fuori mano. Era lontana da tutto e vivere qui era proprio difficile. C'erano alberi di mango piantati dagli abitanti del paese e spesso i frutti maturavano e marcivano. C'erano anche le patate dolci che pure spesso marcivano sul terreno. Ma non osavo raccoglierne alcuna. La foresta era fittissima. Quando arrivavate qui con la vostra ciotola, non c'era alcun posto su cui posarla. Dovetti chiedere agli abitanti del paese di ripulire degli spazi nella foresta. Era una foresta in cui la gente non si arrischiava a entrare, ne avevano tantissima paura.

Nessuno sapeva veramente cosa facessi qui. Ci ammalammo di malaria, quasi fino a morirne. Ma non andammo mai all'ospedale. Avevamo già il nostro rifugio sicuro: affidarci al potere spirituale del Buddha e del suo insegnamento. Di notte, il silenzio era totale. Non arrivò mai nessuno. L'unico rumore che si sentiva era quello degli insetti. I kuti erano molto distanti l'uno dall'altro nella foresta.

Una notte, verso le nove, sentii qualcuno che camminava per uscire dalla foresta. Un monaco era molto malato, con la febbre alta, e temeva di morire. Non voleva morire da solo nella foresta. Gli dissi: "Va bene. Cerchiamo qualcuno che non sia malato che si prenda cura di chi lo è; come può una persona malata prendersi cura di un altro malato?" Era così. Non avevamo medicine.

Avevamo del *borapet* (un'amarissima pianta medicinale). La bollivamo per berla. Quando si parlava di 'preparare una

bevanda calda' nel pomeriggio, non c'erano dubbi, si parlava di borapet. Tutti avevano la febbre e tutti bevevano borapet. Non avevamo altro e non chiedevamo altro a nessuno. Se un monaco si ammalava seriamente, gli dicevo: "Non temere. Non preoccuparti. Se muori, ti cremerò personalmente. Ti cremerò qui nel monastero. Non avrai bisogno di andare da nessun'altra parte." È così che dicevo e queste parole gli davano forza di mente. C'era molta paura da affrontare.

Le condizioni erano molto rudi. I laici non ne sapevano granché. Ci portavano *plah rah* (pesce fermentato, un ingrediente base della dieta locale) ma era fatto con del pesce cattivo e quindi non lo mangiavamo; io lo rimestavo e lo osservavo bene bene per vedere con cosa era fatto e lo lasciavo lì.

A quei tempi, la vita era molto dura; oggi non abbiamo questo tipo di condizioni, nessuno le conosce. Ma una certa eredità è rimasta nella pratica attuale, nei monaci di quel periodo che sono tuttora qui. Dopo il ritiro delle piogge, potevamo andare in *tudong* (pratica ascetica basata sul peregrinare) proprio qui all'interno del monastero. Ci incamminavamo e ci fermavamo nel profondo della quieta foresta. Di tanto in tanto, ci riunivamo, davo qualche insegnamento, e poi ognuno tornava nella foresta a meditare, camminando e sedendo. Praticavamo così nella stagione secca; non avevamo bisogno di andare in giro in cerca di una foresta per praticare, perché avevamo qui le giuste condizioni. Mantenevamo le pratiche di *tudong* proprio qui sul posto.

Ora, dopo le piogge, tutti vogliono andare da qualche parte. Il risultato è che la loro pratica si interrompe. È importante seguirla in modo stabile e sincero, in modo da conoscere i propri inquinanti. Questo modo di praticare è buono e autentico. In passato era molto più duro. È come il detto secondo cui noi pratichiamo per non essere più una persona: la persona deve morire per poter essere un monaco. Aderiamo rigorosamente al

*vinaya* e ognuno ha sinceramente vergogna delle sue azioni. Quando si facevano le pulizie, si trasportava l'acqua o si spazzava il terreno, non si sentivano i monaci parlare. Mentre si lavavano le ciotole, il silenzio era totale. Ora, ci sono giorni in cui devo mandare qualcuno a dire di smettere di parlare e scoprire a cosa si debba tanto trambusto. Mi chiedo se stiano facendo a pugni; c'è così tanto rumore che non riesco a immaginare cosa stia succedendo. E dunque devo ogni volta proibire di chiacchierare.

Non so di cosa abbiano bisogno di parlare. Quando hanno mangiato a sazietà, diventano trascurati a causa del piacere. Continuo a ripetere: "Quando tornate dalla questua, non parlate!" Se qualcuno vi chiede perché non volete parlare, rispondete: "Non ci sento bene." Altrimenti, diventate come un branco di cani che abbaiano. La chiacchiera fa sorgere emozioni e potete anche finire per fare a pugni, specialmente in quel periodo della giornata in cui si ha fame, i cani sono affamati e gli inquinanti sono attivi.

Questo è quello che ho notato. Le persone non entrano nella pratica con tutto il cuore. Ho visto le cose cambiare nel corso degli anni. Quelli che si addestravano nel passato ottenevano dei risultati e potevano prendersi cura di se stessi, ma ora sentir parlare delle difficoltà farebbe scappare le persone dallo spavento. Non è neanche immaginabile. Se rendete le cose facili, allora tutti sono interessati, ma qual è il punto? Il motivo per cui in passato siamo riusciti a ottenere un qualche beneficio è che ci si addestrava tutti insieme con tutto il cuore.

I monaci che allora vivevano qui praticavamo veramente la tolleranza al massimo grado. Capivamo le cose insieme, dall'inizio alla fine. Avevano una certa comprensione della pratica. Dopo aver praticato per un certo periodo insieme, pensavo fosse giusto mandarli al loro paese di provenienza per fondare un monastero.

Chi è arrivato dopo non può immaginare com'era allora per noi. Non so chi possa parlarne. La pratica era rigorosissima. Pazienza e tolleranza erano le cose più importanti su cui basarsi. Nessuno si lamentava delle condizioni. Nessuno diceva niente, se c'era solo riso da mangiare. Mangiavamo in completo silenzio, senza mai discutere se il cibo fosse gustoso o meno. L'unica bevanda calda era il borapet.

Uno dei monaci andò nella Thailandia centrale e bevve del caffè. E qualcuno gliene offrì un po' da portare qui. E così una volta, abbiamo avuto del caffè. Ma non c'era zucchero. Nessuno se ne lamentò. Dove avremmo potuto trovare dello zucchero? Così potevamo dire di aver davvero bevuto del caffè, senza però poterne addolcire il sapore con lo zucchero. Il nostro sostentamento dipendeva dagli altri e volevamo essere persone facili da sostenere, dunque non chiedevamo niente a nessuno. Perciò, facevamo a meno di tutto e sopportavamo qualsiasi condizione ci si presentasse.

Un anno, i nostri sostenitori laici sig. Puang e sig.ra Daeng vennero qui per essere ordinati monaci. Venivano dalla città e non avevano mai vissuto così, facendo a meno di quasi tutto, tollerando le difficoltà, mangiando come noi, praticando sotto la guida di un Ajahn e svolgendo gli obblighi delineati nelle regole dell'addestramento. Ma ne avevano sentito parlare dal nipote che viveva qui e così decisero di venire per essere ordinati monaci. Appena ordinati, un amico gli portò caffè e zucchero. Vivevano nella foresta per praticare la meditazione, ma avevano l'abitudine di alzarsi presto al mattino e di preparare il caffè col latte da bere prima di fare qualsiasi cosa. Quindi stiparono i loro kuti di zucchero e caffè. Ma qui c'erano i canti del mattino e la meditazione e subito dopo i monaci si preparavano per andare alla questua e dunque loro non avevano tempo di farsi il caffè. Dopo un po' cominciò a essere chiaro che le cose stavano così. Il sig. Puang camminava su e giù, pensando a

cosa fare. Non aveva nessun posto in cui fare il suo caffè e non arrivava nessuno a farglielo e a offrirglielo e così finì per portarlo tutto nella cucina del monastero e a lasciarvelo.

Venire a stare qui, scoprire le effettive condizioni del monastero e il modo di vivere dei monaci dediti alla meditazione, lo buttò veramente giù. Era un uomo anziano e un parente importante per me. Si smonacò quello stesso anno; era giusto per lui, perché le sue faccende non si erano ancora risolte.

Dopo di allora, per la prima volta avemmo del ghiaccio qui. E una volta ogni tanto faceva la sua comparsa dello zucchero. La sig.ra Daeng era andata a Bangkok. Quando raccontò del modo in cui vivevamo, si metteva a piangere. Le persone che non avevano visto la vita dei monaci dediti alla meditazione non s'immaginavano com'era. Mangiare una volta al giorno faceva fare progressi o rimanere indietro? Non so come definirlo.

Nella questua, le persone facevano dei pacchettini di salsa di chili da metterci nelle ciotole in aggiunta al riso. Riportavamo al monastero qualsiasi cosa ricevessimo e la mangiavamo dividendola con gli altri. Non dicevamo mai se avessimo cose che ci piacevano o se il cibo fosse gustoso o no; mangiavamo solo per saziarci, ecco tutto. Era veramente semplice. Non c'erano piatti o tazze, tutto finiva nella ciotola dell'elemosina.

Nessuno veniva a farci visita. Di sera, ognuno andava al suo kuti a praticare. Nemmeno i cani resistevano qui. I kuti erano distanti gli uni dagli altri come pure dal luogo di riunione. Quando avevamo fatto tutto, alla fine della giornata, ci separavamo ed entravamo nella foresta per raggiungere i nostri kuti. Così, i cani avevano paura di non avere alcun luogo sicuro in cui stare. Allora, seguivano i monaci nella foresta, ma quando i monaci salivano nei kuti, i cani venivano lasciati soli e avevano paura e allora cercavano di seguire un altro monaco, ma anche quel monaco scompariva nel suo kuti.

Quindi, anche i cani non ce la facevano a vivere qui. Questa

era la nostra vita di pratica meditativa. Talvolta ci ripenso: nemmeno i cani la sopportavano, ma noi ancora viviamo qui! Piuttosto drastico. E mi viene un po' di malinconia.

Ogni genere di ostacolo... vivevamo con la febbre, ma affrontavamo la morte e siamo sopravvissuti tutti. Oltre ad affrontare la morte, dovevamo vivere in condizioni difficili come sopravvivere con un cibo povero. Ma non è mai stato un problema. Quando ripenso a quel periodo a confronto con le condizioni attuali, sono due situazioni lontanissime.

Prima, non avevamo ciotole o piatti. Veniva messo tutto insieme nella ciotola dell'elemosina. Ora, non si può più farlo. Così, se mangiano cento monaci, ci vogliono cinque persone che dopo lavino i piatti. Certe volte, stanno ancora lavando quando è ora del discorso di Dhamma. Queste cose creano complicazioni. Non so cosa fare a questo riguardo; lascio a voi di usare la vostra saggezza per riflettere.

Non c'è una fine. Quelli a cui piace lamentarsi troveranno sempre qualcosa per farlo, a prescindere da quanto buone diventino le condizioni. Il risultato è che i monaci sono diventati estremamente attaccati ai sapori e ai profumi. Certe volte, casualmente li sento parlare del loro pellegrinaggio ascetico. "Ragazzi, il cibo era veramente ottimo lì! Sono andato in tudong nel sud, sulla costa, e ho mangiato un sacco di gamberetti! E i grossi pesci dell'oceano!" È di questo che parlano. Quando la mente è presa da questi argomenti, è facile attaccarsi e immergersi nel desiderio del cibo. La mente senza controllo vaga e resta bloccata in quel che vede, nei suoni, nel profumo, nel gusto, nelle sensazioni fisiche e nelle idee e praticare il Dhamma diventa difficile. È difficile per un Ajahn insegnare alle persone a seguire il retto sentiero, quando sono attaccati al gusto. È come allevare un cane. Se gli date solo riso, crescerà forte e sano. Ma mettetegli per un paio di giorni del curry saporito in cima al riso e non guarderà neanche più il solo riso.

Quel che vediamo, i suoni, gli odori e i gusti sono la rovina della pratica del Dhamma. Possono causare molto danno. Se ognuno di noi non contempla l'uso dei nostri quattro beni primari, le vesti, il cibo che si elemosina, la dimora e le medicine, la via del Buddha non può fiorire. Potete osservare e vedere che quanto più sviluppo materiale e progresso c'è nel mondo, tanto più cresce la confusione e la sofferenza degli esseri umani. E se va avanti per molto, diventa impossibile trovare una soluzione. Perciò dico che quando andate al monastero, vedete i monaci, il tempio, i kuti, ma non vedete il Buddhasāsanā. Il *sāsanā* in questo modo è in declino. È facile notarlo.

Il *sāsanā*, cioè l'insegnamento genuino e diretto che insegna alle persone a essere oneste e rette, a nutrire gentilezza amorevole gli uni per gli altri, è andato perduto e il disordine e l'angoscia ne hanno preso il posto. Quelli che hanno condiviso con me nel passato anni di pratica hanno mantenuto la loro diligenza, ma dopo venticinque anni qui, noto come la pratica sia diventata negligente. Ora le persone hanno paura di mettersi sotto pressione e di praticare troppo. Ne hanno timore. Pensano si tratti dell'estremo dell'auto-mortificazione. In passato puntavamo su quello. Certe volte, i monaci digiunavano per giorni o per una settimana. Volevano vedere la loro mente e addestrarla: se è caparbia, la frusti. Mente e corpo funzionano insieme. Quando non siamo ancora abili nella pratica, se il corpo è troppo grasso e a suo agio, la mente perde il controllo. Quando si accende un fuoco e soffia il vento, il fuoco si propaga e brucia la casa. Succede così. Prima, quando parlavo di mangiare poco, di dormire poco e di parlare poco, i monaci capivano e lo prendevano a cuore. Ma ora un discorso del genere è sgradevole per la mente dei praticanti. "Possiamo trovare il nostro modo. Perché dobbiamo soffrire e praticare così austeramente? È l'estremo dell'auto-mortificazione; non è il sentiero del Buddha." Appena qualcuno dice così, tutti sono

d'accordo. Hanno fame. Cosa dirgli, dunque? Continuo a cercare di correggere questo atteggiamento, ma sembra che le cose ora stiano così.

Dunque, tutti voi per favore rendete la vostra mente forte e ferma. Oggi vi siete riuniti da diversi monasteri affiliati per dimostrarmi rispetto come vostro maestro, per ritrovarci come amici nel Dhamma, e dunque vi offro qualche insegnamento sul sentiero della pratica. La pratica del rispetto è Dhamma supremo. Quando c'è vero rispetto, non ci può essere disarmonia, le persone non litigano e non si uccidono a vicenda. Dimostrare rispetto a un maestro spirituale, ai nostri precettori e insegnanti, ci fa fiorire; il Buddha ne ha parlato come qualcosa di propizio.

Alle persone che vengono dalla città piace mangiare funghi. Chiedono: "Da dove vengono i funghi?" E qualcuno gli risponde: "Crescono nella terra." Allora, prendono un cesto e vanno a passeggiare in campagna, aspettandosi che i funghi se ne stiano lì in fila di fianco alla strada perché loro li colgano. Ma camminano e camminano, risalgono le colline e attraversano campi, senza vedere nessun fungo. Una persona del paese è passata prima a raccogliere i funghi sapendo dove cercarli; sa in quali posti e in che bosco andare per trovarli. Ma l'unica esperienza dei funghi di quelli di città è nel loro piatto. Hanno sentito dire che crescono nella terra e si fanno l'idea che sia facile trovarli, ma non è così.

Lo stesso vale per addestrare la mente nel *samādhi*. Ci facciamo l'idea che sia facile. Ma, quando ci sediamo, ci fanno male le gambe, la schiena, ci sentiamo stanchi, abbiamo caldo e prurito. Allora ci scoraggiamo, pensiamo che il *samādhi* sia tanto lontano da noi quanto il cielo dalla terra. Non sappiamo cosa fare e ci lasciamo sommergere dalle difficoltà. Ma se riceviamo un addestramento, a poco a poco diventerà più facile.

Dunque, voi che venite qui per praticare il *samādhi* sentite

che è difficile. Anche a me creava delle difficoltà. Mi sono formato con un Ajahn e quando ci sedevamo, aprivo gli occhi per guardare: “Oh! Ajahn è pronto a concludere la seduta?” Richiudevo gli occhi e cercavo di resistere un po’ di più. Mi sentivo come se stessero per uccidermi e riaprivo gli occhi, ma lui sembrava così a suo agio seduto lì. Un’ora, due ore, io ero in agonia ma l’Ajahn non si muoveva. Così, dopo un po’, cominciai ad aver paura delle sedute. Quando arrivava il momento di praticare il samādhi, mi sentivo spaventato.

Quando ci è nuovo, addestrarsi nel samādhi è difficile. Tutto è difficile quando non sappiamo come farlo. Questo è il nostro ostacolo. Ma addestrandosi, può cambiare. Quel che è buono può alla fine sconfiggere e superare quel che non lo è. Tendiamo a diventare pusillanimi mentre lottiamo, è una reazione normale, attraverso cui passiamo tutti. Dunque, è importante addestrarsi per un certo tempo. È come creare un sentiero attraverso la foresta. All’inizio, è un percorso accidentato, con molti ostacoli, ma continuando a ripassarci, puliamo la via. Dopo un po’, abbiamo tolto i rami e i ceppi e il terreno diventa saldo e liscio perché è stato calpestato ripetutamente. Allora, abbiamo un buon sentiero per attraversare la foresta.

Lo stesso vale per quando addestriamo la mente. Perseverando, la mente diventa illuminata. Per esempio, noi della campagna cresciamo a riso e pesce. Quando veniamo a imparare il Dhamma, ci viene chiesto di rinunciare a nuocere: non dobbiamo uccidere creature viventi. Cosa fare? Ci sentiamo veramente nei guai. Il nostro mercato è nei campi. Se gli insegnanti ci chiedono di non uccidere, non mangeremo. Basta questo per non sapere più dove girarci. Come ci nutriremo? Sembra non esserci via d’uscita per noi della campagna. Il nostro mercato sono i campi e la foresta. Per nutrirci dobbiamo catturare gli animali e ucciderli.

Per molti anni, ho cercato di insegnare alle persone dei

modi per affrontare questo problema. Le cose stanno così: i contadini mangiano il riso. Per lo più le persone che lavorano nei campi coltivano e mangiano riso. Com'è per un sarto di città? Mangia le macchine da cucire? Mangia vestiti? Cominciamo col considerare questo punto. Siete un contadino e dunque mangiate riso. Se qualcuno vi offrisse un altro lavoro, vi rifiutereste dicendo: "Non posso farlo, non avrei riso da mangiare."?

Siete capaci di fabbricare i fiammiferi che usate in casa? No, e come fate allora a procurarveli? Solo quelli che li fabbricano li possono usare? E le ciotole in cui mangiate? Qui nei paesi, qualcuno sa come si fabbricano? Ma le persone le hanno in casa? Dove ve le procurate?

Ci sono un sacco di cose che non sappiamo come fare, ma guadagniamo soldi per comprarle. Questo è usare l'intelligenza per trovare un modo. Anche in meditazione dobbiamo fare così. Troviamo dei modi per evitare azioni sbagliate e praticare quel che è giusto. Considerate il Buddha e i suoi discepoli. Un tempo erano esseri ordinari, ma hanno sviluppato se stessi per progredire attraverso gli stadi dall'Entrata nella Corrente fino all'*arahant*. L'hanno fatto attraverso l'addestramento. La saggezza cresce in modo graduale. Sorge un senso di vergogna verso l'agire scorretto.

Una volta ho insegnato a un tipo saggio. Era un sostenitore laico che veniva per praticare e prendere i precetti nei giorni di osservanza, ma continuava ad andare a pescare. Cercavo di dargli ulteriori insegnamenti, ma non riuscivo a risolvere questo problema. Diceva di non uccidere i pesci; che i pesci semplicemente arrivavano e inghiottivano il suo amo.

Ho tenuto duro, continuando a insegnargli finché non arrivò a sentire un certo pentimento. Provava vergogna, ma continuava a farlo. Poi, la sua razionalizzazione cambiò. Buttò l'amo nell'acqua e annunciò: "Qualunque pesce abbia concluso il suo kamma di essere vivente, venga e mangi il mio amo. Se il

vostro tempo non è arrivato, non mangiatelo.” Aveva cambiato la sua scusa, ma il pesce arrivò e abboccò. Alla fine, cominciò a osservarli, con le loro bocche prese nell’amo, e provò pietà. Ma lo stesso non riusciva a risolversi. “Beh, gli ho detto di non abboccare, se non era arrivato il loro momento, che ci posso fare se continuano a farlo?” E poi proseguì: “Ma stanno morendo per causa mia.” Ci pensò e ripensò, finché infine riuscì a smettere.

Ma poi c’erano le rane. Non sopportava di smettere di catturarle per mangiarcele. “Non farlo!” gli dicevo. “Osservale bene... se proprio non riesci a smettere di ucciderle, non te lo proibirò, ma per favore guardale prima di farlo.” Così, prese una rana e la osservò. Osservò il muso, gli occhi, le gambe. “Ragazzi, ma questa assomiglia a mio figlio: ha braccia e gambe. Ha gli occhi aperti, mi guarda...” Si sentì addolorato. Ma continuò a ucciderle. Le osservava tutte in questo modo e poi le uccideva, sentendo che stava facendo qualcosa di brutto. La moglie lo esortava, dicendogli che non avrebbero avuto niente da mangiare se non uccideva le rane.

Alla fine, non ce la fece più. Le catturava, ma non gli rompeva le zampe più, prima gliele spezzava in modo che non potessero saltare via. Ma ancora non riusciva a lasciarle andare. “Beh, mi prendo cura di loro, gli do da mangiare. Le allevo; non so poi quello che ne facciano gli altri.” Invece lo sapeva eccome. Gli altri continuavano a ucciderle per mangiarle. Dopo un po’, riuscì ad ammetterlo con se stesso. “Beh, in ogni caso ho tagliato del cinquanta per cento il mio kamma negativo. Le uccide qualcun altro.”

Stava quasi per ammattire, ma ancora non riusciva a lasciar andare. Continuava a tenersi in casa le rane. Non gli spezzava più le zampe, ma lo faceva sua moglie. “È colpa mia. Anche se non lo faccio io, loro lo fanno a causa mia.” Alla fine, ci rinunciò del tutto. Ma allora, cominciò a lamentarsi la moglie:

“Cosa faremo? Cosa mangeremo?”

Era davvero in trappola adesso. Quando andò al monastero, l’Ajahn gli fece un discorso su cosa dovesse fare. Tornato a casa, la moglie gli fece un discorso su cosa dovesse fare. L’Ajahn gli disse di smettere e la moglie lo istigava a continuare. Che fare? Che sofferenza. Nati in questo mondo, ci tocca soffrire così...

Alla fine, anche la moglie dovette lasciar andare. E così smisero di uccidere le rane. Lui si mise a lavorare i suoi campi, a prendersi cura dei suoi bufali. Poi, prese l’abitudine di liberare pesci e rane. Quando vedeva dei pesci presi nelle reti, li liberava. Una volta, a casa di un amico, vide delle rane in un vaso e le liberò. Arrivò la moglie dell’amico per preparare la cena. Tolse il coperchio al vaso e vide che le rane se ne erano andate. Immaginò cos’era successo. “È quel tipo col cuore dedito ai meriti.”

Riuscì a catturare una rana e ne fece una pasta di chili. Sedettero a tavola e quando lui stava per immergere il suo riso nel chili, lei disse: “Ehi! Cuore dedito ai meriti! Non dovresti mangiare quello! È pasta chili di rana.”

Era troppo. Quanto dolore nel semplice essere vivi e cercare di nutrirsi! Pensandoci su, non riusciva a trovare nessuna via d’uscita. Era già anziano, allora decise di prendere i voti.

Preparò il necessario per l’ordinazione, si rasò la testa ed entrò in casa. Appena la moglie lo vide con la testa rasata, iniziò a urlare. Lui la supplicò: “Dalla nascita, non ho mai avuto occasione di prendere i voti. Per favore, dammi la tua benedizione. Voglio farmi monaco, ma mi smonacherò e tornerò di nuovo a casa.” Così, la moglie cedette.

Fu ordinato nel monastero locale e dopo la cerimonia, chiese al precettore cosa dovesse fare. Il precettore gli rispose: “Se stai facendo sul serio, devi andare a praticare la meditazione. Segui un maestro di meditazione; non stare qui nei dintorni delle case.” Lui capì e decise di seguire il consiglio. Dormì una

notte al tempio e al mattino si mise in viaggio, chiedendo dove trovare Ajahn Tongrat.<sup>5</sup>

Si prese in spalla la ciotola e si mise in cammino, un nuovo monaco che non riusciva ancora a indossare proprio bene la veste. Ma riuscì ad arrivare da Ajahn Tongrat.

“Venerabile Ajahn, non ho altro scopo nella vita. Voglio offrire a te il mio corpo e la mia esistenza.”

Ajahn Tongrat rispose: “Molto bene! Tantissimi meriti! A momenti non mi trovavi. Stavo per andarmene. Dunque, fai le prostrazioni e siediti lì.”

Il nuovo monaco chiese: “Adesso che sono ordinato, cosa devo fare?”

Erano seduti accanto a un vecchio ceppo d’albero. Ajahn Tongrat lo indicò e disse: “Rendi te stesso come questo ceppo. Non fare nient’altro, solo renditi simile a questo ceppo.” Gli insegnò la meditazione in questo modo.

Poi, Ajahn Tongrat se ne andò per la sua strada e il monaco rimase lì a riflettere sulle sue parole. “Ajahn mi ha detto di rendermi simile a questo ceppo. Cosa devo fare?” Ci pensò continuamente, quando camminava, quando sedeva, quando si sdraiava per dormire. Pensò a come il ceppo era stato un seme, a come era diventato albero, e poi sempre più grande e vecchio e alla fine fosse stato tagliato e fosse rimasto solo quel ceppo. Ora che era un ceppo, non sarebbe più cresciuto, e niente sarebbe sbocciato da lui. Continuò a dibattere su questo tema nella sua mente, continuando a rifletterci, finché non diventò il suo oggetto di meditazione. Lo ampliò fino ad applicarlo a tutti i fenomeni e riuscì a rivolgersi all’interno e ad applicarlo a se stesso. “Tra un po’, probabilmente sarò come questo ceppo, una cosa inutile.”

Comprenderlo gli diede la determinazione per non

---

<sup>5</sup> *Ajahn Tongrat era un noto insegnante di meditazione quando Ajahn Chah era giovane.*

smonacarsi.

La sua mente a questo punto era pacificata; le condizioni si erano messe in modo da portarlo a quello stadio. Quando la mente è così, non c'è niente che possa fermarla. Siamo tutti nella stessa barca. Rifletteteci e cercate di applicarlo alla vostra pratica. Nascere esseri umani è pieno di difficoltà. E non è così solo per noi ora, lo sarà anche in futuro. I giovani cresceranno, gli adulti diventeranno vecchi, i vecchi si ammaleranno, e poi moriranno. Continuerà a essere così, il ciclo dell'incessante trasformazione che non ha mai termine.

Il Buddha ci ha insegnato dunque a meditare. Nella meditazione, prima di tutto dobbiamo praticare il samādhi, che significa rendere la mente ferma e in pace. Come l'acqua in un bacino. Se continuiamo a introdurvi delle cose e ad agitarla, sarà sempre scura. Se permettiamo sempre alla mente di pensare e di preoccuparsi di qualcosa, non possiamo mai vedere niente con chiarezza. Se lasciamo che l'acqua nel bacino si calmi e diventi ferma, allora possiamo vedere ogni sorta di cose che vi si riflettono. Quando la mente è calma e ferma, la saggezza è capace di vedere le cose. La luce illuminante della saggezza supera ogni altro tipo di luce.

Qual era il consiglio del Buddha su come praticare? Insegnava a praticare come la terra; a praticare come l'acqua; a praticare come il fuoco; a praticare come il vento.

Praticare come le 'cose antiche', le cose di cui già siamo fatti: l'elemento solido della terra, l'elemento liquido dell'acqua, l'elemento caldo del fuoco, l'elemento in movimento dell'aria.

Se scaviamo la terra, la terra non se ne preoccupa. Può venire spalata, dissodata, annaffiata. Vi possiamo seppellire quel che è marcio. Ma la terra resta indifferente. L'acqua può essere bollita o ghiacciata o usata per lavare qualcosa di sporco; non ne viene influenzata. Il fuoco può bruciare qualcosa di bello e di profumato oppure di brutto e di sudicio; al fuoco

non importa. Quando soffia il vento, soffia su ogni genere di cose, fresche e andate a male, belle e brutte, senza preoccuparsene.

Il Buddha usava questa analogia. L'aggregazione che noi siamo è il semplice insieme degli elementi della terra, dell'acqua, del fuoco, del vento. Se cerchi di trovarvi una persona, non la trovi. Ci sono solo questi aggregati di elementi. Ma per tutta la nostra vita, non pensiamo mai di separarli in questo modo per vedere cosa ci sia veramente; pensiamo solo: "Questo sono io, questo è mio." Abbiamo sempre visto ogni cosa in termini di un 'sé', non vedendo mai che c'è solo terra, acqua, fuoco e vento; non c'è alcuna persona. Contemplate questi elementi per vedere che non c'è un essere o un individuo, ma solo terra, acqua, fuoco e vento.

È profondo, vero? È nascosto nel profondo; le persone guardano, ma non riescono a vederlo. Siamo abituati a contemplare le cose in termini di sé e altro per tutto il tempo. E quindi, la nostra meditazione non è ancora molto profonda. Non raggiunge la verità e noi non andiamo al di là del modo in cui le cose sembrano essere. Restiamo intrappolati nelle convenzioni del mondo e restare intrappolati nel mondo significa restare nel ciclo della trasformazione: ottenere le cose e poi perderle, morire e nascere, nascere e morire, soffrire nel regno della confusione. Quello che ci auspichiamo e a cui aspiriamo non va a finire nel modo in cui volevamo, perché vediamo le cose in modo errato.

I nostri avidi attaccamenti sono così. Siamo ancora lontani, molto lontani dal vero sentiero del Dhamma. Dunque, mettetevi subito al lavoro. Non dite: "Quando sarò più vecchio, comincerò ad andare al monastero." Cosa significa invecchiare? I giovani invecchiano quanto i vecchi. È dalla nascita che si sta invecchiando. Ci piace dire: "Quando sarò più vecchio, quando sarò più vecchio..." Ehi, i ragazzi sono più vecchi, più vecchi di

com'erano. Questo significa 'invecchiare'. Tutti voi, provate a osservarlo. Tutti abbiamo questo fardello; è per tutti un compito su cui lavorare. Pensate ai vostri genitori o ai nonni. Sono nati, sono invecchiati e alla fine sono morti. Ora non sappiamo dove sono andati.

Il Buddha perciò voleva che ricercassimo il Dhamma. Quel che più conta è questo tipo di conoscenza. Ogni forma di conoscenza o di studio che non sia in accordo con la via buddhista è una conoscenza che coinvolge *dukkha*. La nostra pratica del Dhamma dovrebbe portarci al di là della sofferenza; se non riusciamo a trascendere pienamente la sofferenza, dovremmo almeno poterla trascendere un po', ora, nel presente. Per esempio, quando qualcuno ci parla con asprezza, se non ci adiriamo, abbiamo trasceso la sofferenza. Se ci arrabbiamo, non abbiamo trasceso *dukkha*.

Quando qualcuno ci parla con asprezza, se riflettiamo sul Dhamma, vedremo che sono solo mucchietti di terra. Sì, mi sta criticando, sta criticando un mucchietto di terra. Un mucchio di terra critica un altro mucchio di terra. L'acqua critica l'acqua. Il vento critica il vento. Il fuoco il fuoco.

Ma se realmente vediamo le cose in questo modo, probabilmente gli altri ci prenderanno per matti. "Non gli importa niente di niente. Non ha sentimenti." Quando muore qualcuno, non saremo angosciati e non piangeremo, e di nuovo ci daranno dei pazzi. Dove possiamo stare?

Deve andare così. Dobbiamo praticare allo scopo di comprendere per noi stessi. Andare al di là della sofferenza non dipende dalle opinioni che gli altri hanno di noi, ma dal nostro stato mentale individuale. Non importa quel che gli altri dicono, noi sperimentiamo la verità per noi stessi. Allora, possiamo dimorare tranquilli.

Ma generalmente non andiamo tanto lontano. I più giovani vanno al monastero un paio di volte, poi tornati a casa, gli amici

li prendono in giro: “Ehi, Dhamma Dhammo!” Si sentono imbarazzati e non hanno più voglia di tornare qui. Alcuni di loro mi hanno detto di essere venuti qui per ascoltare gli insegnamenti e di averne ricavato una certa comprensione, e così hanno smesso di bere e di andarsene a zozzo con la gente. Ma i loro amici li sminuivano: “Sei stato al monastero e adesso non vuoi più uscire a bere con noi. Cosa c’è che non va?” Così, si sentivano in imbarazzo e finivano per rifare le stesse cose di prima. È difficile restare saldi.

Dunque, anziché aspirare troppo in alto, praticate la pazienza e la tolleranza. Esercitare la pazienza e il contenimento in famiglia è già molto buono. Non litigate e lottate, e se ci riuscite, per il momento, avete già trascorso la sofferenza ed è positivo. Quando accade qualcosa, ricordate il Dhamma. Pensate a quello che le vostre guide spirituali vi hanno insegnato. Vi insegnano a lasciar andare, a rinunciare, a trattenervi, a smontare le cose; il Dhamma che venite ad ascoltare è solo per risolvere i vostri problemi.

Di quali problemi stiamo parlando? Come va con la famiglia? Avete dei problemi coi figli, coi coniugi, gli amici, il lavoro e via dicendo? Tutte queste cose vi fanno venire spessissimo mal di testa, vero? È di questi problemi che stiamo parlando; gli insegnamenti vi dicono che potete risolvere i problemi della vita quotidiana col Dhamma.

Siamo nati esseri umani. Deve essere possibile vivere con una mente felice. Facciamo il nostro lavoro secondo le nostre responsabilità. Se le cose si fanno difficili, pratichiamo la tolleranza. Guadagnarsi da vivere in modo retto è una sorta di pratica del Dhamma, la pratica di una vita etica. Vivere felicemente e armoniosamente è già una buonissima cosa.

Ma noi di solito sprechiamo le occasioni. Non fatelo! Se venite qui nei giorni di osservanza per prendere i precetti e tornando a casa litigate, è uno spreco. Capite quel che sto

dicendo, gente? È uno spreco fare così. Significa che non vedete il Dhamma neanche un pochettino, non c'è alcun profitto. Vi prego di comprenderlo.

Per oggi avete ascoltato il Dhamma abbastanza a lungo.

## Cercare la fonte

*La mente illuminata è immobile  
e perciò non può essere riconosciuta.*

*Possiamo sviluppare la saggezza e sciogliere i nostri dubbi  
con nient'altro che con la pratica.*

Ogni cosa deve trovare il suo modo di sciogliersi. La contemplazione non consiste nell'attaccarsi e tenersi stretti alle cose. Una mente che non sa lasciar andare i fenomeni è in uno stato d'intossicazione. Nella pratica, è importante non essere intossicati. Quando la pratica sembra andare bene, non restate intossicati da quel bene. Se ne restate intossicati, diventa dannoso e la vostra pratica non è più corretta. Facciamo del nostro meglio, ma è importante non ubriacarsi coi nostri sforzi, altrimenti non siamo in armonia col Dhamma. Questo è il consiglio del Buddha. Anche il bene è qualcosa di cui non intossicarsi. Siatene consapevoli quando accade.

Una diga ha bisogno di un canale di chiusa perché l'acqua possa defluire. È lo stesso per la pratica. Ogni tanto possiamo usare la forza di volontà per spronarci e controllare la mente, ma non ubriacatevi. Vogliamo insegnare alla mente, non semplicemente controllarla, di modo che possa essere consapevole. Troppo sforzo vi farà diventare pazzi. L'essenziale è continuare ad accrescere la consapevolezza e la sensibilità. Il nostro sentiero è questo.

Ci sono molti possibili paragoni. Possiamo paragonare il modo di addestrare la mente a un lavoro di costruzione.

Moltissimo beneficio deriva dal praticare la meditazione, dall'osservare la mente. Questa è la cosa essenziale. Gli insegnamenti che potete studiare nelle scritture e nei commenti sono veri e validi, ma secondari. Sono spiegazioni che le persone hanno dato della verità. Ma c'è la verità effettiva che supera le parole. Talvolta le esposizioni che ne derivano sembrano disuguali o non sono facilmente comprensibili, e col passare del tempo possono diventare fonte di confusione. Ma la verità effettiva su cui si basano resta la stessa e non viene influenzata da quanto qualcuno dice o fa. È lo stato originario, naturale delle cose che non cambia o si deteriora. Le spiegazioni che le persone hanno elaborato sono secondarie o terzarie, uno o due passaggi sono andati perduti, e benché possano essere buone o benefiche e fiorire per un certo tempo, sono comunque soggette a deteriorarsi perché rientrano pur sempre nel regno dei concetti.

È come per l'aumento della popolazione che significa anche aumento dei problemi. È naturale. Più persone ci sono, più problemi da affrontare. Allora i leader e gli insegnanti cercheranno di mostrarci il giusto modo di vivere, di fare il bene e di risolvere i problemi. Il che può essere valido e necessario, ma non è comunque lo stesso della realtà su cui queste idee del bene si basano. Il vero Dhamma che è l'essenza di ogni bene non può tramontare o deteriorarsi, perché è immutabile. È la sorgente, il *saccadhamma*, che esiste così com'è. Tutti i seguaci della via del Buddha che praticano il Dhamma devono sforzarsi di realizzarlo. Si possono trovare diversi strumenti per spiegarlo. Nel corso del tempo le spiegazioni possono perdere di forza, ma la sorgente resta la stessa.

Dunque, il Buddha insegnò a focalizzare l'attenzione e a investigare. Praticanti in cerca della verità, non siate attaccati

alle vostre opinioni e alla vostra conoscenza. Non attaccatevi alla conoscenza di altri. Alla conoscenza di nessuno. Piuttosto, sviluppate una speciale conoscenza: permettete al saccadhamma di rivelarsi pienamente.

Addestrando la mente, investigando il saccadhamma, la nostra mente è dove è possibile vedere. Quando ci sono dei dubbi su qualcosa, dovremmo prestare attenzione ai pensieri e alle sensazioni, ai processi mentali. È questo che dovremmo conoscere. Il resto è del tutto superficiale.

Per esempio, praticando il Dhamma, ci imatteremo in ogni sorta di esperienze, come la paura. Su cosa faremo affidamento? Quando la mente è irretita nella paura, non può fare affidamento su nessuna cosa. L'ho vissuto personalmente, la mente confusa bloccata nella paura, incapace di trovare un luogo sicuro da nessuna parte. Allora, dove sta la risoluzione? Proprio lì dove compare. Dovunque sorga, è proprio lì che cessa. Ovunque la mente abbia paura, proprio lì può finire la paura. In parole povere, quando la mente è colma di paura, non ha nessun altro posto dove andare e può fermarsi proprio lì. Il luogo della non paura è proprio lì nel luogo della paura. A qualunque stato la mente sia sottoposta, se per esempio sperimenta *nimitta*, le visioni o la conoscenza in meditazione, non importa di cosa si tratti, ci viene insegnato a focalizzare la consapevolezza su questa mente nel presente. Questo è il parametro. Non inseguite i fenomeni esterni. Tutte le cose che contempliamo arrivano a conclusione alla loro sorgente, il luogo dove sorgono. È lì che si trovano le cause. È importante.

Quando proviamo paura, è un buon esempio, perché è facile da vedere, se ci permettiamo di sperimentarlo finché non c'è altro posto dove possa andare, non avremo più paura, perché si esaurirà. Perde il suo potere, così non sentiamo più paura. Non sentire paura significa che è diventata vuota. Accettiamo qualunque cosa ci capiti che così perde il suo potere su di

noi.

È in questo che il Buddha voleva mettersimo la nostra fiducia, non essere attaccati alle nostre opinioni, non essere attaccati alle opinioni degli altri. È importantissimo. Miriamo alla conoscenza che viene dalla realizzazione della verità, e dunque non vogliamo bloccarci nell'attaccamento alle nostre visioni e opinioni o a quelle degli altri. Ma quando abbiamo le nostre idee o interagiamo con gli altri, entrare in contatto con la mente osservando i vari fenomeni mentali può essere illuminante. Così sperimentiamo che può nascere la conoscenza.

Nell'osservazione della mente e nella coltivazione della meditazione, possono esserci molti punti di errata comprensione o di deviazione. Molti si focalizzano sulle condizioni della mente e desiderano analizzarle eccessivamente, e così la loro mente è sempre attiva. Oppure esaminiamo i cinque *khandhā*, o entriamo in ulteriori dettagli rispetto alle trentadue parti del corpo, esistono tantissime classificazioni che si insegnano per la contemplazione. E dunque riflettiamo e analizziamo. Osservare i cinque *khandhā* non sembra portarci ad alcuna conclusione, allora passiamo alle trentadue parti del corpo, sempre analizzando e investigando. Ma secondo me, il nostro atteggiamento verso i cinque *khandhā*, gli aggregati che scorgiamo proprio qui, deve essere di stanchezza e di disincanto, perché non seguono i nostri desideri. Penso che basti questo. Se essi sopravvivono, non dovremmo essere tanto gioiosi da dimenticarci di noi stessi. Se finiscono, non dovremmo esserne depressi. È sufficiente riconoscere tutto questo. Non c'è bisogno di fare a pezzi la pelle, la carne e le ossa.

È qualcosa di cui ho parlato spesso. Ci sono persone che hanno bisogno di analizzare tutto così, anche se stanno guardando un albero. In particolare, gli studenti vogliono sapere cosa sono i meriti e i demeriti, che forma hanno, a cosa assomigliano. Gli spiego che non hanno forma. Il merito sta nell'avere

una corretta comprensione, un corretto atteggiamento. Ma loro vogliono sapere tutto con la massima chiarezza e nei minimi dettagli.

Dunque, ho usato l'esempio di un albero. Gli studenti osservano l'albero e vogliono sapere tutto delle sue parti. Bene, un albero ha radici, ha foglie. Vive grazie alle radici. Gli studenti devono sapere: quante radici ha? Radici maggiori, minori, rami, foglie, vogliono sapere tutti i dettagli e le cifre. Allora, sentiranno di avere una chiara conoscenza dell'albero. Ma il Buddha disse che una persona che vuole questo tipo di conoscenza è molto stupida. Non è necessario sapere queste cose. È sufficiente sapere che ci sono radici e foglie. Volete contare tutte le foglie su un albero? Se osservate una sola foglia, potrete avere l'intero quadro.

Lo stesso vale per le persone. Se conosciamo noi stessi, allora comprendiamo tutte le persone nell'universo senza doverle osservare. Il Buddha voleva che osservassimo noi stessi. Gli altri sono come noi. Siamo tutti *sāmaññalakkana*, tutti esseri dalle stesse caratteristiche. Tutti i *sankhārā* sono così.

Dunque, pratichiamo il *samādhi* per essere capaci di rinunciare agli inquinanti, per dare origine alla conoscenza e alla visione e lasciar andare i cinque *khandhā*. Talvolta le persone parlano di *samatha*. Talvolta di *vipassanā*. Penso che possa creare confusione. Quelli che praticano il *samādhi* lodano il *samādhi*. Ma serve solo a calmare la mente in modo che possa conoscere le cose di cui parliamo.

Ci sono poi quelli che dicono: "Non ho bisogno di praticare molto il *samādhi*. Questo piatto un giorno o l'altro si romperà. Non è sufficiente saperlo? Questo funziona, no? Non sono granché abile nel *samādhi*, ma so già che un giorno il piatto deve rompersi. Sì, me ne prendo cura, perché ho paura che si romperà, ma so che è il suo futuro e quando succederà, non ne soffrirò. Non è corretto? Non ho bisogno di praticare un sacco di

samādhi, perché ho già questa comprensione. Voi praticate il samādhi solo per sviluppare questa comprensione. Dopo aver addestrato la mente sedendovi, arrivate a questa visione. Io non siedo granché, ma sono già certo che questo è il modo di essere dei fenomeni.”

Questa è una questione per noi praticanti. Ci sono vari gruppi d’insegnanti che promuovono i loro diversi metodi di meditazione. Può creare confusione. L’essenziale di tutto questo è riuscire a riconoscere la verità, vedere le cose così come sono ed essere liberi dal dubbio.

Secondo me, una volta che abbiamo una corretta conoscenza, la mente è al nostro comando. Di che comando si tratta? Si tratta di *anicca*, sapere che tutto è impermanente. Tutto porta qui quando vediamo con chiarezza e diventa la causa del lasciar andare. Allora, lasciamo essere le cose, in armonia con la loro natura. Se non accade niente, dimoriamo nell’equanimità, e se sorge qualcosa, contempliamo: ci causa sofferenza? Ci aggrappiamo a essa afferrandoci all’attaccamento? C’è qualcosa lì? È questo che sorregge e sostiene la nostra pratica. Se pratichiamo e arriviamo a questo punto, penso che ognuno di noi realizzerà un’autentica pace.

Che pratichiamo la meditazione vipassanā o samatha, è solo di questo che si tratta. Ma oggi, mi sembra che quando i buddhisti parlano di queste cose secondo le spiegazioni tradizionali, diventa vago e confuso. Ma la verità (*saccadhamma*) non è vaga o confusa. Resta così com’è.

Dunque, penso che sia meglio cercare la sorgente, osservando il modo in cui le cose si originano nella mente. Non c’è molto altro.

La nascita, l’invecchiamento, la malattia e la morte: è una verità concisa, ma universale. Quindi, vedetela con chiarezza e riconoscete questi fatti. Se li riconoscete, riuscirete a lasciar andare. Il guadagno, la posizione sociale, la lode, la felicità e i

loro opposti, potete lasciarli andare perché li riconoscete per quel che sono.

Se raggiungiamo questo punto del riconoscere la verità, saremo persone ben poco complicate, con poche pretese, contente di un cibo semplice, di un posto in cui stare e delle altre necessità per la vita, persone con cui è facile parlare e modeste nelle loro azioni. Vivremo con facilità, senza difficoltà o preoccupazione. Così è chi medita e realizza una mente tranquilla.

Noi cerchiamo di praticare ora nel modo in cui praticavano il Buddha e i suoi discepoli. Questi esseri avevano raggiunto il risveglio, ma mantennero la loro pratica finché vissero. Agirono per il beneficio di se stessi e degli altri, ma anche dopo aver compiuto tutto quello che potevano compiere, continuarono a mantenere la loro pratica, cercando in vari modi il benessere loro e di altri. Penso che dovremmo prenderli come modello per la nostra pratica. Questo significa non essere compiaciuti, questa era la loro natura profondamente radicata. Non ridussero mai i loro sforzi. Lo sforzo era la loro via, la loro abitudine naturale. Questa è la caratteristica dei veri praticanti.

Possiamo paragonarlo ai ricchi e ai poveri. I ricchi lavorano molto duramente, molto di più dei poveri. E meno sforzo i poveri fanno, meno opportunità hanno di diventare ricchi. Il ricco ha conoscenza ed esperienza di molte cose e dunque ha l'abitudine a essere diligente in tutto quel che fa.

A proposito del prendersi una pausa o un po' di riposo, noi ci riposiamo nella pratica stessa. Una volta praticato per raggiungere la meta, conoscere la meta ed essere la meta, quando siamo attivi, non c'è modo di incorrere in un danno o di essere lesi. Mentre sediamo fermi niente ci può nuocere. In nessuna situazione, niente ci danneggia. La pratica è giunta a piena maturazione e siamo arrivati a destinazione. Forse oggi non abbiamo l'occasione di sederci e praticare il samādhi, ma

stiamo bene. Samādhi non significa solo sedersi. Ci può essere samādhi in tutte le posizioni. Se veramente pratichiamo in tutte le posizioni, gioiremo davvero del samādhi. Non ci sarà niente che possa interferire. Frasi come: “Non sono in uno stato mentale chiaro, dunque non posso praticare.” non le diremo più. Non avremo idee del genere; non ci sentiremo mai così. La nostra pratica è ben sviluppata e completa, è così che dovrebbe essere. Liberi da dubbio e perplessità, ci fermiamo a questo punto e contempliamo.

Possiamo esaminare tutto questo: convinzioni personali, dubbio scettico, attaccamento superstizioso a riti e rituali. Il primo passo è liberarsene. Qualunque sorta di conoscenza si raggiunga, sono queste le cose di cui la mente deve liberarsi. A che punto sono in questo momento? Fino a che punto le abbiamo ancora? Siamo gli unici a poterlo sapere; dobbiamo saperlo da noi. Chi meglio di noi può saperlo? Convinzioni personali, dubbio, superstizione: se siamo bloccati nell’attaccamento, se abbiamo dubbi, se ci muoviamo a tastoni, allora è presente il concetto di un sé. Ma ora possiamo solo pensare: se non c’è un sé, chi è che è interessato a praticare?

Tutte queste cose sono legate insieme. Se attraverso la pratica arriviamo a conoscerle e a farle finire, allora viviamo in modo ordinario. Come il Buddha e come gli *ariya*. Vivevano come tutti gli esseri del mondo (*puthujjana*). Usavano lo stesso linguaggio delle persone comuni. La loro vita quotidiana non era granché diversa. Condividevano la maggior parte delle stesse convenzioni. Quello in cui differivano è che non creavano sofferenza a se stessi con la loro mente. Non avevano sofferenza. Questo è il punto essenziale, andare al di là della sofferenza, estinguere la sofferenza. Nibbāna significa ‘estinzione’. Estinguere la sofferenza, estinguere l’impeto e il tormento, estinguere il dubbio e l’ansia.

Non c'è bisogno di essere in dubbio riguardo alla pratica. Ogni volta che c'è dubbio riguardo a qualcosa, non dubitate del dubbio, osservatelo direttamente e annientatelo.

All'inizio, ci addestriamo a pacificare la mente. Può risultare difficile. Bisogna trovare un tipo di meditazione che si adatti al vostro temperamento. Che vi renda più facile creare tranquillità. Ma in verità, il Buddha voleva che tornassimo a noi stessi, che ci assumessimo la responsabilità e osservassimo noi stessi.

La rabbia è calda. Il piacere troppo fresco, l'estremo dell'indulgenza. Il caldo è invece l'estremo dell'auto-tormento. Noi non vogliamo né il caldo né il freddo. Ma conoscere il caldo e il freddo. Conoscere tutte le apparenze. Ci causano sofferenza? Nutriamo attaccamento per esse? L'insegnamento che la nascita è sofferenza non riguarda solo il morire in questa vita e rinascere nella prossima, che è una cosa remota. La sofferenza della nascita accade proprio ora. Si dice che il divenire è la causa della nascita. Cos'è questo 'divenire'? Ogni cosa a cui ci attacchiamo e a cui attribuiamo un significato è divenire. Ogni volta che consideriamo qualcosa come sé o altro o come appartenente a noi, senza il saggio discernimento di sapere che è solo una convenzione, è tutto divenire. Ogni volta che ci attacchiamo a qualcosa, che è poi sottoposta a cambiamento, come fosse noi o nostra, la mente ne è agitata. Può essere agitata da una reazione positiva o negativa. Il senso di un sé che sperimenta felicità o infelicità è nascita. Quando c'è nascita, ne consegue sofferenza. Invecchiare è sofferenza, la malattia è sofferenza, e la morte è sofferenza.

In questo preciso momento, c'è divenire? Siamo consapevoli di questo divenire? Prendiamo, per esempio, gli alberi nel monastero. L'abate del monastero può rinascere come verme in ogni albero del monastero, se non è consapevole di se stesso, se sente di essere veramente il suo monastero. L'aggrapparsi al 'mio' monastero, col 'mio' frutteto e i 'miei' alberi è il verme che

si tiene stretto all'albero. Se ci sono migliaia di alberi, diventerà un verme migliaia di volte. Questo è il divenire. Quando gli alberi vengono tagliati o danneggiati, i vermi ne subiscono danno; la mente è agitata e con tutta questa ansietà nasce. Ecco la sofferenza della nascita, la sofferenza dell'invecchiamento, e via dicendo. Siete consapevoli del modo in cui accade?

Bene, gli oggetti della nostra casa o il frutteto sono ancora un pochino lontani. Consideriamo proprio noi stessi seduti qui. Siamo composti dai cinque aggregati e dai quattro elementi. Questi sankhārā sono definiti come un sé. Vedete questi sankhārā e queste supposizioni per quello che veramente sono? Se non ne vedete la verità, c'è divenire, c'è essere allietati o depressi riguardo ai cinque khandhā e noi rinasciamo con tutte le conseguenti sofferenze. La rinascita accade proprio ora, nel presente. Il bicchiere si rompe ora e ora noi ne siamo turbati. Questo bicchiere non si rompe ora e noi ora ne siamo contenti. È così che accade, essere turbati o felici senza alcun controllo della saggezza. Si va incontro solo alla rovina. Non avete bisogno di guardar lontano per comprenderlo. Quando focalizzate qui la vostra attenzione, potete vedere se c'è o non c'è divenire. Quando poi il divenire accade, ne siete consapevoli? Siete consapevoli delle convenzioni e supposizioni? Le comprendete? Il punto vitale è l'attaccamento avido, sia che crediamo o meno alle definizioni di io e mio. Questo aggrapparsi è il verme ed è ciò che causa la nascita.

Dov'è questo attaccamento? Aggrappandoci alla forma, alla sensazione, alla percezione, ai pensieri e alla coscienza, ci attacchiamo alla felicità e all'infelicità, restiamo oscurati e rinasciamo. Accade col contatto dei sensi. Gli occhi vedono le forme e questo accade nel presente. È questo che il Buddha voleva che osservassimo, riconoscere il divenire e la nascita per come accadono attraverso i sensi. Se li conosciamo, possiamo lasciar andare, internamente ed esternamente, le sensazioni

interiori e gli oggetti esterni. Lo possiamo vedere nel presente. Non è qualcosa che accade quando lasciamo questa vita. È l'occhio che vede le forme proprio in questo momento, l'orecchio che ascolta i suoni proprio ora, il naso che annusa i profumi ora, la lingua che ora assapora. State nascendo con loro? Siate consapevoli e riconoscete la nascita proprio mentre accade. Questa è la via migliore.

Per riuscire a farlo bisogna avere la saggezza per applicare fermamente la presenza mentale e la chiara comprensione. Allora, potete essere consapevoli di voi stessi e sapere quando vi sottoponete al divenire e alla nascita. Non avete bisogno di chiederlo a un indovino.

Ho un amico di Dhamma nella Thailandia centrale. Ai vecchi tempi, praticavamo insieme, ma le nostre strade si sono separate molto tempo fa. L'ho visto di recente. Pratica i fondamentali della presenza mentale, recita i *sutta* e tiene discorsi sull'argomento. Ma non ha ancora sciolto i suoi dubbi.

Si è prostrato e mi ha detto: "Oh Ajahn, sono così contento di vederti!" Gli ho chiesto perché. Mi ha raccontato di essersi recato a un certo santuario dove ci si reca per avere delle divinazioni, di aver preso la statua del Buddha e di aver detto: "Se ho già raggiunto lo stato di purezza, che io possa riuscire a sollevare questa statua. Se non l'ho raggiunto, che io non riesca a sollevarla." Ed era riuscito ad alzarla, il che l'aveva riempito di gioia. Questa piccola azione, che non ha alcuna base reale da nessuna parte, aveva significato così tanto per lui, e gli aveva fatto immaginare di essere puro. E così aveva inciso su una pietra: "Ho sollevato la statua del Buddha, perciò ho ottenuto lo stato di purezza."

I praticanti del Dhamma non dovrebbero essere così. Lui non ha visto affatto se stesso. Ha guardato solo all'esterno e ha visto oggetti esterni fatti solo di pietra e di cemento. Non ha visto le intenzioni e i movimenti nella sua mente nel momento

presente. Quando la nostra meditazione si rivolge lì, noi non avremo dubbi.

Quindi, secondo me, la nostra pratica può essere buona, ma non c'è nessuno che possa garantirlo per noi. Come questa sala di Dhamma in cui siamo seduti. L'ha costruita una persona che ha un diploma di scuola superiore. Ha fatto un grande lavoro, ma non ha il bollino di marca. Non può fornire garanzie o attestare per se stesso, mostrando qualifiche come un architetto che ha una formazione e un alto grado d'istruzione, eppure ha fatto un bel lavoro. Così è il saccadhamma. Anche se non abbiamo studiato molto, e non conosciamo spiegazioni dettagliate, possiamo riconoscere la sofferenza, possiamo riconoscere cosa procura sofferenza e lasciarlo andare. Non abbiamo bisogno d'investigare le spiegazioni né altro. Semplicemente osserviamo la nostra mente, osserviamo questi contenuti.

Non rendete confusa la vostra pratica. Non createvi un sacco di dubbi. Quando avete un dubbio, controllatelo vedendolo semplicemente per quello che è e lasciandolo andare. Veramente, non c'è niente. Noi creiamo la sensazione che ci sia qualcosa, ma in realtà non c'è niente, c'è *anattā*. La nostra mente piena di dubbi pensa che ci sia qualcosa e allora c'è *attā*. Così, la meditazione diventa difficile, perché pensiamo di dover ottenere qualcosa e di dover diventare qualcosa. Praticate la meditazione per ottenere o per essere qualcosa? È il modo corretto? È solo *tanhā* che è coinvolta nell'averne e nel divenire. Non c'è fine in vista se praticate così.

Eccoci arrivati dunque a parlare di cessazione, di estinzione. Ogni cosa si estingue, cessa a causa della conoscenza, e non in uno stato d'indifferente ignoranza. Se riusciamo a praticare così e a garantire per la nostra esperienza, a quel punto non ha alcuna importanza cosa dicano gli altri.

Dunque, vi prego di non perdervi nei dubbi riguardo alla pratica. Non restate attaccati alle vostre personali opinioni. Non

attaccatevi a quelle degli altri. Stando in questo punto di mezzo, può nascere la saggezza, correttamente e pienamente. Ho fatto spesso la semplice analogia tra l'attaccamento e il luogo in cui viviamo. Per esempio, c'è il tetto e il pavimento, le stanze di sopra e quelle di sotto. Se qualcuno va di sopra, sa di essere di sopra, con i piedi su qualcosa di solido. Se torna giù, sa di essere al piano di sotto, con i piedi sul pavimento. Quel che possiamo riconoscere è tutto qui. Possiamo avere la sensazione di dove siamo, al piano superiore o a quello inferiore. Ma non siamo consapevoli dello spazio in mezzo, perché non c'è modo d'identificarlo o di misurarlo, è solo spazio. Non comprendiamo lo spazio nel mezzo. Ma rimane così com'è, che qualcuno scenda o meno dal piano superiore. Lo stesso è il saccadhamma, non andare da nessuna parte, non cambiare. Quando diciamo 'non diventare', questo è lo spazio di mezzo, non segnato o identificato da niente. Non può essere descritto.

Per esempio, oggi, i più giovani interessati al Dhamma vogliono sapere qualcosa del Nibbāna. Com'è? Ma se gli parliamo di un luogo senza divenire, non ci vogliono andare. Fanno marcia indietro. È cessazione, è pace, ma loro vogliono sapere come vivranno, cosa mangeranno e di cosa godranno. E così non c'è fine. Le vere domande per chi vuole conoscere la verità sono domande su come praticare.

Una volta un *ājīvaka* incontrò il Buddha. Chiese: "Chi è il tuo maestro?" Il Buddha rispose: "Mi sono illuminato grazie ai miei sforzi. Non ho maestro." Ma la sua risposta era incomprensibile per quell'errante. Era troppo diretta. Le loro menti erano in luoghi diversi. Anche se l'errante avesse fatto domande giorno e notte, non avrebbe mai compreso nulla. La mente illuminata è immobile e perciò non può essere riconosciuta. Possiamo sviluppare saggezza e sciogliere i nostri dubbi solo attraverso la pratica, e nient'altro.

Quindi, non dovremmo ascoltare il Dhamma? Dobbiamo, ma poi dobbiamo mettere in pratica la conoscenza. Questo non significa seguire una persona che ci insegni; seguiamo l'esperienza e la consapevolezza che nasce mettendo in pratica l'insegnamento. Per esempio, sentiamo: "Questa cosa mi piace proprio. Mi piace fare le cose in questo modo!" Ma il Dhamma non permette questa preferenza e questo attaccamento. Se davvero siamo impegnati nel Dhamma, lasciamo andare l'oggetto di attrazione quando vediamo che è contrario al Dhamma. A questo serve la conoscenza.

Un lungo discorso, probabilmente siete stanchi. Avete delle domande? penso di sì...

Dovete avere consapevolezza nel lasciar andare. Le cose scorrono e le lasciate andare, ma non in modo ottuso, indifferente, senza vedere cosa sta accadendo. Deve esserci presenza mentale. Tutte le cose che ho detto puntano ad avere una presenza mentale che vi protegga tutto il tempo. Il che significa praticare con saggezza, non con illusione. Allora arriveremo alla vera conoscenza, mentre la saggezza diviene ferma e continua a crescere.

## Il Dhamma va in occidente

*Creiamo dei benefici in questo mondo grazie ai nostri sforzi virtuosi.*

*Creiamo benefici a noi stessi e agli altri, per questa vita e per la prossima. Questo è il risultato della pacificazione della mente.*

*Domanda:* Un mio amico è andato a praticare con un maestro Zen e gli ha chiesto: “Cosa faceva il Buddha seduto sotto l’albero della Bodhi?” Il maestro Zen ha risposto: “Praticava zazen!” E il mio amico: “Non ci credo.” Il maestro Zen gli ha chiesto: “Cosa vuol dire che non ci credi?” E il mio amico ha risposto: “Ho fatto a Goenka la stessa domanda e lui ha detto: ‘Quando il Buddha sedeva sotto l’albero della Bodhi, praticava *vipassanā*!’ Dunque tutti dicono che il Buddha faceva quello che in realtà fanno loro.”

*Ajahn Chah:* Quando il Buddha stava seduto all’aperto, sedeva sotto l’albero della Bodhi. Non è vero? Quando stava seduto sotto un altro tipo di albero, sedeva sotto l’albero della Bodhi. Non c’è niente di sbagliato in quelle spiegazioni. ‘Bodhi’ significa il Buddha stesso, colui che conosce. Va bene parlare di sedersi sotto l’albero della Bodhi, ma un sacco di uccelli siedono sotto l’albero della Bodhi. Un sacco di gente ci si siede sotto. Ma sono ben lontani da quella conoscenza, da quella verità. Sì, certo si può dire: “Sotto l’albero della Bodhi.” Le scimmie giocano sull’albero della Bodhi. Le persone ci stanno sedute sotto. Ma questo non significa che abbiano alcuna comprensione profon-

da. Quelli che hanno una comprensione più profonda capiscono che il vero significato dell' 'albero della Bodhi' è il Dhamma assoluto.

Dunque, in questo senso, è certamente positivo per noi cercare di sederci sotto l'albero della Bodhi. Così, possiamo essere il Buddha. Ma non c'è bisogno di mettersi a discutere con gli altri su questa questione. Quando qualcuno dice che il Buddha faceva un certo tipo di pratica sotto l'albero della Bodhi, e un altro lo mette in discussione, non dobbiamo lasciarci coinvolgere. Dobbiamo osservare dal punto di vista ultimo, e cioè della realizzazione della verità. C'è anche un'idea convenzionale dell' 'albero della Bodhi', che è quello di cui la maggior parte della gente parla, ma quando ci sono due tipi di albero della Bodhi, si può finire per litigare e accendere dispute molto aspre, e allora non c'è affatto albero della Bodhi.

Se si parla di *paramatthadhamma*, il livello della verità ultima, allora, in quel caso, possiamo anche cercare di metterci sotto l'albero della Bodhi. Questo va bene, allora saremo il Buddha. Non è qualcosa di cui discutere. Quando qualcuno dice che il Buddha praticava un certo tipo di meditazione sotto l'albero della Bodhi e qualcun altro ribatte: "No, non è vero.", non dobbiamo lasciarci coinvolgere. Noi puntiamo al paramatthadhamma, cioè a dimorare nella piena consapevolezza. La verità ultima pervade ogni cosa. Non importa se il Buddha stesse seduto sotto l'albero della Bodhi o si dedicasse ad altre attività in altre posture. È solo un'analisi intellettuale creata dalle persone. Una persona ha un'opinione dell'argomento, un'altra persona ne ha un'altra; non ci dobbiamo lasciar coinvolgere in polemiche al riguardo.

Dov'è entrato il Buddha nel Nibbāna? Nibbāna significa estinto senza residuo, finito. L'essere finito deriva dalla conoscenza, la conoscenza di come le cose siano veramente. È così che le cose arrivano a finire e questo è il paramatthadhamma.

Ci sono spiegazioni secondo il livello delle convenzioni e secondo quello della liberazione. Sono entrambe vere, ma le loro verità sono diverse. Per esempio, diciamo che tu sei una persona. Ma il Buddha direbbe: "Non è così. Non esiste qualcosa come una persona." Dunque dobbiamo sintetizzare i vari modi di parlare e le varie spiegazioni in convenzionali e in quelli che portano a liberazione.

Possiamo spiegarlo così: nel passato, eri un bambino. Ora, sei cresciuto. Sei una persona nuova o la stessa di prima? Se sei la stessa di prima, come sei diventato un adulto? Se sei una persona nuova, da dove sei venuto? Ma parlare di una persona vecchia e di una nuova non coglie il punto. Questa questione illustra i limiti del linguaggio e della comprensione convenzionali. Se c'è qualcosa che definiamo 'grande', allora c'è anche qualcosa di 'piccolo'. Se c'è il piccolo, c'è il grande. Possiamo parlare di piccolo e grande, giovane e vecchio, ma in senso assoluto tali cose non esistono. Non si può realmente dire di qualcuno o di qualcosa che sia grande. Il saggio non accetta queste definizioni come reali, ma quando le persone ordinarie sentono dire che 'grande' e 'piccolo' in realtà non sono veri, si sentono confuse, perché sono attaccate al concetto di grande e piccolo.

Piantate un alberello e lo guardate crescere. Dopo un anno, è alto un metro. Dopo due, misura due metri. È lo stesso albero o è un altro? Se è lo stesso albero, come ha fatto a diventare più grande? Se è un altro albero, come ha fatto a crescere dall'alberello? Dal punto di vista di chi è illuminato riguardo al Dhamma e vede correttamente, non c'è albero nuovo o vecchio, né grande o piccolo. Qualcuno guarda un albero e pensa che sia alto. Un altro dice che non lo è. Ma non c'è 'alto' che esista in modo indipendente. Non potete dire che qualcuno sia grande e qualcuno piccolo, che qualcuno sia adulto e qualcuno giovane. Le cose finiscono qui e con questo hanno fine i problemi. Non

abbiamo bisogno di annodarci su queste distinzioni convenzionali e non avremo dubbi sulla pratica.

Ho sentito parlare di persone che adorano le loro divinità sacrificando animali. Uccidono anatre, galline e mucche e le offrono ai loro dei, pensando di fargli piacere. È una comprensione errata. Pensano di crearsi dei meriti, ma è l'esatto opposto: in realtà si creano karma negativo. Chi veramente capisce non pensa in questo modo. Ma avete notato? Temo che le persone in Thailandia stiano diventando così. Non usano una vera investigazione.

*Domanda:* Cos'è *vimamsā*?

*Ajahn Chah:* Significa comprensione della causa e del risultato.

*Domanda:* Gli insegnamenti parlano poi di *chanda*, la soddisfazione; *virīya*, lo sforzo; *citta*... ( i quattro *iddhipāda*, le 'basi del compimento').

*Ajahn Chah:* Quando c'è soddisfazione, lo è per qualcosa di corretto? È corretto lo sforzo? *Vimamsā* deve essere presente insieme agli altri fattori.

*Domanda:* *Citta* e *vimamsā* sono due cose diverse?

*Ajahn Chah:* *Vimamsā* è l'investigazione. Significa abilità o saggezza. È un fattore della mente. Si può dire che *chanda* è mente, *virīya* è mente, *citta* è mente, *vimamsā* è mente. Sono tutti aspetti della mente, possono essere tutti sintetizzati nel termine 'mente', ma qui sono distinti dallo scopo di indicare questi diversi fattori mentali. Se c'è soddisfazione, possiamo non sapere se è corretta o sbagliata. Se c'è sforzo, non sappiamo se è retto o sbagliato. Quello che chiamiamo mente è la vera mente? Ci deve essere *vimamsā* per discernere queste cose. Investigando gli altri fattori con saggio discernimento, la nostra pratica arriva gradualmente a essere corretta e possiamo comprendere il Dhamma.

Ma il Dhamma non porta molto beneficio se non pratichiamo la meditazione. Non capiremo veramente di cosa si tratti. Questi fattori sono sempre presenti nella mente dei veri praticanti. Così, anche se si smarriscono, ne saranno consapevoli e sapranno correggersi. Dunque, il loro cammino di pratica è continuo.

Le persone potrebbero osservarvi e sentire che il vostro modo di vivere, il vostro interesse per il Dhamma non ha senso. Altri potrebbero dire che se volete praticare il Dhamma, dovrete farvi monaci. Farsi monaci non è la cosa essenziale. Il punto è come si pratica. Come è detto, si deve essere il proprio testimone. Non prendete gli altri come testimoni. Si tratta d'imparare ad aver fiducia in se stessi. Allora non c'è possibilità di perdita. Gli altri possono pensare che siete pazzi, ma non importa. Non sanno niente di Dhamma.

Le parole degli altri non possono valutare la vostra pratica. E voi non realizzate il Dhamma grazie a quello che dicono gli altri. Intendo il vero Dhamma. Gli insegnamenti che gli altri possono darvi servono a mostrarvi il sentiero, ma non sono la vera conoscenza. Quando si incontra il Dhamma, lo si realizza peculiarmente dentro di sé. Così disse il Buddha: "Il Tathāgata è semplicemente uno che mostra la via." Quando qualcuno prende i voti, gli dico: "La nostra responsabilità è solo questa: gli *ācariya* hanno recitato i canti. Io vi ho dato i precetti e i voti dell'ordinazione. Ora, il nostro lavoro è concluso. Da voi dipende il resto, praticare correttamente."

Gli insegnamenti possono essere profondissimi, ma chi ascolta può non comprendere. Ma non preoccupatevi. Non siate perplessi riguardo alla profondità o alla sua mancanza. Solo, praticate con tutto il cuore e arriverete a una vera comprensione, raggiungerete lo stesso luogo di cui parlano gli insegnamenti. Non basatevi sulle percezioni delle persone ordinarie.

Conoscete la storia dei ciechi e dell'elefante? È una buona metafora.

Supponete che ci sia un elefante e un gruppo di ciechi che cerca di descriverlo. Uno tocca una zampa e dice che è come una colonna. Un altro tocca un orecchio e dice che è come una ventaglia. Un altro tocca la coda e dice: "No non è una ventola, è come una scopa." E uno tocca una spalla e dice che è qualcosa di ancora diverso da quel che dicono gli altri.

È così. Non c'è soluzione, né fine. Ogni cieco tocca una parte dell'elefante e si fa un'idea completamente diversa di come possa essere. Ma è lo stesso elefante. Nella pratica è uguale. Con una piccola comprensione o una certa esperienza, ci si fanno idee limitate. Potete passare da un insegnante all'altro cercando spiegazioni e istruzioni, tentando di capire se insegnano in modo corretto o no e se gli insegnamenti hanno tra loro coerenza. Ci sono monaci sempre in viaggio, con ciotola e ombrello, per imparare da diversi insegnanti. Cercano di farsi un'idea, una valutazione, così, quando si siedono a meditare, sono in una costante confusione riguardo a cosa sia giusto e cosa sbagliato. "Questo insegnante ha detto così. Uno insegna in questo modo, ma un altro ha dei metodi diversi. Non sembrano d'accordo..." La conseguenza è una gran quantità di dubbi.

Magari sentite dire che certi insegnanti sono bravissimi e così andate per ricevere gli insegnamenti di Ajahn thailandesi, maestri Zen e via dicendo. A mio parere, avete probabilmente ricevuto sufficienti insegnamenti, ma la tendenza è di volerne ascoltare sempre di più, per confrontarli e per poi finire sommersi dal dubbio. Allora, ogni successivo insegnante aumenta la vostra confusione. C'è la storia di un monaco errante ai tempi del Buddha che si trovava in questa stessa situazione. Passava da un insegnante all'altro, ascoltando le diverse spiegazioni e imparando differenti metodi. Cercava d'imparare la meditazione, ma non faceva che accrescere la sua perplessità. I suoi

viaggi lo portarono alla fine dal maestro Gotama a cui descrisse la sua difficile situazione.

E il Buddha gli rispose: “Fare come hai fatto finora non ti condurrà a mettere fine al dubbio e alla confusione. In questo stesso istante, lascia andare il passato; qualunque cosa tu abbia fatto o non fatto, che fosse giusta o sbagliata, lasciala andare ora.

“Il futuro non è ancora giunto. Non stare a speculare su di esso, chiedendoti come le cose potrebbero svolgersi. Lascia andare tutte queste idee disturbanti, non è che pensiero.

“Lascia andare il passato e il futuro, considera solo il presente. Allora, conoscerai il Dhamma. Forse conosci i discorsi di molti insegnanti, ma tuttora non conosci la tua mente. Il momento presente è vuoto; osserva solo il sorgere e il cessare dei *sankhārā* (formazioni). Nota che sono impermanenti, insoddisfacenti e privi di un sé. Vedi che sono in realtà così. Allora, non ti interesserà il passato e il futuro. Capirai chiaramente che il passato se ne è andato e il futuro non è ancora arrivato. Contemplando nel presente, capirai che il presente è il risultato del passato. I risultati delle azioni passate si vedono nel presente.

“Il futuro non è ancora giunto: Qualsiasi cosa accadrà nel futuro, sorgerà e passerà nel futuro; non ha senso preoccuparsene ora, perché non è ancora accaduto. Dunque, contempla nel presente. Il presente è la causa del futuro. Se vuoi un buon futuro, fai il bene nel presente, accrescendo la consapevolezza delle tue azioni nel presente. Il futuro ne è il risultato. Il passato è la causa e il futuro è il risultato del presente.

“Conoscendo il presente, si conosce il passato e il futuro. Allora, si lasciano andare il passato e il futuro, sapendo che sono uniti nel presente.”

Comprendendo tutto questo, il monaco errante decise di praticare come gli aveva consigliato il Buddha, lasciando cadere il resto. Vedendo con maggior chiarezza, realizzò molti generi di

conoscenza, vedendo con la sua saggezza l'ordine naturale delle cose. I suoi dubbi ebbero fine. Lasciò cadere il passato e il futuro e ogni cosa gli apparve nel presente. Questo era *eko dhammo*, l'unico Dhamma. Non fu allora più necessario per lui portare la ciotola dell'elemosina sulle montagne e nelle foreste alla ricerca della comprensione. E se qualche volta lo fece, fu in modo naturale, non per desiderio di qualcosa. E se rimase fermo, lo fece in modo naturale, non per desiderio di qualcosa.

Praticando così, divenne libero dal dubbio. Non c'era niente da aggiungere alla sua pratica, niente da togliere. Dimorava in pace, senza ansia per il passato e per il futuro. Così insegnava il Buddha.

Ma non è sola una storia di tanto tempo fa. Anche oggi, se pratichiamo correttamente, possiamo arrivare alla realizzazione. Possiamo conoscere il passato e il futuro perché sono uniti in quest'unico punto, il momento presente. Non lo sapremo osservando il passato. Non lo sapremo osservando il futuro, perché non è lì che sta la verità, ma esiste qui, nel presente.

Perciò, il Buddha disse: "Mi sono illuminato grazie ai miei sforzi, senza nessun insegnante." Avete letto questa storia? Un monaco errante di un'altra setta gli chiese: "Chi è il tuo maestro?" Il Buddha rispose: "Non ho maestro. Ho ottenuto l'illuminazione da solo." Ma l'altro scosse il capo e se ne andò. Pensò che il Buddha stesse raccontando una frottola e dunque non prestò attenzione a quel che gli disse. Pensò che non era possibile raggiungere alcunché senza un maestro e una guida.

Va così: studiate con un maestro spirituale che vi dice di rinunciare all'avidità e all'ira. Vi dice che sono nocive e che dovete liberarvene. Allora vi mettete a praticare e lo fate. Ma liberarsi dell'avidità e della rabbia non accade solo perché il maestro ve l'ha insegnato, per farlo dovete praticare. Attraverso la pratica arrivate da voi a realizzare qualcosa. Vedete l'avidità nella vostra mente e vi rinunciate. Vedete nella mente

la rabbia e vi rinunciate. Non è l'insegnante che se ne libera per voi. Vi parla di come liberarvene, ma non accade solo perché ve ne parla. Voi praticate e arrivate alla realizzazione. Comprendete per conto vostro queste cose.

È come se il Buddha vi afferrasse e vi portasse all'inizio del sentiero dicendovi: "Ecco il sentiero, percorrilo." Non vi aiuta a camminare. Siete voi a farlo. Quando percorrete il sentiero e praticate il Dhamma, incontrate il vero Dhamma, che è al di là di qualsiasi cosa chiunque vi possa spiegare. Dunque ci si illumina da soli, comprendendo il passato, il futuro e il presente, comprendendo la causa e il risultato. Allora, il dubbio finisce.

Parliamo di lasciar perdere e sviluppare, di rinunciare e di coltivare. Ma quando il frutto della pratica è realizzato, non c'è niente da aggiungere e niente da togliere. Il Buddha insegnò che questo è il punto a cui vogliamo arrivare, ma le persone non vogliono fermarsi lì. I loro dubbi e attaccamenti continuano a farli muovere, li mantengono nella confusione e gli impediscono di fermarsi lì. Dunque, quando una persona è arrivata, ma gli altri sono da qualche altra parte, non sapranno dare alcun senso a quello che la persona dice in proposito. Possono avere una certa comprensione intellettuale delle parole, ma non è reale comprensione o conoscenza della verità.

Di solito, quando parliamo della pratica, parliamo di entrare e di abbandonare, aumentare il positivo e tralasciare il negativo, ma il risultato finale è di smetterla con tutto questo. C'è il *sekha puggala*, la persona che ha bisogno di addestrarsi in queste cose, e c'è l'*asekha puggala*, la persona che non ha più bisogno di addestrarsi in niente. Questo riguarda la mente: quando la mente ha raggiunto questo livello di piena realizzazione, non c'è più niente da praticare. Perché? Perché tale persona non ha bisogno di far uso di alcuna convenzione d'insegnamento e di pratica. La si definisce libera dagli inquinanti.

Il sekha deve addestrarsi secondo i gradini del sentiero, dal livello iniziale a quello più alto. Una volta completato il percorso, è definito asekha, cioè colui che non ha più bisogno di addestrarsi, perché ogni cosa è stata portata a termine. Sono finite le cose in cui addestrarsi. Finiti i dubbi. Non ci sono qualità da sviluppare. Né inquinanti da dissolvere. Tale persona dimora in pace. Qualunque bene o male incontri, non lo influenzerà; è incrollabile, in qualunque situazione si imbatta. Sto parlando di una mente vuota e ora sarete davvero confusi.

Non riuscite proprio a capirlo. “Se la mente è vuota, come faccio a camminare?” Proprio perché la mente è vuota. “Se la mente è vuota, come posso mangiare? Avrò desiderio di mangiare, se la mia mente è vuota?” Non serve a molto parlare in questo modo della vacuità, se non si è stati addestrati correttamente. Non si sarà in grado di capire.

Chi usa questi termini ha cercato il modo di darci una qualche sensazione che ci porti a capire la verità. Per esempio dei sankhārā, che accumuliamo e ci portiamo dietro dalla nascita a ora, il Buddha ha detto che in verità non sono noi e non ci appartengono. Perché ha detto questo? Non c'è altro modo di formulare la verità. Ha parlato così a persone che avevano discernimento, perché potessero raggiungere la saggezza. Ma è qualcosa su cui riflettere con attenzione.

Qualcuno potrebbe ascoltare le parole: “Niente è mio.” e farsi l'idea di dover buttare via le proprie ricchezze. Con una comprensione superficiale, le persone si metteranno a discutere su cosa questa frase significhi e su come applicarla. “Questo non è me” non significa che dovrete porre fine alla vostra vita o buttare via le vostre ricchezze. Significa che dovrete rinunciare all'attaccamento. C'è il livello della realtà convenzionale e c'è quello della realtà ultima, dei concetti e della liberazione. A livello della convenzione, c'è il signor A, la signora B, il signor M, la signora N e via dicendo. Usiamo questi concetti per comodità

nel comunicare e per funzionare nel mondo. Il Buddha non ha detto che non dovremmo usarli, ma che non dovremmo esserci attaccati. Dovremmo comprendere che sono vuoti.

Non è facile parlarne.

Dobbiamo basarci sulla pratica e formarci una comprensione attraverso la pratica. Se volete arrivare alla conoscenza e alla comprensione studiando e chiedendo agli altri, non capirete la verità. È qualcosa che dovete vedere e conoscere da voi attraverso la pratica. Rivolgetevi all'interno per conoscere dentro di voi. Non rivolgetevi sempre all'esterno. Ma quando si parla della pratica, le persone diventano polemiche. La loro mente è subito pronta a discutere, perché hanno imparato questo o quell'approccio alla pratica e hanno un attaccamento unilaterale a quel che hanno appreso. Non hanno realizzato la verità attraverso la pratica.

Avete notato i thailandesi che abbiamo incontrato l'altro giorno? Facevano domande irrilevanti del tipo: "Perché mangi nella ciotola dell'elemosine?" Mi sono accorto che sono lontani dal Dhamma. Hanno avuto un'educazione moderna e non posso dirgli granché. Ho lasciato che gli parlasse il monaco americano. Probabilmente preferivano ascoltare lui. Oggigiorno, i thailandesi non hanno molto interesse per il Dhamma e non lo capiscono. Perché dico così? Se qualcuno non ha studiato un certo argomento, è ignorante al riguardo. Loro hanno studiato altri argomenti, ma di Dhamma sono ignoranti. Io ammetto di essere ignorante riguardo alle cose che conoscono loro. Il monaco occidentale ha studiato il Dhamma, e quindi può dirgli qualcosa a riguardo.

Tra i thailandesi oggi c'è sempre meno interesse a prendere i voti, a studiare e a praticare. Non so per quale ragione, se sia perché sono troppo presi dal lavoro, perché il paese si sta sviluppando sul piano materiale, o per quale altro motivo. Nel passato, quando qualcuno prendeva i voti, restava per qualche

anno, quattro o cinque ritiri delle piogge. Ora, per una settimana o due. Qualcuno si fa monaco al mattino e si smonaca alla sera. È questa la direzione in cui ci muoviamo oggi. Le persone pensano come un tizio che mi ha detto: “Se ognuno prendesse i voti come vuoi tu, per almeno qualche ritiro delle piogge, non ci sarebbe più progresso nel mondo. Le famiglie non crescerebbero. Nessuno costruirebbe più niente.”

Gli ho risposto: “Il tuo pensiero è quello di un lombrico. Un lombrico vive nella terra. Si ciba di terra. Mangia e rimangia, comincia a temere di restare senza terra da mangiare. È circondato di terra, l'intero pianeta gli sta sopra la testa, ma lui ha paura di restare senza.”

Ecco il modo di pensare di un lombrico. Le persone hanno paura che il mondo non progredisca, che possa finire. È la visione di un lombrico. Non sono lombrichi, ma pensano come loro. È la comprensione errata propria del regno animale. Sono veramente ignoranti.

C'è una storia, che ho raccontato spesso, a proposito di una tartaruga e di un serpente. La foresta era in fiamme e loro cercavano di fuggire. La tartaruga si muoveva pesantemente e vide il serpente strisciare. Provò pietà per lui. Perché? Il serpente non aveva zampe, quindi la tartaruga s'immaginò che non potesse scappare dal fuoco. Voleva aiutarlo. Ma appena il fuoco cominciò a propagarsi, il serpente fuggì con facilità, mentre la tartaruga non ci riuscì, nonostante le sue quattro zampe, e morì.

Questa è l'ignoranza della tartaruga. Pensava che se si hanno zampe ci si può muovere. Se non si hanno, non si può andare da nessuna parte. Dunque, era preoccupata per il serpente. Pensava che sarebbe morto perché non aveva zampe. Ma il serpente non era preoccupato; sapeva di poter facilmente sfuggire al pericolo.

Così si parla a chi ha le idee confuse. Queste persone avranno pietà di voi se non siete come loro e non avete le loro opinioni e le loro conoscenze. Dunque, chi è ignorante? Io sono ignorante a modo mio; ci sono cose che non conosco, dunque in quel campo sono ignorante.

Incontrare situazioni diverse può essere motivo di tranquillità. Ma invece un tempo, io non capivo quanto ero stolto e quanto mi sbagliassi. Ogni volta che qualcosa disturbava la mia mente, cercavo di liberarmene, di scappare. Quel che in realtà facevo era scappare dalla pace. Continuavo a correre via dalla pace. Non volevo vedere questa cosa o conoscere quell'altra; c'erano molte cose a cui non volevo pensare o che non volevo sperimentare. Non capivo che era un inquinante. Pensavo solo che avevo bisogno di ritrarmi e di andarmene lontano dalle persone e dalle situazioni, in modo da non incontrare mai niente che mi disturbasse e da non sentire discorsi spiacevoli per me. Andavo più lontano che potevo.

Dopo alcuni anni, il corso degli eventi mi costrinse a cambiare modo di vivere. Essendo ormai monaco da un po' di tempo, finii per avere sempre più discepoli, più persone che mi cercavano. Vivere e praticare nella foresta è qualcosa che attrae le persone e crea rispetto. Così, col crescere del numero dei seguaci, fui costretto ad affrontare le situazioni. Non potevo scappare. Le mie orecchie erano obbligate ad ascoltare, i miei occhi a vedere. E fu allora, come Ajahn, che cominciai ad avere più conoscenza. La situazione mi condusse a molta saggezza e capacità di lasciar andare. Succedevano un sacco di cose e io imparai a non attaccarmi e a non aggrapparmi, ma a lasciar andare. Questo mi rese molto più esperto di prima.

Quando sopraggiungeva una sofferenza, andava bene; non ne aggiungevo altra cercando di scappare. Precedentemente, in meditazione, desideravo solo la tranquillità. Pensavo che l'ambiente esterno fosse utile solo nella misura in cui mi aiutava a

ottenere la tranquillità. Non pensavo che la retta visione fosse la causa della tranquillità.

Ho detto spesso che ci sono due tipi di tranquillità. Il saggio le ha differenziate in pace attraverso la saggezza e pace attraverso *samatha*. Nella pace di *samatha*, gli occhi devono essere distanti dagli oggetti della visione, le orecchie dai suoni, il naso dagli odori e così via. Così, non ascoltando, non conoscendo, eccetera, si può diventare tranquilli. A suo modo questo tipo di pace è positivo. Ha un valore? Sì, ce l'ha, ma non assoluto. Ha breve durata. Non ha un fondamento affidabile. Quando i sensi si imbattono in oggetti spiacevoli, cambia, perché non vuole che tali oggetti siano presenti. Dunque, la mente deve sempre lottare con tali oggetti, e non nasce alcuna saggezza, perché la persona sente sempre di non essere in pace a causa di fattori esterni.

D'alto canto, se vi determinate a non scappare, ma a osservare direttamente le cose, arrivate a comprendere che la mancanza di tranquillità non è dovuta a oggetti o situazioni esterni, ma solo alla comprensione errata. Lo insegno spesso ai miei discepoli. Gli dico che quando si dedicano intensamente a trovare la tranquillità nella loro meditazione, possono andare in cerca del posto più quieto e più remoto, in modo da non incontrare oggetti per la vista o suoni e in modo che non accada niente che li disturbi. Allora, la mente si rilassa e si fa calma, perché niente la provoca. Quando si sperimenta tutto questo, va esaminato per vedere quanta forza abbia: quando lasciate quel posto e cominciate a sperimentare il contatto sensoriale, notate come vi sia piacevole o spiacevole, vi allietate o vi abbatta e come la mente resti disturbata. Allora, comprenderete che questo tipo di tranquillità non è autentica.

Qualsiasi cosa accada nel vostro campo d'esperienza è solo quel che è. Quando qualcosa ci piace, decidiamo che è buona e quando qualcosa ci dispiace, diciamo che non lo è. Ma si tratta

solo della mente discriminante che dà un significato agli oggetti esterni. Comprendendolo, abbiamo una base per investigare queste cose e vederle per quello che veramente sono. Quando in meditazione c'è tranquillità, non è necessario mettersi a pensare tanto. Quella sensibilità ha una certa qualità di conoscenza che nasce dalla mente tranquilla. Non è pensiero; è *dhamma-vicaya*, il fattore dell'investigazione del Dhamma.

Questo tipo di tranquillità non è disturbata dall'esperienza e dal contatto sensoriale. Ma sorge la domanda: "Se è tranquillità, perché c'è ancora qualcosa che si svolge?" C'è qualcosa che accade all'interno della tranquillità; non è qualcosa che accade nel modo ordinario, il modo delle affezioni, in cui rendiamo le cose più grandi di quel che sono. Quando qualcosa accade all'interno della tranquillità, la mente lo conosce in modo estremamente chiaro. Nasce la saggezza e la mente contempla con chiarezza anche maggiore. Vediamo il modo in cui veramente accadono le cose; quando ne conosciamo la verità, la tranquillità diventa capace di includere tutto. Quando gli occhi vedono le forme o le orecchie odono i suoni, li riconosciamo per quello che sono. In questa forma più avanzata di tranquillità, quando gli occhi vedono le forme, la mente è in pace. Quando sentiamo dei suoni, la mente è in pace. La mente non vacilla. Qualunque cosa sperimentiamo, la mente non è scossa.

E da dove viene questo tipo di tranquillità? Viene dall'altro tipo di tranquillità, dall'ignorante *samatha*. Quella è la causa che le permette di sorgere. Si insegna che la saggezza nasce dalla tranquillità. Il sapere nasce dal non-sapere; la mente arriva a conoscere dallo stato di non-conoscenza, imparando a investigare in questo modo. Ci saranno allora sia tranquillità che saggezza. Allora, ovunque ci troviamo, qualsiasi cosa facciamo, vediamo la verità delle cose. Sappiamo che il sorgere e il cessare dell'esperienza nella mente è solo così com'è. Allora, non c'è altro da fare, niente da correggere o da risolvere. Non c'è più

speculazione. Non c'è più un posto dove andare, non c'è via di fuga. Possiamo scappare solo attraverso la saggezza, attraverso il conoscere le cose così come sono e trascenderle.

Un tempo, quando avevo appena fondato Wat Pah Pong e le persone cominciavano a venire per incontrarmi, alcuni discepoli dissero: "Luang Por socializza sempre con tutti. Questo non è più il posto giusto in cui stare." Ma non è che io andassi in cerca della gente; avevamo fondato un monastero e loro venivano a mostrare rispetto al nostro modo di vivere. Bene, non potevo negare quel che dicevano, ma nello stesso tempo stavo sviluppando moltissima saggezza e conoscenza di varie cose. Ma i discepoli non ne avevano idea. Erano capaci solo di guardarmi e di pensare che la mia pratica stava degenerando, perché arrivavano così tante persone e c'era tanto disturbo. Non avevo alcun modo di convincerli che le cose stessero diversamente, ma col passare del tempo, superai i vari ostacoli e arrivai infine a capire che la vera tranquillità nasce dalla retta visione. Se non abbiamo retta visione, allora non importa dove stiamo, non saremo in pace e la saggezza non sorgerà.

Le persone cercano di praticare qui in occidente. Non voglio criticare nessuno, ma per quel che vedo, non è molto sviluppata *sīla* (la moralità). Certo, è una convenzione. Potete anche cominciare praticando il *samādhi* (la concentrazione). È come se passeggiando ci imbattessimo in un lungo pezzo di legno. Una persona può prenderlo da un capo, un'altra dall'altro. Ma è lo stesso pezzo di legno e da qualsiasi parte lo prendiate, potete muoverlo. Quando grazie alla pratica di *samādhi* c'è una certa calma, la mente riesce a vedere le cose con chiarezza e acquisire saggezza, e vedere la nocività di certi comportamenti e nascerà così contenimento e cautela. Potete muovere il tronco da entrambi i capi, ma l'essenziale è avere ferma determinazione nella pratica. Se partite da *sīla*, il contenimento porterà calma, che è *samādhi* e che diventa causa di saggezza. Quando

c'è saggezza, questa aiuta a sviluppare ulteriore samādhi. E il samādhi affina sīla. Sono in realtà sinonimi, si sviluppano insieme. Il risultato finale è che sono una sola e medesima cosa; sono inseparabili.

Non possiamo distinguere il samādhi e valutarlo separatamente. Non possiamo valutare la saggezza come qualcosa di separato, né possiamo distinguere sīla come separata. All'inizio, è necessario fare una distinzione. C'è il livello della convenzione e quello della liberazione. A livello della liberazione, non ci attacchiamo al bene e al male. Usando le convenzioni, distinguiamo il buono e il cattivo e i diversi aspetti della pratica. È necessario farlo, ma non è il livello supremo. Se comprendiamo l'uso della convenzione, arriviamo a comprendere la liberazione. Allora comprendiamo i modi in cui vengono usati i vari termini per portare le persone alla stessa cosa.

Dunque, in quel periodo, imparai a trattare con la gente, con ogni sorta di situazioni. Entrando in contatto con tutto questo, dovevo rendere ferma la mia mente. Fondandomi sulla saggezza, ero in grado di vedere con chiarezza e di restare stabile senza essere turbato da qualsiasi cosa in cui mi imbattessi. Qualsiasi cosa gli altri dicessero, non me ne preoccupavo, perché avevo una salda convinzione. Chi diventerà insegnante ha bisogno di tale ferma convinzione in quel che fa, senza lasciarsi influenzare da quel che dicono gli altri. Ci vuole una certa saggezza e qualunque grado di saggezza già si abbia, viene accresciuta. Facciamo l'inventario di tutte le nostre vecchie modalità per come ci si svelano e continuiamo a ripulirle.

Dovete veramente rendere salda la vostra mente. Talvolta non c'è quiete nella mente e nel corpo. Accade spesso quando si vive insieme; talvolta è naturale. Certe volte, dobbiamo affrontare la malattia, per esempio. Io ci sono passato spesso. Come vi entrate in contatto? Tutti vogliono vivere bene, mangiare del buon cibo, e riposare il più possibile. Ma non sempre si

può. Spesso, indulgiamo nei nostri desideri. Ma attraverso i nostri sforzi virtuosi, creiamo qualcosa di benefico nel mondo. Siamo benefici a noi stessi e agli altri, per questa vita e per la prossima. Questo è il risultato del rendere tranquilla la mente.

Lo stesso vale per questo mio viaggio in Inghilterra e in America. È una breve visita, ma cerco di essere più che posso d'aiuto e offrire insegnamenti e guida. Qui ci sono Ajahn e studenti e cerco di dargli una mano. Non ci sono ancora monaci che vivano qui, ma va bene così. Questa visita può preparare il terreno. Se i monaci arrivassero troppo presto, ci sarebbero delle difficoltà. A poco a poco, le persone entrano in familiarità con la pratica e con il modo di vivere del *bhikkhusangha*. Allora, il *sāsana* può fiorire qua. Dunque per ora, non avete che da prendervi cura della vostra mente e renderla corretta.

## Ascoltare al di là delle parole

*Quando la mente ha saggezza, cosa ci può essere di più?*

*Prende le cose, ma senza danno.*

*Non si aggrappa strettamente, piuttosto conosce e lascia andare.*

Gli insegnamenti del Buddha hanno tutti un grande significato. Cose che nemmeno immaginereste sono in realtà proprio così. È strano. All'inizio, non avevo nessuna fede nella meditazione seduta. Mi chiedevo che valore potesse mai avere. Poi, c'era la meditazione camminata. Camminavo da un albero a un altro, avanti e indietro, avanti e indietro, e mi stufavo e pensavo: "Per cosa cammino? Camminare avanti e indietro non ha nessun senso." Ecco come la pensavo. Ma in realtà, la meditazione camminata ha un grande valore. Sedere praticando il *samādhi* anche. Ma il temperamento di alcune persone le rende confuse riguardo alla meditazione camminata o seduta.

Non si può meditare solo in una postura. Ci sono quattro posizioni per gli esseri umani: in piedi, camminando, seduti, sdraiati. Gli insegnamenti parlano di rendere le posizioni costanti e uguali. Potreste pensare che significhi che dovrete stare in piedi, camminare, sedervi e giacere per lo stesso numero di ore per ogni postura. Ascoltando questo insegnamento, non riuscite a figurarvi cosa davvero significhi, perché parla nel modo del Dhamma e non in quello ordinario. "Va bene, mi siederò per due ore, starò in piedi per due e poi mi sdraierò per altre due..."

probabilmente è così che pensate. E così facevo io. Cercavo di praticare in questo modo, ma non funzionava.

Questo succede perché non ascoltiamo in modo appropriato, ascoltiamo solo le parole. 'Rendere uguali le posizioni' si riferisce alla mente, a nient'altro. Significa rendere la mente luminosa e chiara in modo che possa sorgere la saggezza, in modo che si conosca qualsiasi cosa accada in tutte le posizioni e in tutte le situazioni. Qualsiasi sia la postura, conoscete i fenomeni e gli stati mentali per quel che sono, sapendo che sono impermanenti, insoddisfacenti e non sono voi stessi. La mente resta stabile in questa consapevolezza tutto il tempo e in tutte le posizioni. Quando la mente sente attrazione, quando sente avversione, non perdetevi il sentiero, ma conoscete le condizioni per quel che sono. La vostra consapevolezza è stabile e continua, e stabilmente e continuamente lasciate andare. Non venite raggirati dalle condizioni positive, né da quelle negative. Restate sul retto sentiero. Così si può definire 'rendere uguali le posizioni'. Si riferisce all'interno, non all'esterno; sta parlando della mente.

Se rendiamo uguali le posizioni con la mente, allora, quando riceviamo una lode, non è altro che questo. Se veniamo calunniati, non è che questo. Non andiamo su e giù con gli eventi, restiamo stabili. Perché? Perché ne vediamo il pericolo. Vediamo pari pericolo nella lode come nella critica; in questo consiste rendere pari le posizioni. Abbiamo una consapevolezza interiore, sia che osserviamo i fenomeni interni che esterni.

Nel modo ordinario di sperimentare le cose, quando succede qualcosa di positivo, abbiamo una reazione positiva, e quando accade qualcosa di negativo, ne abbiamo una negativa.

In questo modo, le posizioni non sono uguali. Se sono pari, abbiamo sempre consapevolezza. Sappiamo quando ci stiamo attaccando al buono o al cattivo e questo è molto meglio. Anche se ancora non riusciamo a lasciar andare, siamo continuamente

consapevoli di questi stati. Restando continuamente consapevoli di noi stessi e dei nostri attaccamenti, arriveremo a capire che tale attaccamento non è il sentiero. Sappiamo, ma non riusciamo a lasciar andare: è già il 50%. Anche se non ci riusciamo, comprendiamo che lasciar andare queste cose porta pace. Vediamo il pericolo nelle cose che ci piacciono e in quelle che non ci piacciono. Vediamo il pericolo nell'elogio e nel biasimo. La consapevolezza è continua.

Dunque, che si sia elogiati o criticati, noi siamo costantemente consapevoli. Le persone mondane non sopportano quando vengono criticate e calunniate, il loro cuore resta ferito. Quando vengono lodate, sono compiaciute ed eccitate. Questo è naturale nel mondo. Ma per chi pratica, quando c'è una lode, si sa che c'è pericolo. Quando c'è biasimo, si sa che c'è pericolo. Si sa che essere attaccati a uno o all'altro porta cattivi risultati. Sono sempre dannosi se ci attacchiamo e gli diamo significato.

Quando abbiamo questo tipo di consapevolezza, conosciamo i fenomeni nel loro svolgersi. Sappiamo che se coltiviamo attaccamento ad essi, ci sarà sicuramente sofferenza. Se non siamo consapevoli, allora ci aggrappiamo a quel che riteniamo buono o cattivo, e nasce la sofferenza. Quando prestiamo attenzione, vediamo questo aggrapparsi; vediamo come ci teniamo stretti al buono e al cattivo e come questo causi sofferenza. Dunque, all'inizio, ci teniamo stretti alle cose, ma con la consapevolezza vediamo che è un errore. Come succede? È che ci attacchiamo strettamente e sperimentiamo sofferenza. Allora, cerchiamo un modo per lasciar andare ed essere liberi. Pensiamo: "Cosa dovrei fare per essere libero?"

L'insegnamento buddhista consiglia di non attaccarsi avidamente, di non tenersi stretti alle cose. Ma non lo capiamo pienamente. Il punto è tenere le cose, ma non strettamente. Per esempio, vedo questo oggetto di fronte a me. Sono curioso di

sapere cos'è, dunque, lo prendo e lo osservo; è una torcia. Adesso, posso metterlo giù. Questo è tenere, ma non strettamente. Se ci dicono di non attaccarci a niente, che facciamo? Penseremo di non dover praticare la meditazione seduta o camminata. Dunque, all'inizio, dobbiamo tenere, ma senza la stretta dell'attaccamento. Si potrebbe dire che è *tanhā*, ma che diventa *pāramī*. Per esempio, venite a Wat Pah Pong, ma prima di farlo, dovete avere il desiderio di venire. Senza desiderio, non verreste. Possiamo dire che siete venuti col desiderio; questo è tenere. Poi ritornate a casa e questo è non aggrapparsi. Un po' come essere incerti su cosa sia un oggetto, prenderlo, vedere che è una torcia e rimetterlo giù. Questo è tenere senza avvinghiarsi o, più semplicemente, conoscere e lasciar andare. Prendere per esaminare, conoscere e lasciar andare, conoscere e rimettere giù. Le cose possono essere definite buone o cattive, ma voi semplicemente le conoscete e le lasciate andare. Siete consapevoli sia dei fenomeni buoni che cattivi e li lasciate andare. Non vi aggrappate ad essi con ignoranza. Li afferrate con saggezza e li rimettete giù.

In questo modo, le posizioni possono essere uguali e costanti. Significa che la mente è abile. La mente ha consapevolezza e nasce la saggezza. Quando la mente ha saggezza, cosa ci può essere di più? Prende le cose, ma senza danno. Non si aggrappa strettamente, piuttosto conosce e lascia andare. Ascoltando un suono, sappiamo: "Il mondo dice che questo è positivo," e lo lasciamo andare. Il mondo può dire invece che è negativo, ma noi lo stesso lasciamo andare. Conosciamo il bene e il male. Chi non conosce il bene e il male si attacca al bene e al male e il risultato è la sofferenza. Chi ha conoscenza non ha questo attaccamento.

Riflettiamo: a quale scopo viviamo? Cosa vogliamo dal nostro lavoro? Viviamo in questo mondo; a che scopo? Facciamo il nostro lavoro, cosa vogliamo ottenere? Secondo le modali-

tà del mondo, le persone fanno il loro lavoro perché vogliono determinate cose e lo ritengono logico. Ma l'insegnamento del Buddha è un passo più avanti. Dice di fare il proprio lavoro senza desiderare niente. Nel mondo, fate questo, per guadagnarvi quello; fate quest'altro per ottenere un'altra cosa ancora; fate sempre qualcosa per avere come risultato qualcos'altro. È la via delle persone mondane. Il Buddha dice di lavorare per lavorare, senza volere nient'altro.

Quando lavoriamo per desiderio di qualcos'altro, soffriamo. Verificatelo.

## Glossario

**Ācariya:** insegnante (in thailandese: Ajahn).

**Ājīvaka:** setta di contemplativi contemporanea del Buddha che affermava che gli esseri non hanno il controllo della volontà sulle loro azioni e che l'universo è retto solo dal fato o dal destino.

**Ālāra:** maestro che insegnava il *bodhisatta* il raggiungimento senza forma della base del nulla come la conquista più alta della vita santa.

**Anattā:** assenza di un sé, non-sé, il vuoto di qualsiasi essenza permanente, la vacuità di un'entità anima.

**Anicca:** impermanente, incostante, termine talvolta usato da Ajahn Chah per significare 'una cosa non sicura'.

**Arahant:** un discepolo pienamente risvegliato del Buddha, chi ha ottenuto il quarto stadio, quello finale, dell'illuminazione del sentiero buddista. Letteralmente, colui che è 'degnò, meritevole'.

**Ariya:** nobile, una persona nobile; chi ha avuto una visione profonda trascendente a uno dei quattro livelli, il più alto dei quali è l'*arahant*.

**Asekha puggala:** chi è oltre l'addestramento, per esempio un *arahant*.

**Attā:** il sé, l'anima.

**Avijjā:** ignoranza (delle Quattro Nobili Verità), illusione, la principale radice del male e della continua rinascita.

**Bhavatanhā:** desiderio di divenire.

**Bhikkhusangha:** la comunità dei monaci buddisti.

**Buddhasāsana:** la religione del Buddha; si riferisce soprattutto agli insegnamenti, ma anche a tutta l'infrastruttura religiosa (grosso modo equivalente a buddismo).

**Chanda:** desiderio, aspirazione, intenzione, volontà. Termine che può essere usato per riferirsi al desiderio salutare (come nei quattro *iddhipāda*) come pure a quello non salutare (per esempio *kāmachanda*, l'ostacolo del desiderio sensuale).

**Citta:** cuore, mente.

**Devadūta:** 'messaggeri divini'; nome simbolico per la vecchiaia, la malattia, la morte e il *samana* (chi è entrato nella vita senza casa cercando di realizzare la vera felicità e la liberazione dal ciclo pieno di paura della rinascita).

**Dhamma:** 1. La Verità del modo in cui sono le cose, i principi naturali; 2. Gli insegnamenti del Buddha come la perfetta descrizione dei principi naturali; 3. I fenomeni, le cose, gli stati, i fattori, le qualità.

**Dhammasavana:** ascoltare o studiare il Dhamma.

**Dhammavicaya:** investigazione, contemplazione del Dhamma.

**Dukkha:** sofferenza, insoddisfazione. Parola con vari significati, tra cui: *dukkha-dukkha*, dolore; *viparināma dukkha*, la sofferenza dovuta al cambiamento e all'instabilità; e *sankhāra dukkha*, la natura insoddisfacente di tutte le formazioni.

**Iddhipāda:** basi per il potere spirituale, sentieri verso il successo spirituale. I quattro *iddhipāda* sono *chanda*, zelo; *virīya*, sforzo; *citta*, applicazione della mente; *vimamsā*, investigazione.

**Jhāna:** stati di meditazione molto profondi di consapevolezza sostenuta e beatitudine, livelli di assorbimento meditativo.

**Kalyāṇajana:** una persona buona, un essere virtuoso.

**Kāmatanhā:** desiderio sensuale.

**Kasina:** oggetto esterno di meditazione usato per sviluppare il *samādhi* (per esempio, un disco colorato, una bacinella d'acqua o la fiamma di una candela).

**Khandhā:** i cinque aggregati o gruppi che il Buddha usava per riassumere tutti i fenomeni fisici e mentali dell'esistenza, consistono nella forma, la sensazione (non l'emozione), la percezione o memoria, le formazioni mentali (inclusi pensieri ed emozioni) e la coscienza.

**Lokavidū:** il conoscitore del Mondo, un epiteto del Buddha.

**Nāga:** dragone, usato anche come epiteto di un arahant.

**Nāmadhammā:** fenomeni mentali.

**Ñāyapatipanno:** pratica allenata di visione profonda nella vera via.

**Nimitta:** un segno mentale o un'immagine che sorge in meditazione.

**Nibbāna:** l'estinzione di ogni avidità, odio e illusione; la fine della sofferenza; la liberazione dal *samsara*; l'Incondizionato; la Suprema Felicità e Pace; la meta del sentiero buddista.

**Nivarana:** ostacoli al *samādhi*. Esistono cinque ostacoli: desiderio sensuale, malevolenza, sonnolenza e opacità, irrequietezza e rimorso e incertezza o dubbio.

**Ogha:** flusso; un altro nome per i quattro *āsava* (flussi contaminati della mente): il flusso della sensualità, il flusso delle visioni, il flusso del divenire e quello dell'ignoranza.

**Paccatam:** essere sperimentato personalmente (per es. *vedittabbo viññūhi*, dal saggio in prima persona).

**Paññā:** saggezza, la conoscenza delle cose così come sono.

**Paramatthadhamma:** il Dhamma descritto nei termini del significato ultimo (non della mera convenzione).

**Pāramī:** qualità spirituali salutari o perfezioni accumulate, in particolare virtù coltivate e sviluppate in vite passate. Le dieci *pāramī* sono la generosità, la condotta morale, la rinuncia, la saggezza, l'energia, la pazienza, la sincerità, la determinazione, la gentilezza amorevole, e l'equanimità.

**Pīti:** estasi, gioia spirituale e beatitudine.

**Putthujjana:** una persona mondana, ordinaria, che non ha ancora intrapreso il sentiero dell'entrata nella corrente (opposta a un *ariya*).

**Sabhāva:** principio o condizione della natura, le cose così come realmente sono. Sabhāvadhamma nella tradizione della foresta si riferisce ai fenomeni naturali e alle visioni profonde che sorgono nello sviluppo della pratica del Dhamma.

**Saccadhamma:** la verità.

**Samsara:** il ripetuto ciclo della rinascita, della crescita, dell'invecchiamento e della morte che incatena gli esseri all'esistenza (letteralmente: l'attività del 'continuare a vagare').

**Samāpatti:** raggiungimento (dei quattro *jhāna*, i quattro raggiungimenti immateriali, o gli stadi del sentiero di fruizione del Risveglio).

**Samādhi:** presenza mentale stabilizzata nella concentrazione meditativa, quando la mente sperimenta una consapevolezza sostenuta calma, piena di pace, unificata e accompagnata da beatitudine (tecnicamente è sinonimo dei quattro *jhāna*, ma è spesso usato in senso più generale).

**Sāmaññalakkhana:** il fatto che tutte le cose sono lo stesso riguardo alle tre caratteristiche (*anicca, dukkha, anatta*).

**Samatha:** calmare, acquietare; samatha e *vipassanā* sono due aspetti complementari e inseparabili della mente liberata dai cinque ostacoli.

**Samīcatipanno:** quelli la cui pratica ha completa rettitudine o integrità.

**Samudaya:** origine, genesi, sorgere.

**Sankhāra:** formazioni o formazioni volitive (che si riferiscono sia all'attività volitiva del 'formare' le cose che alle cose formate).

**Sāsana:** insegnamento.

**Sāvakā:** discepolo o 'ascoltatore' del Dhamma. Qui il termine si riferisce all'*ariya-sāvakā*, gli otto tipi di nobili discepoli: chi è sul sentiero verso l'entrata nella corrente e chi è entrato nella corrente (*sotāpanna*), chi è sul sentiero di far ritorno una sola volta e chi ritorna una sola volta (*sakadāgāmī*), chi è sul sentiero di non far più ritorno e chi non fa più ritorno (*anāgāmī*) e chi è sul sentiero verso il diventare arahant e l' *arahant*.

**Sekha:** chi è in formazione, si riferisce ai sette *ariya-sāvakā* o *ariya-puggalā* che sono entrati nel sentiero stabile della rettitudine ma non hanno ancora raggiunto il frutto finale dell'essere arahant. Tutti i non nobili sono classificati come *n'eva sekhā n'āsekha*, né in formazione né già addestrati.

**Sīla:** condotta virtuosa del corpo, della parola e della mente, addestramento nei precetti morali, sviluppo di abitudini salutari.

**Sukha:** felicità, piacere, benessere.

**Supatipanno:** quelli che praticano bene.

**Tudong:** (termine thailandese; in pali **dhutanga**): pratiche austere consigliate dal Buddha ai monaci per liberarsi degli inquinanti, purificare la mente e aiutare lo sviluppo dell'accontentarsi, della rinuncia e dell'energia. In generale, il termine thailandese si riferisce alla pratica di un monaco peregrinante.

**Udaka:** il secondo insegnante del bodhisatta, che gli insegnò il raggiungimento senza forma della base di né-percezione-né-non-percezione come il più altro raggiungimento della Vita Sacra.

**Ujupatipanno:** quelli la cui pratica è schietta o diretta.

**Vibhavatanhā:** desiderio di non-esistenza.

**Vicāra:** esaminare, attività sostenuta di attenzione.

**Vijjā:** vera conoscenza delle Quattro Nobili Verità.

**Vimamsā:** investigazione, indagine.

**Vinaya:** il codice di disciplina monastica.

**Vipassanā:** visione profonda, visione diretta di *anicca*, *dukkha*, *anattā*.

**Viriya:** sforzo, energia, fermezza mentale e diligenza.

**Vitakka:** pensiero, attività iniziale di attenzione (il composto *vitakka-vicāra* ha una vasta gamma di significati da 'pensiero e indagine' a 'iniziale e sostenuta applicazione della mente' (su un oggetto di meditazione).



**"Il dono del Dhamma  
supera ogni altro dono"**

Questo libro è offerto per la distribuzione gratuita, nella speranza che possa essere di beneficio a chi desidera intraprendere un cammino di approfondimento e comprensione del proprio vivere. Per noi dell'Associazione Santacittarama è un grande privilegio essere in grado di produrre 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:

ASSOCIAZIONE SANTACITTARAMA  
Località Brulla, I-02030 Frasso Sabino (RI)  
(Email: [sangha@santacittarama.org](mailto:sangha@santacittarama.org))

*Grazie.*