



IN PAROLE POVERE

AJAHN CHAH

In parole povere

108 similitudini di Dhamma

Venerabile Ajahn Chah

*tradotto dal thailandese da
Thanissaro Bhikkhu*

Titolo originale in inglese: *In Simple Terms*

Tradotto dall'inglese da Associazione Amici del Santacittarama - www.saddha.it
 Ringraziamo tutti i vari amici che man mano si sono alternati nella traduzione del testo.
 Pur non citandoli, a loro va il merito di questa versione italiana.

Publicato originariamente in inglese da:

Aruno Publications,
 Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery
 2 Harnham Hall Cottages,
 Harnham, Belsay,
 Northumberland NE20 0HF UK

2011 © HARNHAM BUDDHIST MONASTERY TRUST

Per distribuzione gratuita

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 a:

MONASTERO SANTACITTARAMA
 Località Brulla, 02030 Poggio Nativo (RI)
www.santacittarama.org
sangha@santacittarama.org

INDICE

Introduzione	9
La tua vera casa	12
Verso l'oceano	13
Acqua sotterranea	14
È tutto qui	15
Elefanti, buoi, bufali d'acqua	16
Le radici	17
Il portafoglio smarrito	18
Le ruote del carro, le tracce del carro	19
Un blocco di ghiaccio	20
Figlio, proiettili	21
La coda del serpente	22
Il re della morte	24
L'inizio è la fine	25
Foglie	26
Acqua colorata	27
Orfano	28
Perché è pesante	29
L'ago della siringa	30
Un pezzo di carne fra i denti	31
Una sete da morire	32
Frugare in un formicaio di formiche rosse	34
Un rana presa all'amo	35
La consapevolezza di avere il braccio corto	36
Bau! Bau! Bau!	37
Un cane sopra un mucchio di riso grezzo	39
La rogna	40
Vermi	42

Fiumi	43
Il pollo e la papera	44
Sale che non è salato	46
Il sentiero solitario	47
Una spina	48
Trasportare una pietra	49
Una scheggia	50
Andare tastando	52
Una sputacchiera	54
Bucce e gusci	55
Come matematica	57
Il bicchiere rotto	58
Sale	60
Una bacinella capovolta	61
Una bacinella bucata	62
L'acqua nella brocca	63
Uno stampo	64
La vite	65
Una tazza di acqua sporca	66
Cogliere manghi	67
Il tuo registratore interiore	68
Palloncini	69
In competizione con un bue	70
Il cuore, il nostro proprio insegnante	71
Acqua e olio	72
Monaci presunti, monaci genuini	73
Fare tavoli e sedie	74
Il millepiedi	75
Spazzare	76
Piantare peperoncini	77
La strada per il monastero	78
La medicina	79
Sfregare bastoncini per il fuoco	80
La chiave della meditazione	81

Caldo e freddo	82
Controcorrente	83
Il gatto	84
Prima il lavoro, poi il salario	85
Mangiare canna da zucchero	86
Il recinto	87
A forma di cerchio	89
Incendi e inondazioni	91
Posare il bicchiere	92
La banana avvelenata	93
Studiare o andare in battaglia	94
La mano	95
Parole scritte	97
Cadere da un albero	98
Il coltello	99
Imparare a scrivere	100
Il bambino e l'adulto	101
Il bastone	102
Dipingere il ritratto	103
Il cibo che ti piace	104
Catturare una lucertola	105
Gocce d'acqua, corsi d'acqua	106
Badare ai bufali d'acqua	107
Picchiare il bufalo	108
Insegnare a un bambino	109
Metodo standard	110
Seminare il riso	111
Insegnare a un bimbo	112
Salutare un parente che va via	113
Continuate a vigilare	115
Ricevere visitatori	117
Pollo in gabbia	119
Un bambino dispettoso	120
Vivere con un cobra	121

Lasciare stare il cobra	122
Un forno	123
Manghi caduti	124
Il ragno	125
Polli selvatici	127
Scimmie	129
L'albero flette verso terra	131
Sollevar grossi pesi	132
Acqua in bottiglia, acqua di sorgente	133
Acqua ferma che scorre	134
Il tronco nel canale	135
Onde che giungono alla riva	136
La sega	137
Termini di licenza	138

INTRODUZIONE

“... Il Dhamma è davvero così, parla per similitudini, poiché il Dhamma non possiede nulla. Non è tondo, ma non ha neppure spigoli. Non c'è modo di conoscerlo, se non tramite analogie come questa. Se comprendete questo, allora comprendete il Dhamma.”

“Non crediate che il Dhamma sia lontano da voi. È proprio con voi, riguarda voi. Fateci caso: un momento siete felici, un attimo dopo tristi, poi soddisfatti, poi arrabbiati con quella persona, disprezzanti verso quell'altra: è tutto Dhamma...”

Il Venerabile Ajahn Chah era un maestro nel presentare similitudini insolite ma indovinate al fine di spiegare un passaggio di Dhamma. Talvolta rendeva chiaro un tema astratto con un'immagine semplice e vivida, altre volte amava scherzare con immagini le cui implicazioni alludevano a vari significati, gettando così il seme per successive riflessioni. Alcune sue similitudini fornivano le risposte, mentre in altri casi suscitavano ulteriori domande.

Dalla sua scomparsa si sono succedute varie raccolte di tali similitudini tratte dai suoi insegnamenti di Dhamma. Ajahn Jandee, uno dei suoi discepoli thailandesi, ha compilato nei primi anni di questo decennio la raccolta sulla quale si basa, in gran parte, la presente traduzione. In gran parte perché ho apportato alcuni cambiamenti:

Tre similitudini della raccolta originale sono state sostituite con altre tre tratte dal discorso "Disincanto da quel che piace" (Buea khong tii choop) e cioè "Acqua in bottiglia, acqua di sorgente", "Il recinto" e "A forma di cerchio". In due casi le similitudini erano troppo analoghe ad altre già presenti nella raccolta, e una terza rivestiva un interesse più storico che di vera utilità pratica.

Un brano, "Gocce d'acqua, corsi d'acqua" è stato ampliato includendovi alcune frasi tratte dallo stesso insegnamento di Dhamma dove appare originariamente.

Per una resa linguistica migliore è stata inoltre apportata qualche modifica nei titoli di alcune similitudini.

Infine si è variata la sequenza dei brani nell'opera in modo da renderla più scorrevole e coesa.

Ajahn Jandee ha curato la trascrizione della raccolta direttamente dalle registrazioni dei discorsi di Ajahn Chah con il minimo di tagli editoriali, ed io mi sono sforzato di seguire il suo esempio, traducendola nel modo più accurato e completo possibile. La natura "incompiuta" di alcune similitudini

è volutamente preservata affinché possano mostrare inaspettati piani di lettura, rendendole così provocatorie. È mia speranza che questa traduzione sia riuscita nell'intento di trasmetterne tale caratteristica anche in una lingua occidentale.

Sono grato a diverse persone che hanno collaborato nell'analisi del manoscritto e mi hanno fornito validi suggerimenti per il suo miglioramento, in particolare Ajahn Pasanno, Ginger Vathanasombat e Michael Zoll.

Possano tutti i lettori trarre beneficio dalla presente traduzione secondo le intenzioni originali di Ajahn Chah nel divulgare il Dhamma, descrivendolo per immagini semplici e realistiche.

*Thanissaro Bhikkhu,
Ottobre 2007*

LA TUA VERA CASA

La tua casa esterna non è la tua vera casa. È la tua casa immaginaria, la tua casa nel mondo. Perché la tua vera casa è la pace. Il Buddha ci ha insegnato a costruire la nostra casa, lasciando andare fino a quando raggiungiamo la pace.

VERSO L'OCEANO

I torrenti, i laghi e i fiumi che scendono verso l'oceano, quando raggiungono l'oceano, hanno tutti lo stesso colore blu, lo stesso gusto salato.

Lo stesso accade con gli esseri umani: non importa da dove provengono. Quando raggiungono il flusso del Dhamma, è tutto lo stesso Dhamma.

ACQUA SOTTERRANEA

Il Buddha è il Dhamma; il Dhamma è il Buddha. Il Dhamma al quale il Buddha si è risvegliato è qualcosa di sempre presente nel mondo. Non è scomparso. È come acqua sotterranea. Chiunque scavi un pozzo fino al livello della falda vedrà l'acqua. Non è che quella persona abbia creato o portato l'acqua ad esistere. Tutto ciò che ha fatto è mettere la sua forza nello scavare il pozzo in modo che fosse abbastanza profondo per raggiungere l'acqua già presente.

Quindi, se abbiamo qualche discernimento, ci renderemo conto che non siamo affatto lontani dal Buddha. Siamo seduti davanti a lui proprio in questo momento. Ogni volta che comprendiamo il Dhamma, vediamo il Buddha. Coloro che sono intenti a praticare continuamente il Dhamma – ovunque essi siano seduti, in piedi, o stiano camminando – sono sicuri di ascoltare il Dhamma del Buddha in ogni momento.

È TUTTO QUI

Il Buddha è il Dhamma, il Dhamma è il Buddha. Egli non si è portato via la conoscenza alla quale si è risvegliato. L'ha lasciata proprio qui. Per dirla in parole povere, è come gli insegnanti nelle scuole. Non sono stati insegnanti fin dalla nascita. Hanno dovuto frequentare il corso di studi per insegnanti prima che potessero essere tali, insegnare nella scuola e venire pagati per questo. Dopo un po' essi moriranno – smettendo così di essere insegnanti. Ma, in un certo senso, si può dire che gli insegnanti non moriranno. Le qualità che rendono le persone degli insegnanti rimarranno qui. È lo stesso con il Buddha. Le nobili verità che hanno fatto di lui il Buddha rimangono ancora qui. Non sono scappate da nessuna parte.

ELEFANTI, BUOI, BUFALI D'ACQUA

Addestrare bene la propria mente è un'attività utile. Possiamo vedere questo anche negli animali da soma, come gli elefanti, i buoi e i bufali d'acqua. Prima di potere farli lavorare dobbiamo addestrarli. Solo quando sono ben addestrati possiamo usare la loro forza per destinarla a vari scopi. Tutti voi lo sapete.

Una mente ben addestrata è maggiormente di valore. Guardate il Buddha e i suoi nobili discepoli. Hanno cambiato il loro stato da persone ordinarie a nobili esseri, rispettati ovunque dagli altri. E sono stati di gran beneficio a tutti noi molto più di quanto avessimo potuto immaginare. Questo deriva dal fatto che hanno addestrato bene le loro menti.

Una mente ben addestrata è utile in ogni situazione. Ci permette di fare il nostro lavoro con circospezione. Ci rende riflessivi invece che impulsivi e ci permette di sperimentare una felicità confacente alla nostra posizione nella vita.

LE RADICI

Siamo come un albero con radici, una base e un tronco. Ogni foglia, ogni ramo, dipende dalle radici per assorbire le sostanze nutritive dal terreno e le radici stesse inviano questi nutrimenti all'intero albero.

Il nostro corpo, più le nostre parole ed azioni, il nostro senso della vista, dell'udito, dell'olfatto, del gusto, del tatto e del sentire, sono come i rami, le foglie e il tronco. La mente è come le radici che assorbono le sostanze nutritive e le inviano dal tronco alle foglie e ai rami, in modo che possano fiorire e portare i frutti.

IL PORTAFOGLIO SMARRITO

È come se usciste di casa e perdeste il vostro portafoglio. È caduto dalla tasca sulla strada, lontano, laggiù, ma finché non vi renderete conto di quello che è successo vi sentirete a vostro agio, perché ancora non sapete qual è la ragione di questo agio. È per il bene del dis-agio che proverete in un secondo momento. Quando alla fine scoprirete che avete davvero perso i vostri soldi, a quel punto proverete dis-agio, quando il fatto compiuto sarà proprio di fronte a voi.

Lo stesso vale con le nostre azioni buone e cattive. Il Buddha ci ha insegnato a conoscere noi stessi tramite queste cose. Se non siamo a conoscenza di queste cose, non avremo alcun senso di quello che è giusto o sbagliato, buono o cattivo.

LE RUOTE DEL CARRO, LE TRACCE DEL CARRO

Il ciclo delle rinascite è come la ruota di un carro. Il bue trascina il carro. Se continua a tirare il carro senza fermarsi, le tracce del carro continueranno a cancellare le tracce del bue senza sosta. Le ruote del carro non sono lunghe, ma circolari. Potremmo dire che sono lunghe, ma la loro lunghezza è circolare. Vediamo la loro circolarità, ma non vediamo la loro lunghezza. Fino a che il bue tirerà senza fermarsi, pure le ruote del carro gireranno senza fermarsi.

Un giorno il bue si ferma. È stanco. Il giogo cade. Il bue va per la sua strada, il carro va per la sua strada. Le ruote del carro si fermano di loro iniziativa. Se le lasciate lì per lungo tempo si deterioreranno nella terra, nell'acqua, nel vento e nel fuoco, tornando ad essere erba e suolo.

È la stessa cosa con le persone che continuano a produrre kamma: non arrivano ad una conclusione. Le persone, semplicemente parlando della verità, non arrivano ad una conclusione. Le persone con visioni errate non concludono.

UN BLOCCO DI GHIACCIO

Se si colloca un grande blocco di ghiaccio a pieno sole, si può guardarlo deteriorarsi, poco a poco, pezzo per pezzo. In pochi minuti, solo in poche ore, sarà tutto sciolto in acqua. Allo stesso modo il corpo umano invecchia. Questo è chiamato *khaya-vaya*: la fine, il deterioramento.

Il deterioramento delle cose composte sta andando avanti da molto tempo, fin da quando il mondo è venuto ad essere. Nel momento stesso che nasciamo, ne diventiamo soggetti. Non possiamo evitarlo in nessun modo. Con la nascita, ci carichiamo anche della malattia, della vecchiaia e della morte. Tutto in un sol colpo.

Guardate come questo vostro corpo si deteriora. Ogni parte si deteriora. I capelli si deteriorano, la peluria si deteriora; le unghie delle mani e dei piedi si deteriorano, la pelle si deteriora. Ogni cosa, non importa cosa, si deteriora in linea con la sua natura.

FIGLI, PROIETTILI

Una pistola spara fuori i suoi proiettili – i suoi “bambini”, che sono come i nostri figli – e allo stesso suo modo noi ci spariamo dentro, dritto al cuore. Quando essi sono bravi ci spariamo dritto al cuore. Quando sono cattivi ci spariamo dritto al cuore. I nostri figli sono una faccenda legata al kamma. Ci sono quelli buoni e quelli cattivi, ma entrambi, sia i buoni che i cattivi, sono comunque i nostri figli.

Quando nascono, incominciano ad avere bisogno di noi e più sono fragili più li amiamo. Se uno di loro si ammalasse, lo ameremmo più di tutti. Quando andiamo fuori casa ricordiamo al più grande dei figli: “Bada alla tua sorellina. Tienila d’occhio” ... perché l’amiamo. Quando stiamo per morire gli diciamo: “Tienila d’occhio. Bada a mia figlia”. Lei non è abbastanza forte, così l’amiamo ancora di più.

LA CODA DEL SERPENTE

Noi tutti essere umani non vogliamo soffrire. Non vogliamo altro che il piacere. Ma in ogni modo il piacere non è niente altro che una sottile sofferenza. E il dolore è palesemente sofferenza. Per dirlo in parole povere, la sofferenza e il piacere sono come un serpente. La sua testa è la sofferenza; la sua coda è il piacere. La sua testa è velenosa. La sua bocca è velenosa. Se vi avvicinate alla sua testa vi morderà. Se lo prendete per la coda sembra sicuro, ma se continuerete a tenerlo per la coda senza lasciare andare, potrà girarsi e mordervi esattamente come prima. Ciò perché sia la testa del serpente che la sua coda sono esattamente lo stesso serpente.

Sia felicità che tristezza hanno gli stessi genitori: il desiderio e l'illusione. Ecco perché ci sono momenti durante i quali siete contenti ma inquieti e a disagio – anche se avete ottenuto esperienze che vi sono piaciute, come una vincita, una posizione sociale o un complimento. Quando arrivano queste realtà vi sentite felici, ma la vostra mente non è veramente in pace perché c'è il vago sospetto che potreste perderle. Siete preoccupati che spariranno. Questo timore è la causa che non vi fa stare in pace. Se poi le perderete davvero ne soffrirete veramente. Ciò significa che, sebbene queste esperienze siano piacevoli, la sofferenza fermenta nel piacere

di viverle. E noi siamo semplicemente incoscienti di questo. Proprio come quando prendiamo un serpente: anche se lo afferriamo per la coda, se continuiamo a tenerlo senza lasciare andare, si girerà e ci morderà.

Così la testa del serpente e la sua coda, il male e il bene, tutto ciò forma un cerchio che continua a girare in tondo. Ecco perché piacere e dolore, buono e cattivo, non sono la Via.

IL RE DELLA MORTE

Viviamo come una gallina che non si rende conto di cosa accada. Al mattino prende con sé i suoi pulcini e va a raspare in cerca di cibo. Alla sera torna dentro nel pollaio a dormire. Al mattino seguente esce di nuovo per cercare ancora cibo. Il suo padrone le getta del riso da beccare ogni giorno, ma non sa perché lui le dia da mangiare. La gallina e il suo padrone pensano in modi molto diversi.

Il padrone pensa: “Quanto pesa questa gallina?”. Il pensiero della gallina è invece di ingrassare con il cibo. Quando il padrone la prende per pesarla, la gallina pensa che il padrone l’abbia presa per dimostrarle affetto.

Anche noi non comprendiamo cosa stia accadendo. Da dove veniamo, quanti anni ancora vivremo, dove andremo e chi, in ogni caso, ci prenderà. Non sappiamo niente di tutto ciò.

Il Re della Morte è come il padrone della gallina. Non sappiamo quando ci prenderà, considerato che ci siamo ingrassati, ingrassati con le immagini, con i suoni, con gli odori, con i sapori, con le sensazioni tattili e con le idee. Non capiamo che stiamo diventando anziani. Non capiamo e basta.

L'INIZIO È LA FINE

Quando nasciamo stiamo già morendo, e lo sapete. L’invecchiare e la morte sono la stessa cosa. Questa realtà è come un albero. Parte di esso è la base; parte di esso la punta della cima. Quando c’è una base, c’è anche una punta. Quando c’è una punta, c’è anche una base. Quando non c’è una base, non c’è neanche una punta. Quando c’è una punta, ci deve essere anche una base. E una punta senza una base: questo non ci può essere. È così.

Ecco una stranezza: quando una persona muore, siamo tristi e sconvolti. Ci sediamo a piangere e lamentarci, esprimiamo in vari modi il nostro dolore. Questa è illusione. È illusione, e lo sapete. Quando muore qualcuno siamo in lutto e addolorati. È da sempre stato così. Non ci prendiamo il tempo necessario per riflettere con attenzione sull’evento. A dire il vero – e scusatemi se ve lo dico – mi sembra strano piangere quando qualcuno muore, dovrebbe essere meglio piangere quando una persona nasce. Ma è al rovescio che facciamo. Quando un bimbo nasce, le persone brillano sono contente, felicissime. Ma nascere è morire. Morire è nascere. L’inizio è la fine, la fine è l’inizio.

FOGLIE

Quando siamo seduti in un bosco tranquillo e non c'è vento, le foglie restano immobili. Quando il vento soffia, le foglie svolazzano.

La mente è come le foglie. Quando entra in contatto con un oggetto, vibra in linea con la sua natura. Meno comprendiamo il Dhamma e più la mente vibra. Quando prova piacere, muore con il piacere. Quando prova dolore, muore con il dolore. Continua a muoversi in questo modo.

ACQUA COLORATA

Il nostro cuore, allo stato normale, è come l'acqua piovana. È acqua pulita, chiara, pura e naturale. Se mettessimo un colorante verde nell'acqua, o un colorante giallo, il colore dell'acqua diventerebbe verde o diventerebbe giallo.

La stessa cosa con la mente: quando entra in contatto con un oggetto che gli piace, è felice. Quando entra in contatto con un oggetto che non gli piace, si rabbuia e si sente a disagio – proprio come l'acqua che diventa verde se aggiungiamo il colorante verde o gialla se aggiungiamo il colorante giallo. Continua a cambiare il suo colore.

ORFANO

La nostra mente, se nessuno se ne prende cura, è come un bambino senza genitori che lo accudiscano – un orfano, un bambino senza protettore. Una persona senza un protettore soffre, ed è la stessa cosa per la mente. Se non è allenata, se il suo modo di vedere non è indirizzato verso la retta visione, avrà molte difficoltà.

PERCHÉ È PESANTE

Quando la sofferenza sorge, dovete riconoscere che è la sofferenza e riconoscere da dove sorga. Cosa vedete? Se guardiamo le cose in modo naturale non c'è sofferenza. Per esempio, mentre siamo seduti qui, siamo a nostro agio. Ma ad un certo momento vogliamo questa sputacchiera, così la solleviamo. Adesso le cose sono diverse. Sono differenti da quando non avevamo ancora sollevato la sputacchiera. Nel sollevare la sputacchiera ci sentiamo più appesantiti. C'è una ragione per questo. Perché dovremmo sentire questo appesantimento se non per aver sollevato la sputacchiera? Se non la solleviamo, non c'è appesantimento. Non la solleviamo e ci sentiamo leggeri. Quindi, qual è la causa e qual è il risultato? Tutto quello che dovete fare è solo osservare questo e capirete. Non avete bisogno di andare a studiare chissà dove. Quando afferriamo qualcosa, quella è la causa della sofferenza. Quando lasciamo andare, non c'è sofferenza.

L'AGO DELLA SIRINGA

... Questa è sofferenza. La sofferenza comune è una cosa; la sofferenza sopra e oltre l'ordinario è qualcos'altro. I tipici dolori di questo corpo – dolori stando seduti, dolori stando in piedi, dolori stando sdraiati – questi tipi di dolori sono normali, sono i comuni dolori dell'aggregato fisico. Anche il Buddha faceva questo tipo di esperienze. Aveva sensazioni piacevoli come queste e aveva sensazioni dolorose come queste, ma realizzò che esse sono normali. Fu in grado di calmare tutti questi piaceri e dolori ordinari, perché li comprese. Capì che la sofferenza ordinaria era semplicemente ciò che è. E non era poi così insopportabile. Colse invece l'occasione per osservare ciò che era fuori la sofferenza ordinaria, la sofferenza aggiunta, la sofferenza sopra e oltre l'ordinarietà.

È come quando siamo malati e andiamo dal medico per una iniezione. L'ago della siringa viene inserito attraverso la pelle dentro la nostra carne. Fa un po' male, ma è un dolore normale. Non è un granché. È uguale per tutti. La sofferenza sopra e oltre l'ordinaria è la sofferenza di *upādāna*, dell'attaccamento. È come se un ago fosse bagnato nel veleno e ficcato nel corpo. Non fa male in modo normale; non è sofferenza ordinaria. Fa male abbastanza da ucciderci.

UN PEZZO DI CARNE FRA I DENTI

A volte è difficile sfuggire ai desideri sensoriali. Non è poi così differente che mangiare un pezzo di carne e averne un pezzetto bloccato fra i denti. Ragazzi voi sapete quanto dà fastidio! Ancor prima di finire il pasto dovete prendere uno stuzzicadenti e toglierlo. Una volta che ve ne siete liberati vi sentirete meglio per un po' e non avrete voglia di mangiare ancora carne. Ma quando avrete un altro pezzo di carne a disposizione, un altro pezzo vi si bloccherà fra i denti. Lo toglierete ancora e vi sentirete nuovamente bene. Ciò è quanto accade con un desiderio sensoriale: niente di diverso da un pezzo di carne fra i denti. Vi sentite agitati e irrequieti, e ve ne volete liberare in qualsiasi modo. Non capite di che cosa si tratta. È pazzesco.

UNA SETE DA MORIRE

È come una persona con una fortissima sete dopo aver fatto un lungo viaggio, chiede dell'acqua e chi ha l'acqua gli risponde: "Se vuoi puoi bere quest'acqua. Il suo colore, il suo odore, il suo sapore sono buoni, ma è avvelenata, voglio che tu lo sappia. Ti avvelenerà uccidendoti, o ti darà dolori mortali". Ma l'assetato non lo ascolterà perché è molto assetato.

Oppure come una persona dopo un'operazione chirurgica. Gli era stato detto dal dottore che non poteva bere, ma continua a chiedere dell'acqua da bere.

Una persona assetata di sensualità è proprio così: ha sete di immagini, sete di suoni, sete di odori, sete di sapori, sete di sensazioni tattili; e tutti questi sono come del veleno.

Il Buddha ci dice che le immagini, i suoni, gli odori, i sapori, le sensazioni tattili e le idee sono velenosi. Sono trappole. Ma non lo ascoltiamo. Come la persona assetata d'acqua che non vuole ascoltare l'avvertimento perché la sua sete è immensa; non gli importa quanti problemi e dolori avrà, tutto ciò che chiede è acqua da bere. Non ha importanza se, dopo aver bevuto l'acqua, morirà o soffrirà per il dolore come stesse morendo. Appena mette le mani sul bicchiere inizia a bere. Una persona assetata di sensualità si beve le immagini, si beve i suoni, si beve gli odori, si beve i

sapori, si beve le sensazioni tattili e si beve le idee. Sembrano deliziosi, così continua a berne. Non può fermarsi. Beve fino a morirne, colta sul fatto, esattamente nel mezzo della sensualità.

FRUGARE IN UN FORMICAIO DI FORMICHE ROSSE

La sensualità è come prendere un bastone e frugare dentro un formicaio di grosse formiche rosse. Più frughiamo e più le formiche rosse escono cadendoci sopra, sul viso, negli occhi, pungendoci le orecchie e gli occhi. Ma non vediamo gli svantaggi di ciò che stiamo facendo. Sembra che tutto vada bene. Capite che, se non vedete gli svantaggi di queste cose, mai vi impegnerete in modo da liberarvene.

UNA RANA PRESA ALL'AMO

Gli animali presi in trappola, catturati con lacci, soffrono. Legati, legati stretti. Tutto quel che possono fare è attendere che il cacciatore venga a prenderli. Come un uccello catturato al laccio: il laccio stringe intorno al collo, non importa quanta fatica faccia per tentare di liberarsi. Continua a fare resistenza, a dimenarsi avanti e indietro, ma è catturato. Quel che può fare è solo attendere il cacciatore. E quando arriva, eccolo: è Māra. Gli uccelli ne sono impauriti, tutti gli animali ne sono impauriti perché non gli possono sfuggire.

I nostri lacci sono immagini, suoni, odori, sapori, sensazioni tattili e idee. Ci legano. Quando ci siamo attaccati, siamo come un pesce preso all'amo, che aspetta che arrivi il pescatore. Non importa quanta fatica facciamo per tentare di liberarci. In realtà stiamo peggio di un pesce preso all'amo. Siamo più come una rana presa all'amo, perché quando una rana ingoia l'amo, lo manda giù fino in fondo alle viscere. Quando un pesce è preso all'amo questo gli rimane in bocca.

LA CONSAPEVOLEZZA DI AVERE IL BRACCIO CORTO

Gli insegnamenti del Buddha sono diretti, immediati e semplici. Ma possono essere difficili per chi inizia a praticarli, soprattutto se non ha la conoscenza sufficiente per comprenderli. Sono come una buca: centinaia e migliaia di persone si lamentano che la buca è profonda, perché non riescono a toccare il fondo. Pochi sono disposti ad ammettere che forse è il loro braccio ad essere troppo corto.

Il Buddha ci ha insegnato ad abbandonare ogni genere di malvagità. Ma preferiamo saltare questa parte per andare direttamente a produrre meriti, senza aver abbandonato il male. È come dire che la buca è troppo profonda. Sono pochi quelli che, invece, ammettono di avere il braccio troppo corto.

BAU! BAU! BAU!

Una volta ho visto un cane che non riusciva a mangiare tutto il riso che gli avevo dato, e così si mise sdraiato e prese a far la guardia al suo riso. Era talmente sazio che non avrebbe potuto mangiarne ancora, ma continuava a stare sdraiato a guardia del riso. Si addormentava a causa della sonnolenza, poi all'improvviso si svegliava e controllava di nuovo il cibo che era rimasto. Se un altro cane fosse arrivato, non importa quanto grosso o piccolo fosse stato, gli avrebbe ringhiato. Se una gallina fosse arrivata per mangiare il suo riso gli avrebbe abbaiato: Bau! Bau! Bau! Il suo stomaco stava quasi per scoppiare, ma non voleva far mangiare il suo riso a nessun altro. Era avaro ed egoista.

Le persone possono comportarsi allo stesso modo. Se non conoscono il Dhamma, se non hanno alcuna idea dei loro doveri verso chi sta meglio o peggio di loro, se le loro menti sono sopraffatte da avidità, rabbia e illusione, anche avendo molte ricchezze, saranno avarie ed egoiste. Non sanno come condividere la loro fortuna. Hanno difficoltà persino a fare qualche offerta per i bambini poveri o gli anziani che non hanno nulla da mangiare. Pensandoci rimango colpito da come costoro siano simili a degli animali. Non hanno affatto le virtù di un essere umano. Il Buddha li chiamava *manussa-tiracchano*: co-

muni-animati-umani. Costoro sono così perché mancano di benevolenza, compassione, gioia partecipativa ed equanimità.

UN CANE SOPRA UN MUCCHIO DI RISO GREZZO

... È come un cane che se ne sta sdraiato sopra un mucchio di riso grezzo. Il suo stomaco gorgoglia dalla fame – glu... glu... glu – mentre pensa: “Dove posso trovare qualcosa da mangiare?”. Il suo stomaco reclama cibo, così salta giù dal mucchio di riso grezzo alla ricerca di qualcosa da mangiare nell'immondizia.

C'è del cibo proprio qui: è il mucchio di riso, ma non lo capisce. Non riesce a vedere il riso. Non riesce a mangiare il riso grezzo.

La conoscenza esiste, ma se non la mettiamo in pratica, non la comprenderemo. Siamo stupidi come il cane sul mucchio di riso grezzo. È veramente un peccato. C'è del riso commestibile, ma è nascosto dalla buccia. Allo stesso modo la liberazione è qui, ma è nascosta dalle nostre opinioni.

LA ROGNA

Il Buddha disse: “Monaci, avete visto lo sciacallo che corre qui intorno la sera? Lo avete visto? Stando fermo sulle zampe soffre. Correndo soffre. Seduto soffre. Disteso soffre. Dentro l’incavo dell’albero soffre. Nella grotta si sente a disagio. Soffre perché pensa: “Stando alzato non sto bene. Stando seduto non sto bene. Stando sdraiato non sto bene. Questo cespuglio non va bene. L’incavo nell’albero non va bene. La grotta non va bene”. Così continua a correre tutto il tempo. La verità è che lo sciacallo ha la rogna. Il suo malessere non è dovuto al cespuglio, all’incavo nell’albero o alla grotta, dallo stare seduto, alzato o sdraiato: dipende dalla rogna”.

Anche per voi monaci è lo stesso. Il vostro disagio proviene da modi di vedere errati. Siete presi da idee che sono velenose ed è per questo che vi tormentate. Non fate uso del contenimento sui vostri sensi, ma incolpate qualche altra cosa. Non riuscite a capire cosa sta succedendo dentro di voi. Quando state qui a Wat Nong Pah Pong, soffrite. Andate in America e soffrite. Andate a Londra e soffrite. Andate a Wat Bung Wai e soffrite. Andate in qualsiasi altro monastero affiliato e soffrite. Ovunque andiate, soffrite. Questo dipende dal modo di vedere errato con cui ancora vi associate. Il vostro punto di vista è errato e, restando di questa idea, avvelenate

il vostro cuore. Ovunque voi andiate, soffrite. Siete come lo sciacallo.

Una volta che sarete guariti dalla vostra rogna, sarete a vostro agio ovunque andrete: starete bene all’aperto e starete bene nella fitta foresta. Rifletto spesso su ciò e continuo ad insegnarvelo perché questo aspetto del Dhamma è molto importante.

VERMI

Quando permettiamo alla retta visione di sorgere nei nostri cuori, potremo essere a nostro agio ovunque. È perché abbiamo ancora delle visioni errate, e ci attacchiamo a idee velenose, che non ci sentiamo a nostro agio. Attaccarsi in questo modo è come essere un verme. Dove vive è sporco, ciò che mangia è sporco. Il suo cibo non si può dire che sia cibo – ma sembra fatto apposta per il verme. Provate a prendere un bastone e tirarlo fuori dagli escrementi in cui si nutre, e osservate cosa succede. Si dimenerà, ansioso di tornare nel cumulo di escrementi dov'era prima. Solo a quel punto si sentirà bene.

È proprio come voi, monaci e novizi. Avete ancora delle visioni errate. I maestri vengono e vi insegnano come avere una retta visione, ma a voi non sembra corretta. Continuate piuttosto a tornare nel vostro cumulo di escrementi. La retta visione non vi sembra corretta perché siete abituati al vostro cumulo di escrementi. Fintanto che il verme non vede la sporcizia nella quale vive, non può evitarla. È la stessa cosa per voi. Finché non vedete gli inconvenienti causati da queste cose, non potete evitarli. E vi renderanno difficile la pratica.

FIUMI

È come i fiumi che scorrono giù verso le pianure. Scorrono in basso seguendo la loro natura. Il fiume Ayutthaya, il fiume Muun – qualunque fiume: tutti scorrono verso valle. Nessuno di loro scorre al contrario. È il modo normale di essere.

Supponete che ci sia un uomo sulla riva del fiume, che osserva la corrente scorrere rapidamente verso valle, ma il suo modo di pensare sia sbagliato. Vuole che il fiume vada verso monte. Questo lo farà soffrire. Non troverà pace. Seduto, in piedi, camminando, sdraiato, non troverà pace. Perché? Perché il suo modo di pensare è sbagliato.

IL POLLO E LA PAPERERA

Due persone vedono un pollo e una papera. La prima persona vuole che il pollo sia una papera, e la papera che sia un pollo, ma semplicemente è impossibile. In tutta la loro vita, non potrà mai accadere. Se la prima persona non smetterà di pensare in questo modo, soffrirà. La seconda persona vede il pollo come pollo, e la papera come papera. In questo modo non ci sono problemi. Quando la vostra visione è giusta, non c'è sofferenza.

Lo stesso accade qui. *Anicca* – le cose che sono impermanenti – vorremo che fossero permanenti. E fino a quando saranno impermanenti, saremo tristi. Le persone che vedono le cose impermanenti come semplicemente impermanenti sono a loro agio. Senza problemi.

Dal momento della nostra nascita siamo stati sempre in fuga dalla verità. Non vogliamo che le cose siano nel modo in cui sono, ma non possiamo fermarle dall'essere così. Questo è il solo modo in cui sono. Non possono essere in modo diverso. È come voler fare di una papera un pollo. Non sarà mai la stessa cosa. È una papera. O allo stesso modo voler fare di un pollo una papera. Non sarà mai la stessa cosa. È un pollo. Chiunque pensasse di voler cambiare le cose in questo modo è destinato a soffrire. Ma se pensate: “oh, questo è il modo di

essere delle cose” guadagnerete forza – e non ha importanza quanto proviate, ma non potrete rendere un corpo permanente o duraturo.

SALE CHE NON È SALATO

Una volta arrivò un monaco che diceva di essere un meditante e chiese di vivere qua con me. Chiese quale fossero le modalità della nostra pratica, e glielo spiegai. “Se vivi con me, non potrai tenere denaro o accumulare oggetti. Io seguo il *Vinaya*”.

Rispose che praticava il non-attaccamento.

Dissi: “Non capisco cosa vuoi dire”.

Così chiese: “Se utilizzo il denaro senza attaccamento, posso restare qui?”.

Gli risposi: “Certamente. Se puoi mangiare del sale che non sia salato, allora puoi. Se semplicemente rivendichi di essere non attaccato perché non sei interessato ad osservare delle fastidiose regole, allora sarà difficile che tu possa stare qui. Ma se tu puoi mangiare del sale senza che abbia il gusto salato, allora credo che potrai stare qui. Puoi veramente mangiare mezzo chilo di sale senza sentirne il salato? Questo affare del non-attaccamento non è qualcosa che potete giusto parlarne o ipotizzare. Se parlate così non potete vivere con me”.

IL SENTIERO SOLITARIO

Qualsiasi cosa sia nella mente: se le nostre motivazioni non sono ancora sufficientemente buone, non riusciremo a lasciarlo andare. In altre parole, ci sono due lati: un lato qui e un altro laggiù. Le persone di solito camminano lungo questo lato oppure lungo quell'altro lato. Non c'è quasi nessuno che percorre la linea mediana. È un sentiero solitario. Dove c'è amore, si segue il sentiero dell'amore. Dove c'è odio, si segue il sentiero dell'odio. Se proviamo a seguire il cammino lasciando andare amore e odio, sarà un sentiero solitario. Che non siamo disposti a percorrere.

UNA SPINA

Le cose sono semplicemente così come sono. Non ci danno sofferenza. Come una spina: può darci sofferenza una spina pungente? No. È semplicemente una spina. Non dà alcuna sofferenza a nessuno. Ma se ci camminiamo sopra soffriamo immediatamente.

Perché soffriamo? Perché ci abbiamo camminato sopra. Quindi la sofferenza viene da noi stessi.

TRASPORTARE UNA PIETRA

“Lasciare andare” significa in pratica questo: è come se stessi trasportando una pesante pietra. Come se la trasportassimo e la sentissimo pesante ma non sappiamo cosa farne, così continuiamo a trasportarla. Non appena qualcuno ci dice di gettarla via, pensiamo: “Eh? Se la getto via, non mi rimarrà altro”. Così continuiamo a trasportarla. E non siamo disposti a gettarla via.

Anche se qualcuno ci dicesse: “Dai. Gettala via. Ti sentirai bene, ne trarrai beneficio”. Non saremmo ancora disposti a gettarla via perché siamo preoccupati che non ci rimarrà altro. Così continuiamo a trasportarla finché saremo così stanchi e deboli che non potremo più trasportarla. Questo è quando lasciamo andare.

Solo quando la lasciamo andare, capiamo il lasciare andare. Ci sentiamo a nostro agio. E possiamo sentire dentro noi stessi quanto pesante fosse trasportare la pietra. Ma finché la stavamo trasportando, non capivamo fino in fondo quanto utile fosse il lasciare andare.

UNA SCHEGGIA

Il Buddha ci ha insegnato a tirarcene fuori attraverso il discernimento. È come avere una piccola scheggia o una spina dentro il nostro piede. Mentre camminiamo in alcuni momenti ci fa male e in altri no. Se inciampiamo in un ostacolo, ci fa male. Sentiamo dolore al piede ma non sentiamo la scheggia in se stessa, così lasciamo perdere il problema. Dopo un po', camminando ancora, urtiamo l'alluce su un ciottolo e la scheggia comincia a farci di nuovo male. Tutto ciò si ripete continuamente. Perché? Perché la scheggia, o la spina, è ancora nel nostro piede. Non è ancora venuta fuori. Il dolore continua a tornare. Quando ci fa male sentiamo la spina ma non riusciamo a trovarla, così lasciamo perdere il problema. Dopo un po' ci fa ancora male, e la sentiamo di nuovo. Questo si ripete ancora e ancora. Quando un dolore arriva, dobbiamo definire cosa sia. Non dobbiamo semplicemente lasciarlo perdere. Quando il piede ci fa male: "Oh! quella dannata spina è ancora lì".

Quando il dolore arriva, il desiderio di togliere la spina giunge assieme ad esso. Se non la togliamo il dolore tornerà ancora, ancora ed ancora. Il beneficio nel togliere la spina è sempre presente, ogni volta. Forse il giorno arriverà quando

decideremo, non ha importanza come, che dobbiamo tirarla fuori perché ci fa male.

La nostra determinazione nel mettere energia nella pratica, deve essere così. Ovunque c'è frizione, ovunque c'è scomodità, dobbiamo esaminare queste cose proprio lì, risolvere il problema proprio lì, risolvere il problema della spina nel nostro piede andando in profondità per tirarla fuori.

ANDARE TASTANDO

... Fin tanto che non vedrete i pericoli di queste cose abbastanza da lasciarle andare, e non vedrete le ricompense che arriverebbero se lo faceste, il vostro lavoro non raggiungerà nessun risultato. È come se steste solo giocando intorno a queste cose, grattandole con le unghie. Se vedessimo chiaramente i loro inconvenienti, se vedessimo chiaramente le ricompense del lasciare andare... Ah!

È come quando andate ad acchiappare pesci con un canestro, lo reggete finché non avete la sensazione che ci sia qualcosa. Potete ascoltare il rumore di come quel qualcosa urti contro una parete del canestro. Pensate che sia un pesce, così mettete la vostra mano nel canestro e cercate tastando, ma ciò che avete preso non è un pesce. È qualcos'altro che vive nell'acqua. I vostri occhi non possono vedere cos'è. Una parte di voi pensa che potrebbe essere un'anguilla, un'altra che potrebbe essere un serpente. Vi rammarichereste, lasciandola andare, se fosse un'anguilla, ma se fosse un serpente e continuate ad afferrarlo, finirà per mordervi. Capite? Siete nel dubbio perché le cose non sono chiare. Il vostro desiderio è così forte che lo afferrate stretto nel caso che fosse un'anguilla. Come lo tirate fuori dall'acqua e vedete i colori sul dorso del suo collo, immediatamente lo lasciate andare. Non

c'è nessuno che vi dice: "Quello è un serpente! Lascialo andare, lascialo andare!". Nessuno ve lo dice. La mente stessa se lo dirà, ancor più chiaramente di qualsiasi altro. Perché? Perché vedete il pericolo: il serpente può mordervi. Chi ha bisogno di dirlo alla mente? Se la addestrate fino a quando capirà tutto questo, non lo afferrerà più.

UNA SPUTACCHIERA

A proposito di *anattā*: in parole povere significa non-sé. Ma dipende dalla presenza di un senso del sé; dipende dalla presenza di un senso di *atta*. Questo è perché c'è *anattā*. Quando non c'è *atta*, *anattā* non appare. Per esempio: se non avete questa sputacchiera a casa vostra, tutto ciò che gira intorno a questa sputacchiera non vi infastidirà. Se si rompesse o se si spaccasse o fosse rubata da un ladro, niente di queste cose darebbe fastidio al vostro cuore – perché non c'è nessuna causa, nessuna condizione. Come mai? Perché non c'è una sputacchiera nella vostra casa. Se c'è una sputacchiera nella vostra casa, è dove un senso del sé sorge. Se la sputacchiera si rompe, questo vi colpisce. Se la sputacchiera si perde, vi colpisce. Perché adesso la sputacchiera ha un proprietario. Questo è chiamato *atta*. Questo è lo stato delle cose. Lo stato di *anattā* significa che non c'è la sputacchiera nella vostra casa, così non c'è nessuno stato mentale che deve tenere d'occhio la sputacchiera e proteggerla, nessuna preoccupazione che qualche ladro la possa rubare. Questi stati non ci sono più. Queste cose sono chiamate stati dei fenomeni (*sabhāva-dhamma*). Ci sono cause e condizioni, ma sono semplicemente qui, questo è quanto.

BUCCE E GUSCI

Vi farò un semplice paragone. Supponiamo che abbiate comprato al mercato una banana o una noce di cocco e camminate portandola con voi. E qualcuno vi chieda:

“Perché hai comprato una banana?”.

“L'ho comprata per mangiarla”.

“Ma devi mangiare anche la buccia?”.

“No”.

“Non ci credo. Se non mangi la buccia, perché te la stai portando dietro?”.

Oppure supponiamo che stiate trasportando una noce di cocco:

“Perché stai trasportando questa noce di cocco?”.

“La sto portando a casa per fare il curry”.

“E farai il curry anche con il guscio?”.

“Ma no”.

“E allora, perché lo stai trasportando?”.

Allora, come risponderemo a queste domande? Attraverso il desiderio. Se non c'è desiderio non si può dar luogo all'ingegnosità, al discernimento.

Questo è il motivo per cui dobbiamo fare uno sforzo nella nostra meditazione, sebbene lo facciamo attraverso il lasciare andare. Come nel caso della banana o della noce di cocco: per-

ché trasportiamo la buccia o il guscio? Perché il momento di buttarli via non è ancora arrivato. Stanno ancora proteggendo la polpa interna. Non è ancora il momento di buttarli via, così per il momento li teniamo.

La stessa cosa per la nostra pratica: supposizioni e realizzazioni devono mantenersi assieme, proprio come per una noce di cocco il guscio e la polpa, in modo da poterla trasportare. Se qualcuno ci accusa di mangiare il guscio della noce di cocco, e allora? Noi sappiamo cosa stiamo facendo.

COME MATEMATICA

Il Dhamma è come la matematica. Ci sono le moltiplicazioni, le divisioni, le addizioni e le sottrazioni. Se sappiamo pensare in questo modo, saremo intelligenti. Conosciamo il momento e il posto giusto per queste cose. Sottraiamo quando dovremmo sottrarre, moltiplichiamo quando dovremmo moltiplicare, dividiamo quando dovremmo dividere, addizioniamo quando dovremmo addizionare. Se moltiplicassimo ogni volta, i nostri cuori ne morirebbero per il peso. In altre parole, non abbiamo idea di quando è abbastanza. Non avere tale idea significa non avere nessuna idea che stiamo invecchiando.

Chiunque abbia idea del fatto che stiamo invecchiando è una persona con un'idea di quando è abbastanza. Quando ce ne è abbastanza, le parole: "Ok, è più che sufficiente", possono farsi strada. Se non ce ne è abbastanza quell'"Ok" non potrà farsi strada perché continueremo a voler prendere. Non abbiamo mai buttato nulla, mai lasciato andare nulla, messo giù nulla. Stiamo sempre prendendo. Se sappiamo dire "Ok", saremo a nostro agio. Questo è abbastanza.

IL BICCHIERE ROTTO

Mi direte: “Non rompere il mio bicchiere!”, ma non potete prevenire qualcosa che si può rompere dal rompersi. Se non si rompe adesso, prima o poi si romperà. Se non lo rompete voi, qualcuno lo farà. Se qualcuno non lo dovesse rompere, uno dei polli lo farà! Il Buddha ha detto di accettarlo e penetrarlo completamente vedendo che questo bicchiere è già rotto. Questo bicchiere che non è rotto, lui ce lo fa conoscere come rotto. Ogni volta che prendete questo bicchiere, ci versate dell’acqua, ci bevete, e lo riponete, vi dice di vedere che è comunque rotto. Capite? La comprensione del Buddha è proprio questa. Lui vede il bicchiere rotto in quello non-rotto. Nel momento in cui le condizioni si esauriranno, si romperà. Sviluppate questo atteggiamento. Usate il bicchiere; prestatemi attenzione. Poi un giorno vi scivolerà dalle mani: “Frantumato!”, nessun problema. Perché nessun problema? Perché lo avevate visto rotto prima che si rompesse. Capite?

Ma normalmente le persone dicono: “Sto prestando così tanta attenzione a questo bicchiere, che non permetterò che si possa rompere”. Più tardi un cane lo rompe, e voi odiate il cane. Se vostro figlio ve lo rompe, addirittura odierete vostro figlio. Odiate chiunque lo rompa – perché avete creato una diga dentro di voi per non far fluire l’acqua. Una diga senza

un canale di scarico. La sola cosa che la diga può fare è scoppiare, giusto? Quando costruite una diga, dovete fare anche un canale di scarico. Così che quando l’acqua raggiunga un certo livello, possa defluire senza rischi. Quando è piena fino all’orlo può scorrere via dal canale. Avete bisogno di un qualcosa di simile, un punto di fuga. Vedere l’impermanenza è il punto di fuga del Buddha. Quando vedete le cose in questo modo, siete in pace. Questa è la pratica del Dhamma.

SALE

Se fate meriti con lo scopo di metter fine alla sofferenza, dovete fare meriti e allo stesso tempo sviluppare qualità abili nella mente. Se non sviluppate queste qualità abili, non sorgerà alcun discernimento. I meriti da soli sono come carne cruda o pesce crudo. Se li lasciate semplicemente in questo modo, marciranno. Ma se li salate, dureranno a lungo. Come pure se li mettete dentro ad un frigorifero.

UNA BACINELLA CAPOVOLTA

Una volta che abbiamo smesso di fare il male, anche se facciamo meriti solo un po' alla volta, ci sarà la possibilità che le nostre perfezioni crescano pienamente. Come una bacinella messa all'insù, fuori all'aperto: anche se dovesse piovere al ritmo di una goccia alla volta, ci sarebbe la possibilità che la bacinella si riempia.

Ma se facciamo meriti senza abbandonare il male, è come se avessimo messo la bacinella all'aperto, capovolta. Anche se la pioggia cade sul fondo della bacinella, è il fondo esterno, non quello interno. Così non c'è alcuna possibilità che la bacinella si possa riempire.

UNA BACINELLA BUCATA

Se facciamo il male e poi proviamo a turarne il buco facendo del bene, è come turare un buco nel fondo di una pentola e versarci dell'acqua. Oppure turare il buco di una bacinella e versarci dell'acqua. Il fondo della pentola, il fondo della bacinella, non sono in ogni caso in buona condizione. Il nostro abbandono del male non è ancora in buona condizione. Se vi versiamo dell'acqua, l'acqua in ogni caso filtrerà e la bacinella si prosciugherà. Anche se ci versiamo acqua tutto il giorno, questa filtrerà fuori poco a poco, tanto che alla fine non ce ne rimarrà niente. Non guadagnerete così i benefici che cercavate.

L'ACQUA NELLA BROCCA

Quando nessuna forma di male è nei nostri cuori, tutte le preoccupazioni scompaiono. Un senso di quiete sorge perché ci prendiamo cura di noi stessi. La mente diventa virtuosa. Quando coltiva la calma, diventa concentrata. Quando è calma, incomincia a fiorire nel discernimento. Sappiamo come rendere la mente chiara e brillante. Tutto ciò che è male, lo lasciamo andare. Tutto ciò che è sbagliato, lo mettiamo da parte. Contempliamo e mettiamo le cose da parte, lasciandole andare.

È come dell'acqua in una brocca. Prendiamo un ramaiolo e la tiriamo fuori. Ne prendiamo un secondo e la tiriamo fuori – continuiamo a prendere dell'acqua e tirarla fuori. La brocca che conteneva l'acqua, si svuoterà, divenendo asciutta. La mente che entra nella pratica è così.

Ma se non vediamo le cose in questo modo, sarà come continuare a versare acqua nella brocca e quindi toglierla. Aggiungere ancora dell'acqua e quindi toglierla. Meriti, male, meriti, male; sbagliato, giusto, sbagliato, giusto; buono, cattivo, buono, cattivo: un sollievo per un attimo, e quindi sofferenza.

UNO STAMPO

Voi insegnanti di scuola siete degli stampi per formare le persone, quindi dovrete rivolgervi in direzione del Dhamma a praticare il Dhamma. Comportatevi in modo tale che possiate essere di esempio per gli altri. Siete come uno stampo per fare amuleti del Buddha. Ne avete mai visto uno? Solo un unico stampo: lo lavorano bene, preparano il viso, le sopracciglia, il mento così che non sia storto o si possa scordare qualcosa, in modo che gli amuleti del Buddha che vi verranno impressi siano belli. E quando verranno fatti saranno veramente belli perché lo stampo era buono.

È lo stesso con gli insegnanti, che sono stampi per i loro studenti e per le persone in generale. Dovete farvi belli in termini di qualità personali per un buon insegnate. Dovete sempre comportarvi in linea con la vostra disciplina etica e il modello adatto ad un capo e una guida. Abbandonate tutte le forme di intossicazione e comportamenti inappropriati. Provate a ristabilire alti livelli di moralità. Dovete essere un ottimo esempio per i ragazzi.

LA VITE

I bambini sono come le viti. Ovunque una vite germogli, deve cercare un albero sul quale arrampicarsi. Se un albero è distante 15 centimetri e un altro 10 metri, su quale albero pensate che la vite si arrampicherà? Si arrampicherà sulla pianta più vicina. Probabilmente non si arrampicherà sull'albero distante 10 metri perché è troppo lontano.

Allo stesso modo, gli insegnati di scuola sono fra le persone più vicine ai loro allievi. Sono le persone che più probabilmente i bambini prenderanno come esempio. Quindi è essenziale che voi insegnanti abbiate buone maniere e standard comportamentali – in termini di cosa dovrete fare e cosa dovrete abbandonare – affinché i bambini vi osservino. Non insegnategli solo con le parole. Il vostro modo di stare in piedi, il vostro modo di camminare, il vostro modo di sedervi, ogni vostro movimento, ogni vostra parola, deve essere un insegnamento per i bambini. Seguiranno il vostro esempio perché i bambini sono rapidi nell'imparare. Sono più veloci degli adulti.

UNA TAZZA DI ACQUA SPORCA

Molte persone vengono qui avendo un'alta posizione sociale e punti di vista sulle cose: circa loro stessi, circa la pratica di meditazione, circa gli insegnamenti del Buddha. Alcuni di loro sono ricchi imprenditori, altri hanno delle lauree, altri sono insegnanti o ufficiali governativi. I loro cervelli sono pieni di punti di vista su ogni genere di cose. Sono troppo intelligenti per ascoltare le altre persone. Sono come dell'acqua dentro una tazza. Se la tazza è piena di acqua sporca, non servirà a nulla. Solamente quando verserete via l'acqua, la tazza potrà essere utilizzata. Dovete svuotare le vostre menti dai punti di vista prima di poter imparare.

La nostra pratica va al di là sia dell'intelligenza che della stupidità. Se pensate: “Sono sagace. Sono ricco. Sono importante. Capisco chiaramente tutti gli insegnamenti del Buddha”, non vedrete mai la verità di *anattā* o del non-sé. Non avrete null'altro che un sé, un me e un mio. Ma gli insegnamenti del Buddha sono l'abbandono del sé. La vacuità. La liberazione dalla sofferenza. La totale incondizionalità. Questo è il *nibbāna*.

COGLIERE MANGHI

Se un mango fosse all'altezza di cinque metri dal terreno e noi lo volessimo cogliere, non potremmo usare una canna lunga dieci metri per prenderlo, perché sarebbe troppo lunga. Non possiamo neppure usare una canna di due metri perché sarebbe troppo corta.

Non pensiate che per una persona con un alto livello di studio sia facile praticare il Dhamma solo perché ha molte conoscenze. Non pensate così. Qualche volta persone simili sono troppo lunghe.

IL TUO REGISTRATORE INTERIORE

L'insegnamento che oggi vi ho dato: se ascoltare questo Dhamma ha reso la vostra mente vuota e calma, questo è più che sufficiente. Non avete da memorizzare nulla. Qualcuno di voi non ci crederà. Se rendete calma la vostra mente e quindi permettete a qualunque cosa che udiate di passarvi attraverso, passarvi mantenendo la contemplazione, allora sarete come un registratore. Ogni volta che sarà acceso all'aperto come adesso, tutto andrà bene così. Non preoccupatevi che non venga registrato nulla. Ogni volta che aprirete il vostro registratore, accenderete il vostro registratore, ogni cosa sarà esatta così.

I registratori di nastri possono esaurirsi. Dopo averli comprati, possono esaurirsi. Ma con il vostro registratore interiore, le cose possono andare dritte al cuore: "Oh, è veramente buono". È qui tutte le volte, e non consumerà le vostre batterie.

PALLONCINI

Al tempo del Buddha, c'era chi penetrava i più alti livelli del Dhamma mentre sedeva ad ascoltare il Dhamma. Erano veloci. Come un palloncino: l'aria nel palloncino ha la forza di spingersi fuori. Non appena lo pungete, giusto un po', con un ago, l'aria salta tutta fuori in una volta.

È la stessa cosa. Quando ascoltate il Dhamma secondo le vostre propensioni, il Dhamma rigira i punti di vista sottosopra, da questo a quello, e potete sfondare nel genuino Dhamma.

IN COMPETIZIONE CON UN BUE

Un bue che tira un carro carico lungo una strada – con il calare del sole all'orizzonte e la sera che arriva, camminerà il più velocemente possibile, perché vuole raggiungere in fretta la destinazione. Gli manca la sua casa.

Noi essere umani, più anziani diveniamo, più ammalati diveniamo, più vicini alla morte siamo: questo è il momento in cui dovremmo praticare. Non potete prendere la vecchiaia e la malattia come una scusa per non praticare, altrimenti sareste semplicemente peggiori di un bue.

IL CUORE, IL NOSTRO PROPRIO INSEGNANTE

Noi tutti qui siamo simili. Non ci sono differenze tra l'uno e l'altro. Al momento non abbiamo insegnanti – se vi state risvegliando al Dhamma, sarà il cuore ad insegnare a se stesso. Se non lo farà, allora non ha importanza quante persone vi insegneranno, non ascolterà, non comprenderà. Il cuore deve essere l'insegnante di se stesso.

Non è semplice per noi guardarci dentro. È difficile. Quindi pensate per un poco a questo. Tutti abbiamo fatto del male. Adesso che siamo anziani, dovremmo smettere. Questo rendetelo leggero. Rendetelo semplice. Non c'è veramente null'altro. Questo è tutto quello che c'è. Volgete le vostre menti verso la virtù.

ACQUA E OLIO

L'acqua è differente dall'olio, come le persone intelligenti sono diverse da quelle stupide. Il Buddha viveva percependo immagini, suoni, odori, sapori, sensazioni tattili e idee, ma era un *arahant* così li percepiva come "solo questo", tutto qua. Manteneva il lasciare andare da quando aveva visto che il cuore era "solo questo" – il cuore, tutto qua; i pensieri erano solo questo – i pensieri, tutto qua. Non li mischiava assieme.

Se pensate in questo modo, se sentite in questo modo, potrete tenere separate queste cose. I pensieri e i sentimenti da una parte, il cuore dall'altra, proprio come l'acqua e l'olio restano separati nella stessa bottiglia.

MONACI PRESUNTI, MONACI GENUINI

Una volta ordinati nell'Insegnamento del Buddha, si presume che siate dei monaci. Ma non siete ancora dei monaci genuini, e lo sapete. Siete un monaco nel corpo, con la testa rasata e l'abito ocra. Siete un monaco solo a livello di supposizione.

È la stessa cosa quando intagliate il legno, scolpite la pietra, o modellate il bronzo per fare un Buddha a livello di supposizione. Non è un Buddha genuino.

Quelli che sono ancora monaci solo a livello di supposizione, sono in altre parole quelli che provano ancora avidità, rabbia e illusione nei loro cuori. Sono quest'ultime che ci tengono vincolati ad uno stato di divenire e nascita. La ragione per cui non riusciamo a raggiungere la pace è per via di avidità, rabbia e illusione. Se tenete avidità, rabbia e illusione fuori dal vostro cuore, raggiungerete la purezza. Raggiungerete la genuinità della "monasticità", ovvero sarete monaci nei vostri cuori.

FARE TAVOLI E SEDIE

È bene rendere la mente pura e in pace, ma è difficile. Dovete iniziare con le cose esteriori – le azioni del corpo e la parola – e trovare il modo di andare verso l'interno. Il sentiero che conduce alla purezza, ad essere un contemplativo, è un sentiero che può lavar via avidità, rabbia e illusione. È necessario esercitare moderazione e autocontrollo, ed è per questo che è difficile – ma che importa se è difficile?

È come prendere del legno per fare un tavolo o una sedia. È difficile, ma che importa se è difficile? Il legno deve passare attraverso un processo di lavorazione. Prima che possa diventare un tavolo o una sedia, dobbiamo passare attraverso fasi grossolane e impegnative.

È lo stesso per noi. Dobbiamo diventare abili dove non siamo ancora abili, ammirevoli dove non siamo ancora ammirevoli, competenti dove non siamo ancora competenti.

IL MILLEPIEDI

Quando si vive assieme in molti, è facile praticare se il nostro modo di vedere è corretto e in linea con quello degli altri. Quando siamo disposti a essere flessibili e al contempo abbandonare il nostro orgoglio, ci ritroviamo tutti a livello del Buddha, Dhamma e Sangha. Non si può dire che il fatto che ci siano molti monaci interferisca con la nostra pratica. È un po' come un millepiedi. Un millepiedi ha molte zampe. Guardandolo, potreste pensare che sia sicuro che si confonda con così tante zampe. Eppure cammina. Cammina avanti e indietro, e davvero non c'è nessuna confusione. Ha il suo ritmo, il suo ordine.

È lo stesso con gli insegnamenti del Buddha: se praticate come un discepolo del Buddha, è facile. In altre parole, praticate rettamente, praticate senza tentennamenti, praticate per ottenere la liberazione dalla sofferenza, e praticate correttamente. Anche se siamo centinaia, migliaia, qualunque numero, non importa. Tutti percorriamo lo stesso sentiero.

SPAZZARE

I nostri compiti quotidiani ci danno molte occasioni per rafforzare la pratica. Ovunque in monastero se ne possa svolgere uno, indipendentemente dal fatto che coinvolga la vostra capanna o quella di qualcun altro, se è sporca o in disordine: sistematela. Non dovete farlo per il bene di qualcuno. Non dovete farlo per impressionare qualcuno. Lo fate per il vostro bene e la vostra pratica. Quando spazziamo le nostre capanne e gli altri edifici, è come se spazzassimo via tutte le cose sporche dal nostro cuore, perché siamo persone che praticano. Voglio che ognuno di voi abbia questo atteggiamento nel suo cuore. Allora non dovremo chiedere armonia o cooperazione. Sarà già lì.

PIANTARE PEPERONCINI

Il nostro maestro, il Buddha disse che il modo in cui le cose progrediscono dipende da loro. Se ci impegniamo intensamente nella pratica, non possiamo controllare se questa progredirà rapidamente o lentamente. È come piantare dei peperoncini. La pianta sa quello che sta facendo. Se vogliamo che cresca in fretta, dobbiamo sapere che questo è illusione. Se vogliamo che cresca lentamente, dobbiamo sapere che questo è illusione. Solo quando effettivamente viene piantata potremmo ottenere il frutto che desideriamo.

Quando piantiamo un peperoncino, il nostro dovere è quello di scavare la buca, dare l'acqua alla pianta, darle del fertilizzante, liberarla dagli insetti. Questo è tutto. Questo è ciò che dipende da noi, ciò che dipende dalla nostra volontà. Per quanto riguarda se il peperoncino apparirà o meno, dipende dalla pianta. Non da noi. Non possiamo tirarla per farla crescere.

LA STRADA PER IL MONASTERO

Virtù, concentrazione e discernimento: il Buddha ha chiamato "sentiero" queste tre cose. Il sentiero non è la religione, e non è ciò che il Buddha davvero voleva, ma sono il modo per arrivarci.

È come il vostro viaggio da Bangkok al Wat Nong Pah Pong. Non era la strada per venire qui che volevate. Volevate piuttosto raggiungere il monastero. Ma la strada era necessaria per farvi arrivare qui. La strada per arrivare qui non è il monastero: è solo la strada per il monastero. Dovete seguire la strada per arrivare al monastero.

Virtù, concentrazione e discernimento sono la via per la pace, che è quello che veramente vogliamo.

LA MEDICINA

... È come un medico che dà un flacone con un farmaco a un paziente con la febbre. Sull'esterno del flacone c'è un'etichetta che elenca le diverse malattie che la medicina può curare, mentre la medicina che le cura, quella è all'interno del flacone. Se il paziente passa tutto il tempo a leggere l'etichetta, anche se la legge cento volte, mille volte, finirà per morire e non otterrà alcun beneficio dal farmaco. Andrà anche in giro a fare un gran clamore, lamentandosi che il medico non è bravo, che la medicina non può curare le malattie che afferma di curare, nonostante non abbia mai aperto il tappo del flacone per assumere il farmaco.

SFREGARE BASTONCINI PER IL FUOCO

La pratica è come un uomo che strofina tra loro dei bastoncini per fare il fuoco. Ha sentito dire: “Prendi due pezzi di bambù e strofinali tra loro, e otterrai il fuoco”. Così prende due pezzi di bambù e li strofina. Ma il suo cuore è impaziente. Dopo averli strofinati per un po’ vuole che venga il fuoco. Il suo cuore continua a premere perché il fuoco compaia in fretta, ma il fuoco semplicemente non arriva. Comincia a diventare pigro, così si ferma a riposare. Poi prova a strofinare di nuovo per un po’, e ancora si ferma a riposare. Qualsiasi calore ci fosse, scompare, perché non ha perseverato abbastanza a lungo.

Se continua ad agire in questo modo, fermandosi ogni volta che è stanco, sebbene essere semplicemente stanchi non sia di per se stesso così grave, sopraggiunge anche la pigrizia, per cui tutto va in malora. Decide che il fuoco non c’è, che dopo tutto non vuole il fuoco, e così si arrende. Si ferma. Non strofina più i bastoncini. Poi va in giro affermando: “Non c’è fuoco. Non è possibile ottenerlo in questo modo. Non c’è fuoco. Ho già provato”.

LA CHIAVE DELLA MEDITAZIONE

La pratica è come una chiave, la chiave della meditazione. Non importa di che tipo sia la serratura, perché noi abbiamo la chiave. Non ci importa di quanto la serratura sia ben chiusa, perché ogni volta che giriamo la chiave per aprirla realizziamo il nostro scopo. Se la serratura non dispone di una chiave, non possiamo invece realizzarlo. Qualunque cosa sia chiusa nella scatola, non possiamo estrarla.

CALDO E FREDDO

... Avviene la stessa cosa con il fuoco che, dovunque stia bruciando, dovunque sia caldo, è da lì che va via. Ovunque sia caldo, è proprio lì che portate il fresco. Allo stesso modo il *nibbāna* si trova nello stesso luogo del *saṃsāra*, del ciclo del vagabondare; il *saṃsāra* si trova nello stesso luogo del *nibbāna*.

Proprio come il caldo e il freddo risiedono nello stesso luogo: il freddo sta dove c'è il caldo. Quando fa caldo, il freddo scompare. Quando il freddo scompare, fa caldo...

CONTROCORRENTE

Praticare è andare controcorrente: contro il flusso delle correnti del nostro cuore, contro il flusso delle contaminazioni. Tutto ciò che va controcorrente è destinato ad essere difficile. Se in barca si rema controcorrente, è faticoso. Costruire bontà e virtù è un po' difficile perché abbiamo contaminazioni. Non vogliamo farlo. Non vogliamo essere disturbati. Non vogliamo resistere. Vogliamo per lo più che le cose scorrano in accordo con i nostri stati d'animo. Come l'acqua che scorre secondo i suoi modi. Se lasciamo che le cose scorrano come l'acqua, è facile ma non è la pratica. Con la pratica si deve resistere. Bisogna resistere alle contaminazioni, resistere al proprio cuore, forzare il proprio cuore, aumentare la propria capacità di resistenza. Questo è quando la pratica va controcorrente.

IL GATTO

Le contaminazioni sono come i gatti. Se date da mangiare a un gatto tutte le volte che vuole, continuerà a tornare sempre di più. Ma verrà il giorno in cui se non gli darete da mangiare vi graffierà. Quindi non dovete dargli da mangiare. Continuerà a miagolare e miagolare ma, se non gli darete da mangiare per un giorno o due, non tornerà più.

Accade lo stesso con le contaminazioni. Se non le nutrite, non vi daranno fastidio. La vostra mente allora si stabilizzerà e diventerà calma.

PRIMA IL LAVORO, POI IL SALARIO

Alcune persone vengono a praticare solo per ottenere piacere. Ma da dove viene il piacere? Cosa lo provoca? Tutte le forme di piacere vengono dopo il dolore. Solo allora ci può essere il piacere. Questo in qualunque cosa facciamo: dobbiamo lavorare prima di ottenere il salario per poter comprare le cose, non è vero? Dobbiamo lavorare nei campi prima di ottenere il riso per mangiare. Ogni cosa deve prima passare attraverso dolore e sofferenza.

MANGIARE CANNA DA ZUCCHERO

Avete mai mangiato canna da zucchero? Quando la si mangia a partire dalla punta verso la base, che cosa si prova? Più ci si avvicina alla base, più diventa dolce, al punto che anche quando ne rimane solo un centimetro, non la si vuole buttare via. Sembra un tale spreco. Le formiche vogliono mangiarla, ma non gliela lascerete.

Fate che la vostra pratica sia allo stesso modo. Praticate il Dhamma come una persona che mangia canna da zucchero.

IL RECINTO

Per quanto riguarda la pratica, cominciate stabilendo in voi stessi la capacità di persistenza e poi passate a contemplare. Contemplate le vostre attività, il vostro andare e venire. Contemplate ciò che state facendo. Qualunque cosa sorga, il Buddha vuole che noi ne siamo consapevoli. Da qualunque direzione le cose arrivino egli vuole che ne siamo consapevoli. Se siamo consapevoli di tutto, qualunque cosa arrivi da questa parte, la vediamo. Qualunque cosa arrivi da quest'altra parte, la vediamo. Se è giusta, la conosciamo. Se è sbagliata, la conosciamo. Se porta felicità, la conosciamo. Se porta contentezza, la conosciamo. Conosciamo ogni cosa.

Ma le nostre menti, quando contemplano, non sono consapevoli a tutto tondo. Conosciamo solo questo lato, ma lasciamo scoperto l'altro lato. È come mettere attorno a un campo o a una casa un recinto che non giri tutto intorno. Se lo costruiamo da quel lato, i ladri verranno da questo, il lato che non ha la recinzione. Perché è così? Perché non abbiamo chiuso il cancello. Il nostro recinto non è ancora efficace. Quindi è normale che passeranno attraverso tale apertura. Perciò contempliamo ancora, aggiungendo altro recinto, chiudendo altro spazio, continuamente.

Mettere una recinzione significa attivare la consapevolezza ed essere sempre allerta. Se facciamo questo, il Dhamma non andrà da nessun'altra parte. Verrà proprio qui. Il bene e il male, il Dhamma che dovremmo vedere e conoscere, sorgerà proprio qui.

A FORMA DI CERCHIO

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

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

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

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

INCENDI E INONDAZIONI

Il Buddha ha insegnato che questo è il modo in cui sono la mente e il corpo, e questo è il modo in cui continueranno ad essere; non saranno in nessun altro modo. In altre parole, all'inizio nascono, poi invecchiano, poi si ammalano e quindi muoiono. È una verità schietta e di lunga data, che sperimenti nel presente. È una nobile verità. Quindi osserva con appropriato discernimento per vederla. Questo è tutto.

Anche se il fuoco bruciasse la tua casa, anche se l'acqua la inondasse, si sarebbe preso solo la tua casa, lascia che arrivi soltanto alla casa. Se il fuoco brucia, non permettergli che bruci il tuo cuore. Se l'acqua inonda, non lasciare che inondi il tuo cuore. Permettile di inondare solo la casa. Permetti che bruci solo la casa, che è qualcosa che sta al di fuori del corpo. E per quanto riguarda il tuo cuore, lascia andare anch'esso, perché ora è il momento. È tempo di lasciar andare.

POSARE IL BICCHIERE

Praticate il lasciar andare. Non trattenete. Oppure, se trattenete, non trattenete strettamente. Capite il significato di non trattenere? Guardate questo bicchiere: lo prendiamo, e lo tratteniamo per osservarlo; quando sappiamo tutto su di esso, lo mettiamo giù. Questo si chiama non trattenere, in altre parole trattenere ma senza trattenere stretto. Lo tenete per dargli un'occhiata e conoscerlo, e poi lo mettete giù. Siete a vostro agio. È la stessa cosa con il resto...

LA BANANA AVVELENATA

Venni a vivere in un monastero e fui ordinato novizio all'età di nove anni. Cercavo di praticare, ma all'epoca non capivo molto. Iniziai a comprendere solo quando fui ordinato monaco. Oh! Vedevo con la dovuta paura ogni cosa. Guardavo la sensualità con la quale vivono le persone, e invece di vederla divertente come era per loro, piuttosto mi appariva come sofferenza. È come con una torta di banane. Quando la mangiamo, è gradevole e dolce. Conosciamo la dolcezza del suo sapore. Ma se sappiamo che qualcuno ha messo del veleno in quella banana, sapendo che mangiandola moriremo, non ci interesserà quanto sia dolce, giusto? Questo è il modo in cui vedevo continuamente le cose. Mentre stavo per mangiare, vedevo sempre il veleno contenuto al suo interno. Ecco come ho continuato a spingermi sempre più lontano, restando monaco per tutti questi anni. Una volta che vedete, quel genere di cose non vi tenta più a mangiarne.

STUDIARE O ANDARE IN BATTAGLIA

Ci sono monaci eruditi che hanno fatto ricerca sui testi, che hanno studiato molto. Dico loro di dare una possibilità alla meditazione. Per quanto riguarda seguire un libro: quando lo si studia, lo si fa in linea con i testi, ma quando si va in battaglia, si deve andare oltre i testi. Se si combatte semplicemente seguendo i testi, non saremo in linea con il nemico. Quando le cose diventano serie, si deve andare al di fuori dei testi.

LA MANO

Coloro che studiano i testi e coloro che praticano il Dhamma tendono a non comprendersi reciprocamente. Quelli che studiano i testi tendono a dire: “I monaci che praticano solamente la meditazione seguono unicamente le loro opinioni”. Ma lo dicono senza nessun riscontro di alcun tipo.

In un certo senso, in verità, le due vie dello studio e della pratica sono esattamente la stessa cosa. Per capire, possiamo pensare a tale questione come alla palma e al dorso della mano. Se mettiamo la mano con la palma rivolta verso l'alto, sembra che il dorso sia scomparso. In realtà non è scomparso, è solo nascosto, è sotto. Quando diciamo che non possiamo vederlo, non significa che sia scomparso completamente, significa solo che è nascosto. Quando voltiamo la mano, succede la stessa cosa alla palma. Non va da nessuna parte, è solo nascosta.

È questo che dovremo tenere a mente, quando consideriamo la pratica. Se pensiamo che sia “scomparsa”, ci metteremo a studiare sperando di ottenere risultati. Però, non importa quanto si studi il Dhamma, non capirete mai perché non conoscerete secondo verità. Se comprendiamo la reale natura del Dhamma, ciò diventa lasciar andare. Questo è ar-

rendersi, rimuovere l'attaccamento, non aggrapparsi più o, se c'è ancora attaccamento, esso diminuirà sempre di più.

Questa è la differenza tra le due strade dello studio e della pratica.

PAROLE SCRITTE

Fermati. Metti la tua conoscenza intellettuale in un sacco o in un baule. Non tirarla fuori con le parole. Non puoi portare quel tipo di conoscenza qui, nel tuo cuore. Qui c'è un nuovo tipo di conoscenza. Quando le cose sorgono davvero, non è infatti la stessa cosa.

È come scrivere la parola "avidità". Quando l'avidità sorge nel cuore, non è la stessa cosa della parola scritta. Lo stesso quando sei arrabbiato: quando si scrive "rabbia" sulla lavagna, è una cosa, sono lettere. Ma quando sorge nel cuore, accade troppo velocemente perché si possa leggere qualcosa. Arriva al cuore tutta in una volta. Questo è importante. Molto importante.

CADERE DA UN ALBERO

... Accade la stessa cosa con la coproduzione condizionata. “L’ignoranza è la causa delle fabbricazioni. Le fabbricazioni sono la causa della coscienza. La coscienza è la causa di nome e forma”. L’abbiamo studiato e imparato a memoria, ed è vero, è il modo in cui il Buddha ha suddiviso le cose per poterle fare studiare ai suoi allievi. Ma quando queste cose si verificano nella realtà, sono troppo rapide per poterle enumerare.

È come cadere dalla cima di un albero: bam! A terra. Non sappiamo quali rami abbiamo attraversato. Nel momento in cui la mente viene “colpita” da una cosa buona, se si tratta di qualcosa che le piace, va dritto verso la cosa “buona”. Non conosce i passi intermedi. Questi seguono i testi, ma vanno anche al di fuori di essi. Non dicono: “Qui c’è l’ignoranza. Qui c’è la fabbricazione. Qui c’è la coscienza. Qui c’è il nome e la forma”. Non hanno cartelli che potete leggere. È come cadere da un albero. Il Buddha parla dei momenti mentali in modo dettagliato, ma io uso il paragone della caduta da un albero. Quando scivoliate giù da un albero: bam! Non misurate da quanti metri e quanti centimetri siete caduti. Tutto quello che sapete è che vi siete schiantati a terra e vi fa già male.

IL COLTELLO

Esercitare il corpo per rafforzarlo ed esercitare la mente per rafforzarla sono cose simili, ma il metodo è diverso. Nell’esercitare il corpo è necessario muovere le varie parti, ma per esercitare la mente occorre farla fermare e riposare, come quando ci si raccoglie. Cercate di far sì che la mente lasci andare tutto. Non permettetevi di pensare a questo, a quello o a qualunque altra cosa. Fatela stare con un singolo oggetto. Guadagnerà forza. Sorgerà discernimento. È come avere un coltello che avete conservato ben affilato. Se continuate a usarlo solo per tagliare pietre, tagliare mattoni, tagliare erba, tagliare senza scegliere cosa, il coltello perderà l’affilatura.

IMPARARE A SCRIVERE

Assicuratevi di praticare ogni giorno. Ogni giorno. Quando vi sentite pigri, continuate ugualmente. Quando vi sentite diligenti, continuate allo stesso modo. Praticate il Dhamma di giorno e di notte. Quando la mente è in pace, continuate a farlo. Quando non è in pace, continuate a farlo. È come quando eravate bambini e imparavate a scrivere. All'inizio le lettere non erano belle. La parte in alto era troppo lunga, e anche la parte in basso era troppo lunga. Scrivevate da bambino. Con il tempo, però, le lettere migliorarono, poiché vi esercitavate.

IL BAMBINO E L'ADULTO

Concentrazione e discernimento devono andare insieme. In una prima fase la mente entrerà nella pace e nella tranquillità attraverso le pratiche di concentrazione. La mente sarà in grado di stare tranquilla solo se si sta seduti con gli occhi chiusi. Questa è la tranquillità. Si dipende necessariamente dalla concentrazione come fondamento e supporto perché finalmente emergano il discernimento o la visione profonda. Successivamente la mente rimarrà tranquilla sia che si stia seduti con gli occhi chiusi sia se si cammini nel mezzo di una città frenetica.

Analogamente, una volta eri un bambino, ora sei un adulto. Il bambino e l'adulto sono la stessa persona. Allo stesso modo si potrebbe dire che tranquillità e visione profonda siano cose separate. O ancora, come il cibo e gli escrementi: si può dire che siano la stessa cosa, ma guardando da un'altra angolazione si può dire che sono diversi.

IL BASTONE

La meditazione è come un bastone. La visione profonda si trova a un'estremità del bastone. La calma si trova all'altra estremità. Sollevando il bastone, cosa verrà su, una sola estremità o entrambe? Se si solleva il bastone verranno su entrambe le estremità. Qualunque sia la visione profonda, qualunque l'esperienza di calma, è sempre tutto questa mente.

DIPINGERE IL RITRATTO

I buoni risultati della pratica sono connessi al discernimento. Nella meditazione di visione profonda discernimento e mente restano assieme. In alcune persone, sebbene non facciano molto, queste cose si verificano da sole. In effetti chi ha discernimento non deve affatto fare molto. La concentrazione è come essere un artista: guardi qualcosa e la comprendi, comprendi fino a quando non rimane nel cuore. Puoi dipingere il ritratto di ciò che è nel tuo cuore senza aver bisogno di sederti di fronte ad esso e guardarlo per dipingerlo. La persona che non comprende è colui che deve stare lì a farne schizzi fino a quando non penetrano nel suo cuore. Con il discernimento non devi stare lì a fare schizzi. Guardi e comprendi. Puoi dipingere direttamente dalla tua comprensione. Questo è il modo in cui sono le cose.

IL CIBO CHE TI PIACE

L'oggetto della vostra meditazione di calma, se non è in linea con il vostro carattere, non darà luogo a distacco o disinganno. L'oggetto in linea con il vostro carattere è quello a cui vi ritrovate spesso a pensare. Ma di solito non lo notiamo, anche se dovremmo farci caso per ottenerne dei vantaggi. È come avere una serie di pietanze diverse disposte su un vassoio. Se gustate il cibo da ogni ciotola, ogni tipo di cibo, saprete da voi stessi quale vi piace e quale no. Potrete ben dire che quello che vi piace è più delizioso degli altri. Qui sto parlando di cibo, ma potete usare il paragone per la meditazione. Qualunque oggetto che sia in linea con il vostro carattere vi farà sentire a vostro agio.

CATTURARE UNA LUCERTOLA

Il modo per concentrare la mente su un oggetto, per “agguantarlo”, è quello di familiarizzare sia con la mente che con gli oggetti. È analogo al modo di catturare una lucertola. La lucertola si trova nella cavità di un nido di termiti con sei fori. Si chiudono cinque dei fori, lasciando alla lucertola solo un foro per uscire. Poi ci si siede lì, osservando attentamente quell'unico foro. Quando la lucertola esce, si cattura.

Concentratevi sulla mente esattamente allo stesso modo. Chiudete gli occhi, chiudete le orecchie, chiudete il naso, chiudete la lingua, chiudete il vostro corpo, e lasciate solo la mente aperta. In altre parole, praticate il contenimento nei confronti dei vostri sensi e concentratevi solo sulla mente.

La meditazione è simile al catturare una lucertola. Concentrate la mente sul respiro, consapevoli e attenti ad essere presenti. Qualunque cosa stiate facendo, siate presenti a ciò che state facendo. La sensazione che nasce nella mente in quel momento è quella dovuta all'essere presenti a ciò che state facendo. Questa sensazione è ciò che vi rende consapevoli.

GOCCE D'ACQUA, CORSI D'ACQUA

Iniziate contemplando la vostra mente. State sempre attenti a prendervi cura dei cinque precetti. Se commettete un errore, fermatevi, tornate indietro e cominciate di nuovo. Forse andrete ancora fuori strada e farete un nuovo errore. Quando ve ne rendete conto, tornate indietro e ricominciate da capo, ogni singola volta.

La vostra consapevolezza incomincerà ad avere una frequenza maggiore, come l'acqua versata da una brocca. Se incliniamo la brocca solo un po', l'acqua esce a gocce: glu... glu... glu, e nel flusso ci saranno interruzioni. Se incliniamo la brocca un po' di più, le gocce diventano più frequenti: glu-glu-glu. Se incliniamo la brocca ancora di più, i "glu" scompaiono e l'acqua si trasforma in un flusso continuo. Non ci sono più gocce, ma queste non sono andate via: sono così frequenti che si sono trasformate in un flusso d'acqua. Sono diventate così frequenti che sono al di là della frequenza: si sono fuse in un flusso.

BADARE AI BUFALI D'ACQUA

... È lo stesso con la pratica. Quando continuiamo a tenere d'occhio la mente, quando la consapevolezza continua a farlo, chiunque prosegua in tal senso sfuggirà alle insidie di Māra.

È come badare a un bufalo d'acqua: ci sono le piante di riso, c'è il bufalo, c'è il proprietario del bufalo.

Il bufalo vuole mangiare le piante di riso. Le piante di riso sono ciò che il bufalo vuole mangiare. La mente è come il bufalo. I suoi oggetti sono come le piante di riso. La consapevolezza è come il proprietario del bufalo. Quando badiamo a un bufalo, dobbiamo seguirlo per essere sicuri che non mangi le piante di riso. Lo lasciamo sciolto, ma cerchiamo di continuare a controllarlo. Se si avvicina alle piante di riso lo sgridiamo. Quando il bufalo ci sente, arretra. Ma non ve ne compiacete. Per lo meno non fatevi un pisolino nel bel mezzo della giornata. Se lo fate, di sicuro tutte le piante di riso saranno perdute.

PICCHIARE IL BUFALO

La mente è come il bufalo. I suoi oggetti sono come le piante di riso. La consapevolezza è come il proprietario del bufalo. Cosa fate quando tenete d'occhio un bufalo? Lo lasciate sciolto, ma cercate di controllarlo. Se si avvicina alle piante di riso, gli strillate. Quando il bufalo vi sente, si tiene alla larga. Ma non potete ritenervi soddisfatti. Se è testardo e non vi ascolta, dovete prendere un bastone pesante e picchiarlo per davvero.

E allora dove pensate che andrà?

INSEGNARE A UN BAMBINO

... Perciò in questa pratica ci viene detto di sederci. Si tratta della pratica seduta. E quindi continuare a osservare. Ci saranno stati mentali positivi e stati mentali negativi, tutti mischiati assieme nel rispetto della loro normale natura. Semplicemente non lodate la vostra mente; semplicemente non punirela. Ma comportatevi con essa con buon senso. Quando arriva il momento di lodarla, elogiatela un po' – appena un po', senza viziarla.

È come insegnare a un bambino. A volte è necessario sculacciarlo. Prendere una verga leggera e sculacciarlo. Non potete *non* farlo. In altre parole, a volte dovete punirlo. Ma non potete punirlo sempre. Se lo punite in continuazione, semplicemente si smarrirà. D'altronde se si continua a gratificarlo e a dargli sempre ricompense, non sarà in grado di andare proprio da nessuna parte.

METODO STANDARD

Il metodo standard per sedere in concentrazione è sedersi con le gambe incrociate, la gamba destra sulla sinistra, la mano destra sulla mano sinistra. Sedetevi eretti. Alcuni dicono che si può fare anche camminando, e si può fare da seduti, ma potete farlo in ginocchio? Certo, ma siete ancora studenti principianti. Quando si impara a scrivere, bisogna esercitarsi prima scrivendo lettere chiare, con tutte le loro parti. Una volta imparato a scrivere le vostre lettere e se scrivete solo per voi stessi, allora se volete potete scrivere anche uno scarabocchio. Non è sbagliato. Ma prima bisogna imparare la forma standard.

SEMINARE IL RISO

Sedetevi osservando il vostro respiro che entra e che esce. Mettetevi comodi e rilassati, ma non lasciatevi distrarre. Se siete distratti, fermatevi. Guardate per vedere dove è andata la mente e perché non segue il respiro. Andate a cercarla e riportatela indietro. Riprendetela per continuare a seguire il respiro e uno di questi giorni vi imatterete in qualcosa di buono. Ma continuate a fare ciò che state facendo. Fatelo come se non vi aspettaste di ottenere nulla; non succederà nulla, non sapete chi lo sta facendo, ma continuate a farlo.

È come prendere il riso dal magazzino e seminarlo nel terreno. Sembra che lo si stia gettando via. Lo spargete sul terreno come se non ve ne interessasse. Ma questo si trasformerà in germogli e piante. Avete messo a dimora le piante nelle risaie e in cambio arriverete a mangiare delizie di riso. Questo è esattamente ciò che avviene.

INSEGNARE A UN BIMBO

A volte il respiro non va bene. È troppo lungo o troppo corto, e vi mette addosso frenesia. Accade perché vi state focalizzando la mente con troppa forza, lo state stringendo troppo. È come insegnare a un bimbo a stare seduto. Se lo picchiate ogni volta, diventerà forse più intelligente? Lo state controllando troppo. È la stessa cosa con il respiro. Pensateci: quando camminate da casa al frutteto, o da casa al posto di lavoro, perché non siete infastiditi dal respiro? Perché non lo afferrate con forza. Lo lasciate stare per i fatti suoi. Le parti del corpo che fanno male sono tali perché vi concentrate e vi focalizzate la mente con eccessiva forza.

SALUTARE UN PARENTE CHE VA VIA

Guardate il respiro. Concentratevi sul respiro. Raccolgiate la mente nel respiro. In altre parole, rendetela consapevole del respiro nel presente. Non è necessario essere consapevoli di tante cose. Concentratevi predisponendo la mente, predisponetela affinché sia sempre più raffinata, sempre di più, continuamente, di continuo fino a quando la sensazione del respiro diventa molto sottile e la mente estremamente vigile.

Qualunque dolore sorga nel corpo gradualmente si acquieterà, si acquieterà. Vi troverete così ad osservare il respiro come si fa con un parente che è venuto a farvi visita. Lo accompagnate per salutarlo alla fermata dell'autobus o al molo delle barche. Lo accompagnate all'autobus o alla barca e una volta che il motore venga acceso, l'autobus o la barca si allontanano, e voi restate a guardare mentre lui se ne va via, sempre più distante. Quando il parente è andato, voi tornate a casa.

È lo stesso con l'osservazione del respiro. Quando il respiro è grossolano, lo sappiamo. Quando è sottile, lo sappiamo. Quando diventa ancora più sottile, continuiamo ad osservarlo, a guardarlo, a seguirlo, a predisporre la mente verso di esso, a inclinarvi la mente, a rendere la mente sempre più sveglia,

lasciando che il respiro diventi sempre più raffinato. Alla fine il respiro diventerà così sottile che non c'è più inspirazione ed espirazione. C'è solo un senso di esser vigili.

CONTINUE A VIGILARE

Se siete distratti per un minuto, siete pazzi per un minuto. Se la presenza mentale cessa per due minuti, siete pazzi per due minuti. Se cessa per mezza giornata, siete pazzi per mezza giornata. Ecco come stanno le cose.

Presenza mentale significa mantenere qualcosa nella mente. Quando fate o dite qualcosa, dovete ricordarvi di essere vigili. Quando state facendo qualcosa siete attenti a ciò che state facendo. Tenere a mente questo, è come avere in casa alcune cose che sono in vendita. Continuate a tenerle d'occhio mentre arrivano le persone che vogliono comprarle e i ladri che vogliono rubarle. Se prestate sempre attenzione a queste vostre cose, saprete anche per quale ragione ciascuno di loro viene. Quando impugnate un'arma di questo tipo – in altre parole, continuate a tenere d'occhio – allora quando i ladri vi vedono, non oseranno farvi nulla.

È lo stesso con gli oggetti della mente. Se siete consapevoli e vigili, gli oggetti non saranno in grado di farvi nulla. Voi saprete che un bell'oggetto come quello che ho qui, non vi metterà di buon umore per sempre. È incerto. Può scomparire in qualsiasi momento. Perché allora dovremmo aggrapparci ad esso? “Questo non mi piace”: è incerto. Stando così le cose, gli oggetti sono semplicemente nulla e sono

vuoti, questo è tutto. Continuiamo ad insegnare a noi stessi in questo modo, continuiamo a essere consapevoli, continuiamo a prenderci cura di noi stessi, continuamente: di giorno, di notte, sempre.

RICEVERE VISITATORI

Rendete la vostra mente cosciente e sveglia. Continuate a tenerla d'occhio. Se dei "visitatori" vengono a farvi visita, salutateli mentre se ne vanno via. Non c'è posto a sedere per loro, ce n'è uno solo. Cercate di star qui a ricevere visitatori tutto il giorno. Questo è ciò che si intende per "buddho". Rimanete proprio qui, con fermezza. Mantenete questa consapevolezza in modo che possa prendersi cura della mente. Mentre sedete qui, tutti i visitatori che sono venuti a farvi visita sin dalla nascita, sin da quando eravate piccoli e minuti, arriveranno proprio qui dove "buddho" siede solitario.

Come per gli ospiti, i visitatori che arrivano casualmente si portano appresso le cose più disparate, ma lasciateli andare con le loro storie. L'atto della mente che li seguirebbe è detto *cetasika*. Di qualunque cosa si tratti, ovunque stia andando, che importa? Fate solo conoscenza dei visitatori che vengono e vogliono restare. Avete soltanto una sedia per riceverli, perciò fate stare una persona lì per tutto il tempo. Gli altri non avranno dove sedere. Ora quando vengono e vi parlano, non hanno più da sedersi. La prossima volta che verranno, quando che sia, troveranno sempre la persona che siede qui e che non va mai via. Quante volte ancora continueranno a venire se tutto ciò che ottengono è chiacchierarvi? Finirete per cono-

scerli tutti, tutti quelli che vi hanno visitato sin da quando siete diventati consapevoli delle cose. Verranno tutti a visitarvi.

POLLO IN GABBIA

Il trucco consiste nell'aver *sati* – presenza mentale –, che assume il controllo e sorveglia la mente. Quando la mente è unificata grazie a *sati*, emergerà un nuovo tipo di consapevolezza. La mente che ha sviluppato la calma è tenuta sotto controllo da quella stessa calma, proprio come un pollo nella stia. Il pollo non può andarsene in giro, perché può muoversi solo all'interno della gabbia. Cammina qui e là ma non si mette nei guai perché è trattenuto dalla gabbia. Allo stesso modo, quando la mente ha *sati* ed è calma, vi è una consapevolezza che non causa problemi.

UN BAMBINO DISPETTOSO

È come quando un bambino dispettoso si sta divertendo, irritandoci finché arriviamo a urlargli e a sculacciarlo. Dobbiamo capire che questa è semplicemente la natura del bambino. Quando questo si capisce, è possibile lasciare che il bambino continui a giocare. Il senso di fastidio e irritazione sparirà perché si è disposti ad accettare la natura del bambino. Ecco come i sentimenti al riguardo cambiano.

Quando accettiamo la natura delle cose, siamo in grado di lasciarle andare, di lasciarle stare. La nostra mente può essere tranquilla e in pace. Questo significa che abbiamo capito correttamente. Abbiamo la retta visione. Questa è la fine dei problemi che dobbiamo risolvere.

VIVERE CON UN COBRA

Ricordate questo: tutti gli oggetti della mente, indipendentemente dal fatto che vi piacciono o meno, sono come cobra velenosi. Se vi attaccano e vi mordono, potete morire. Questi oggetti sono come cobra dal veleno aggressivo. Gli oggetti che ci piacciono sono molto velenosi. Gli oggetti che non ci piacciono sono molto velenosi. Possono impedire alla mente di essere libera. Possono farla andare fuori strada rispetto ai principi del Dhamma del Buddha.

LASCIARE STARE IL COBRA

Gli oggetti e gli umori della mente sono come un cobra dal veleno letale. Se nulla si intromette nel suo cammino, striscia per la sua strada nel rispetto della sua natura. Anche se in esso c'è del veleno, non lo manifesta. Non ci provoca alcun danno perché noi non ci avviciniamo. Il cobra percorre la sua strada facendosi gli affari suoi da cobra. E continua in questo modo.

Se siete intelligenti, lasciate stare ogni cosa. Lasciate stare le cose buone; lasciate stare le cose cattive; lasciate stare le cose che vi piacciono, allo stesso modo di come lasciate stare un cobra velenoso. Lo lasciate strisciare per la sua strada. Esso striscia via nonostante contenga veleno.

UN FORNO

Provate a vedere in voi stessi le cose con chiarezza: questo è *paccattam*. Qualunque oggetto esterno venga ed entri in contatto con voi, sarà sempre e senza interruzione *paccattam*. Per dirla in parole semplici, è come cuocere mattoni. Avete mai visto un forno per cuocere mattoni? Fanno il fuoco a circa un metro di distanza dalla bocca del forno e il forno attira il fumo e il fuoco al suo interno. Considerate in questo modo. È chiaramente così. Questo è un paragone. Se costruite il vostro forno per cuocere i mattoni nel modo giusto, secondo le giuste regole, fate il fuoco a circa un metro, un metro e mezzo fuori dalla bocca del forno. Quando il fumo comincia a venir su, sarà tutto aspirato all'interno del forno, senza che ne resti nulla fuori. Il calore entra, si accumula nel forno, e non sfugge all'esterno. Il calore entra e brucia le cose molto rapidamente. È così che funziona.

Lo stesso per le sensazioni di una persona che pratica: c'è la sensazione che tutto viene attirato nella Retta Visione. L'occhio vede le forme, l'orecchio sente i suoni, il naso percepisce gli odori, la lingua i sapori, e tutte queste cose vengono attirate nella Retta Visione. Il contatto darà origine in tal modo al discernimento, continuamente, tutte le volte.

MANGHI CADUTI

Usate il vostro silenzio per contemplare gli oggetti visivi, i suoni, gli odori, i sapori, le sensazioni tattili e le idee con cui entrate in contatto, indipendentemente dal fatto che siano buoni o cattivi, felici o tristi. È come una persona che si fosse arrampicata su un albero di mango e lo stesse scuotendo in modo che i manghi cadano a terra. Noi stiamo sotto l'albero a raccogliere i manghi. Non prendiamo quelli marci. Prendiamo solo quelli buoni. Non c'è spreco di energie da parte nostra, perché non ci arrampichiamo sull'albero, ma raccogliamo semplicemente ciò che è a terra.

IL RAGNO

Mi è venuto un buon esempio guardando i ragni. Un ragno fa la sua ragnatela come una rete. Tesse la sua tela e la espande in diverse direzioni. Una volta mi sono seduto e ne ho osservato uno. Ha appeso la sua tela come uno schermo cinematografico, fatto questo si è rannicchiato tranquillamente nel mezzo della rete. Non correva né di qua né di là. Non appena una mosca o un altro insetto volavano nella sua rete, questa vibrava. Non appena la tela vibrava, il ragno lasciava veloce il suo posto e catturava l'insetto come cibo. Una volta finito, si rannicchiava nuovamente in mezzo alla ragnatela. Non importava che tipo di insetto fosse catturato nella sua tela, ape o qualsiasi altro: appena la rete vibrava il ragno correva fuori per prenderlo. Poi tornava indietro e aspettava, quieto nel mezzo della ragnatela, ogni volta, dove nessuno poteva vederlo.

Guardando il ragno agire in questo modo sono arrivato a una comprensione. Le sei sfere dei sensi sono l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua, il corpo e la mente. La mente rimane al centro. L'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua e il corpo sono distesi come una rete. Gli oggetti dei sensi sono come insetti. Non appena un'immagine visiva arriva all'occhio, o un suono all'orecchio, un odore al naso, un gusto alla lingua, o

una sensazione tattile al corpo, la mente è ciò che conosce. Le cose vibrano dirette nella mente. Già questo è sufficiente per far sorgere una comprensione.

Possiamo vivere rannicciati in noi stessi, proprio come il ragno nella sua ragnatela. Non dobbiamo andare da nessuna parte. Quando gli insetti finiscono nella rete, questo provoca una vibrazione nel cuore, allora non appena ne diventiamo consapevoli, usciamo e catturiamo gli insetti. Poi torniamo al nostro posto iniziale.

Dopo aver visto il ragno potete applicare ciò che avete imparato alla vostra mente. È la stessa cosa. Se la mente vede impermanenza, disagio e non-sé, si espande in diverse direzioni. Non è più ciò che possiede la felicità, non è più ciò che possiede la sofferenza, perché vede chiaramente le cose come sono. Arriva al punto. Qualunque cosa facciate, siete a vostro agio. Non desiderate null'altro. La vostra meditazione non può far altro che progredire.

POLLI SELVATICI

Vi farò un semplice esempio. È come con i polli selvatici. Sappiamo tutti come sono i polli selvatici. Non c'è animale al mondo che sia più diffidente verso gli esseri umani. Quando sono arrivato in questa foresta, ho insegnato ai polli selvatici. Li ho osservati e imparato molto da loro.

In un primo momento solo uno di loro mi si avvicinava mentre facevo la meditazione camminata. Quando veniva, non guardavo verso di lui. Qualunque cosa facesse, non lo guardavo. Non facevo alcun movimento che potesse spaventarlo. Dopo un po' provavo a fermarmi e a guardarlo. Non appena i miei occhi si posavano su di lui, scappava via. Quando smettevo di guardarlo, cominciava a razzolare per terra, cercando cibo come prima. Ma ogni volta che lo guardavo, scappava subito via.

Dopo un po' probabilmente incominciò a notare come fossi quieto, quindi smise di stare in guardia. Ma appena gettavo un po' di riso verso di lui, scappava subito via. Ma non me ne curavo. Semplicemente continuavo a tirargli un po' di riso. Dopo un po' tornava ma non osava mangiarlo. Non sapeva cosa fosse. Pensava che volessi ucciderlo e condirlo con il curry. Ma non mi curavo se mangiasse o meno.

Dopo un po' cominciò a razzolare proprio lì vicino. Probabilmente cominciava a capire cosa fosse il riso e ad assaggiarlo.

Il giorno dopo tornò nello stesso posto e prese a mangiare il riso di nuovo. Quando il riso finì, ne buttai un altro po'. E corse di nuovo via. Ma quando continuai a farlo ancora e ancora, successe che si allontanava solo un po' e poi tornava e mangiava il riso. A quel punto aveva capito.

In un primo momento il pollo vedeva il riso come un pericolo perché non lo conosceva. Non vedeva chiaramente. Ecco perché continuava a correre via. Ma quando divenne più addomesticato, tornava a vedere che cosa fosse in realtà il riso. Quello fu il momento in cui seppa: "Questo è riso. Questo non è una minaccia. Non è pericoloso". Ecco come i polli selvatici cominciarono a venire per mangiare riso da quel giorno fino ad oggi.

In questo modo ho imparato una lezione dai polli selvatici. Siamo proprio come loro. Immagini, suoni, odori, gusti, sensazioni tattili e idee sono mezzi per darci la conoscenza del Dhamma. Danno lezioni a chiunque pratici. Se li vediamo chiaramente in linea con la verità, vedremo che questo è il modo in cui sono. Se non li vediamo chiaramente, saranno sempre nostri nemici, e continueremo a scappare da loro tutto il tempo.

SCIMMIE

Lasciatemi fare un esempio. Supponiamo che abbiate in casa una scimmia come animale domestico. Non sta ferma. Le piace saltare dappertutto e afferrare questo e quello, ogni genere di cose. Così come fanno le scimmie. Poi venite al monastero. Abbiamo una scimmia anche qui, e neanche questa scimmia sta ferma. Salta dappertutto e afferra le cose allo stesso modo, ma non vi irrita, vero? Perché? Perché avete già avuto una scimmia. Sapete come sono le scimmie. "Quella che ho a casa mia è uguale alla scimmia qui al monastero. La vostra scimmia è proprio come la mia. Sono la stessa scimmia". Se conoscete anche solo una scimmia, non importa in quante province andiate, non importa quante scimmie vediate, non vi irritano, giusto? Ecco uno che capisce le scimmie.

Se capiamo le scimmie allora non diventeremo scimmie. Se non capite le scimmie, allora, non appena vedete una scimmia, diventate anche voi una scimmia, giusto? Quando la vedete afferrare questo e quello pensate: "Grrr!". Vi arrabbiate, vi irritate. "Quella maledetta scimmia!". Ecco uno che non capisce le scimmie.

Uno che capisce le scimmie vede che la scimmia di casa e la scimmia del Wat Tham Saeng Phet sono la stessa scimmia, quindi perché dovrebbe irritarvi? Quando vedete che è così

che sono le scimmie, questo basta. Potete stare in pace. Se la scimmia gironzola attorno, è solo una scimmia che gironzola attorno. Non diventate una scimmia anche voi. Siete in pace. Se vi salta di fronte e di dietro, non vi irritate a causa della scimmia. Perché? Perché comprendete le scimmie, e quindi non diventate una scimmia. Se non capite le scimmie, diventate irritati. Quando diventate irritati, diventate una scimmia: capite? Ecco come le cose si calmano.

Quando conosciamo gli oggetti dei sensi, osserviamo gli oggetti dei sensi, alcuni sono piacevoli, alcuni no, ma che importa? È un problema loro. È come sono fatti. Proprio come le scimmie. Tutte le scimmie sono la stessa scimmia. Comprendiamo gli oggetti dei sensi. A volte sono piacevoli, a volte non lo sono. È così che sono. Dobbiamo farne la conoscenza. Quando li conosciamo, li lasciamo andare. Gli oggetti dei sensi non sono certi. Sono tutti incostanti, stressanti e non-sé. Continuiamo a guardarli in questo modo. Quando l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua, il corpo e la mente ricevono gli oggetti che arrivano, li conosciamo, proprio come vediamo le scimmie. Questa scimmia è proprio come la scimmia di casa. Allora possiamo essere in pace.

L'ALBERO FLETTE VERSO TERRA

La brama e il desiderio ci conducono alla sofferenza. Ma se noi contempliamo, la nostra contemplazione si spinge oltre la brama. Contempla la brama, la spinge su, la scuote in modo che vada via o si riduca da sé.

È come un albero. Forse qualcuno gli dice cosa fare? O gli dà suggerimenti? Non gli si può dire cosa fare. Non gli si può far fare nulla. Ma esso si flette verso terra. Quando si guardano le cose in questo modo, questo è Dhamma.

SOLLEVARE GROSSI PESI

La consapevolezza e la vigilanza sono come due persone che sollevano un tronco pesante. Una terza persona guarda e, quando vede che il tronco è pesante, si offre in aiuto. Quando è così pesante, non può non aiutare. Deve aiutare. La persona che aiuta è il discernimento. Non può stare fermo. Quando c'è consapevolezza e vigilanza, il discernimento deve accorrere e unirsi a loro.

ACQUA IN BOTTIGLIA, ACQUA DI SORGENTE

È come mettere dell'acqua in una bottiglia e darla da bere a qualcuno. Una volta che ha finito di bere dovrà tornare a chiederne ancora, perché l'acqua non è acqua di sorgente. È acqua in bottiglia. Ma se gli si indica la sorgente e gli si dice di prendere l'acqua da lì, può sedersi e continuare a bere senza chiederne più, perché l'acqua non si esaurisce mai.

È lo stesso quando vediamo l'impermanenza, lo stress e il non-sé. Si va in profondità perché conosciamo veramente, fino in fondo. La conoscenza ordinaria non conosce fino in fondo. Se conosciamo in questo modo, fino in fondo, non diventa mai qualcosa di stantio. Ogni cosa che sorge la conosciamo in modo corretto, e le cose si dissolvono. Conosciamo in modo corretto senza sosta.

ACQUA FERMA CHE SCORRE

Avete mai visto che scorre? Avete mai visto l'acqua ferma? Se la vostra mente è in pace, è come l'acqua ferma che scorre. Avete mai visto l'acqua ferma che scorre? Ecco! Avete visto solo acqua che scorre e acqua ferma. Non avete mai visto acqua ferma che scorre. Proprio lì, dove il pensiero non riesce a catturarvi: dove la mente è ferma ma in grado di sviluppare il discernimento. Quando guardate nella vostra mente, sarà come acqua che scorre, e tuttavia ferma. Appare ferma, appare scorrere, perciò si chiama acqua ferma che scorre. Ecco com'è. Ecco dove può sorgere il discernimento.

IL TRONCO NEL CANALE

È come tagliare un tronco, gettarlo in un canale e lasciarlo scorrere con l'acqua del canale. Se non viene mangiato dai vermi, non marcisce, non si spacca, non si impiglia in questa o nell'altra sponda, continuerà a scorrere lungo il canale. Sono certo che alla fine raggiungerà l'oceano.

È lo stesso per noi. Se si pratica in linea con la via del Buddha, se seguiamo il sentiero che egli ha insegnato, se seguiamo correttamente la corrente, dobbiamo evitare due cose. Quali? I due estremi che il Buddha ha detto che i contemplativi dovrebbero evitare. Il primo è l'indulgenza verso i sensi. Il secondo è l'auto-mortificazione. Queste sono le due sponde del canale, o del fiume. Il tronco che scorre lungo il fiume, seguendo la corrente delle acque, è la nostra mente.

ONDE CHE GIUNGONO ALLA RIVA

Sofferenza e stress mentale non sono certi: sono variabili. Tenete a mente questo punto. Quando sorgono, li conosciamo in quel preciso momento e li lasciamo andare. Questa abilità della mente porterà gradualmente a vedere sempre di più. Quando sarà divenuta più forte, potrà sopprimere le contaminazioni molto velocemente. Col passare del tempo tutto ciò che sorge in quel momento si scioglie proprio nel momento, come le onde del mare che giungono alla riva. Non appena raggiungono la riva semplicemente si dissolvono. Una nuova onda arriva e si dissolve anch'essa. Non può andare oltre la riva. L'instabilità, lo stress e il non-sé sono la riva del mare.

Allo stesso modo gli oggetti dei sensi che provano ad oltrepassarla, si fermeranno lì.

LA SEGA

... Ma quando la mente vede e conosce ogni cosa, non si porta dietro il Dhamma con sé. Come questa sega: la useranno per tagliare la legna. Quando tutta la legna sarà tagliata e tutto sarà fatto, metteranno via la sega. Non avranno più bisogno di usarla. La sega è il Dhamma. Dobbiamo usare il Dhamma per praticare i sentieri che portano alla realizzazione. Quando il lavoro è concluso, mettiamo via il Dhamma. Come una sega utilizzata per tagliare la legna: tagliano questo pezzo, tagliano quel pezzo. Quando hanno finito di tagliare, mettono via la sega. Quando è il momento, la sega deve essere sega, la legna deve essere legna.

Questo è detto raggiungere il punto in cui ci si ferma, il punto che è veramente importante. È la fine del tagliare legna. Non dobbiamo tagliare legna, perché ne abbiamo tagliata abbastanza. Prendiamo la sega e la mettiamo via.

CREATIVE COMMONS

Quest'opera viene distribuita con licenza Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 UK: England & Wales Licence. Per prendere visione del testo completo della licenza:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/uk/>

SOMMARIO:

Potete:

- copiare, distribuire, mostrare o far uso di quest'opera alle seguenti condizioni:
 - **Attribuzione:** dovete dichiarare a chi appartengono i diritti d'autore dell'opera originale.
 - **Uso non commerciale:** non dovete usare quest'opera per scopi commerciali.
 - **Modifiche:** non dovete alterare, trasformare o utilizzare quest'opera per crearne altre.

Resta inteso che:

- **Eccezioni:** tutte queste condizioni possono essere modificate con il consenso di chi ne detiene i diritti d'autore.
- **Dominio pubblico:** ove l'opera o alcune parti di essa siano di dominio pubblico secondo quanto predisposto dalla legge, tale stato non è condizionato dalla presente licenza.
- **Ulteriori diritti:** i seguenti diritti non sono in alcun modo condizionati dalla presente licenza:
 - l'uso corretto dell'opera e dei suoi diritti, ulteriori eccezioni e limitazioni di volta in volta applicabili;
 - i diritti morali dell'autore;
 - i diritti che altre persone potrebbero avere sia sull'opera in sé, sia sul suo utilizzo, come ad esempio diritti alla privacy o alla pubblicazione.
- **Nota:** per riutilizzare o distribuire quest'opera, dovete rendere espliciti i termini di questa licenza.

Harnham Buddhist Monastery Trust che opera come Aruno Publications, afferma il proprio diritto morale di essere identificata come l'autore di questa opera.

Harnham Buddhist Monastery Trust esige che - per copiare, distribuire, mostrare o far uso di quest'opera - la proprietà dell'opera venga riconosciuta ad Aruno Publications.