

# Curiosità e visione profonda

monaca Ajahn Candasiri

[versione originale in forestsanghapublications.org](http://forestsanghapublications.org)

© Amaravati publications 2011

Quando si arriva alla fine del primo giorno pieno di pratica in un ritiro, è interessante notare gli effetti di questo tipo di sforzo. Puoi accorgerti di come ti senti diverso da ieri, appena arrivato. La mia sensazione è di essere più stabile, e forse un po' stanca. Questo è normale, perché mi rendo conto che ognuno si sta applicando con notevole sforzo alla meditazione. A volte questo richiede una grande fatica.

Questa sera vorrei parlare dei differenti tipi di visione profonda. La parola *insight* può essere usata per riferirsi a qualsiasi tipo di realizzazione: uno di quei momenti "ahhhh" in cui, improvvisamente, si vedono le cose in modo diverso, si ha una diversa comprensione.

Una visione profonda può riguardare cose assolutamente ordinarie. Come esempio vorrei parlarvi di una piccola, pratica visione profonda che ho avuto molto di recente. Riguarda la casa o *kuti* in cui vivo. Io vivo in un bel *kuti* che è stato costruito quattordici anni fa da una delle monache. È ancora in ottime condizioni, tuttavia, un paio di anni fa, ho cominciato a notare che c'erano alcune creature che vivevano nelle pareti e nel soffitto. Non ero sicura di cosa fossero ma, dal momento che avevamo avuto qualche problema con i topi nel monastero, le persone che organizzavano il lavoro presumevano che si trattasse di un topo e decisero di mettere una rete metallica tutto intorno alla base del mio *kuti*, dovunque un topo potesse entrare. Fecero un ottimo lavoro... ma era chiaro che le creature erano an-

cora felicemente lì.

Cercare di capire come potevano entrare ed uscire è stato un rompicapo per me. Negli ultimi mesi erano diventati molto più vitali, e questo era in realtà abbastanza sgradevole. In un primo momento immaginavo che fossero piuttosto dolci, ora li trovavo davvero invadenti, quindi ero determinata a scoprire come riuscissero ad entrare e uscire in modo da poter fare qualcosa per fermarli.



Ho pensato che forse stavano scavando gallerie sotto il *kuti*, così ogni volta che trovavo qualcosa di simile ad un buco nel terreno ci mettevo una pietra sopra. Ma erano ancora lì. Allora ho cominciato ad ascoltare con attenzione. Sembrava

come se stessero saltando sul tetto dagli alberi vicini. Ho chiesto a qualcuno di tagliare i rami degli alberi in modo che non potessero salire sul tetto da lì. Ma neanche questo sembrò funzionare, erano ancora lì. Poi venni a sapere che ci sono dei ratti che possono effettivamente salire sulle pareti degli edifici. Pensai che questi dovessero essere proprio di quel tipo, così stetti molto tempo a cercare sotto il tetto per vedere se ci fossero eventuali buchi. Ma era un *kuti* ben costruito, e non riuscivo a trovare dei fori. Iniziai dunque a guardare le tegole sul tetto per vedere se i ratti potevano entrare da lì sotto, ma non riuscii a vedere fori neanche lì.

Alla fine, in preda alla disperazione, ho preso una scala a pioli così ho potuto guardare proprio per bene sul tetto. Ed è arrivato il mo-

mento di intuizione: *Ahhhh!* Vidi tre grandi fori alla base del comignolo. Così poi, quando pensai che i topi fossero usciti, chiudemmo quei buchi. Ma non è la fine della storia, perché quella notte ci fu un rumore tremendo e attraverso la parete o il soffitto si sentiva qualcuno che masticava. Beh, questa era la conferma che i fori erano il passaggio da cui entravano ed uscivano. Quindi non avevamo ancora capito cosa fare.

Liberammo allora i fori. Mi misi ad aspettare che se ne andassero e feci un canto chiamato il canto di protezione dal serpente: :

Io amo le creature senza zampe

Io amo le creature con due zampe

Io amo le creature a quattro zampe

Io amo le creature con molte zampe

Ma vi prego: andate via.

Spero che questo vi dia un'idea di un momento di visione profonda. È quando siete perplessi per qualcosa e cercate realmente di indagare e *allora* vedete. Con la nostra pratica è proprio lo stesso principio. Gli insegnamenti del Buddha servono per incoraggiarci e per mostrarci dove guardare nella nostra vita.

Siamo in grado di studiare molti libri di Scritture in modo da ottenere una comprensione intellettuale ma ho la sensazione che tutti qui siano interessati a qualcosa di più nutriente per il cuore, altrimenti saremmo tutti all'università a studiare buddhismo lì!

Quando ho ascoltato per la prima volta gli insegnamenti buddhisti non l'ho fatto in realtà rendendomi conto che fossero il buddhismo: sembravano semplicemente cose di buon senso ed ero molto emozionata di avere la possibilità di *conoscere* realmente la verità su me stessa.

Quindi, cominciando questo ritiro, abbiamo l'opportunità di contemplare gli insegnamenti in relazione alla nostra esperienza. Qui la teoria e la pratica possono andare insieme e, quando ci applichiamo, può sorgere una visione profonda.

Una cosa che ho notato sull'*insight* è che spesso emerge del tutto inaspettatamente. Possiamo praticare seduti o fare meditazione camminata per ore e sembra davvero che

nulla accada. Ma poi, mentre stiamo facendo qualcosa di molto ordinario come lavarci i denti, vestirci o andare a fare una passeggiata, all'improvviso arriva la comprensione. Vediamo chiaramente cosa significava un particolare insegnamento: diventa reale per noi.

Ajahn Chah raccontava la storia di una visione profonda che aveva avuto una volta. Voleva farsi una veste da solo. Ora, i nostri abiti hanno un modello speciale, sono cuciti in un modo particolare che è piuttosto complicato. Così trascorse l'intera giornata a pensare a questo e, alla fine, progettò nella sua mente come fare l'abito. Attraverso questa esperienza si rese conto che, se sei veramente interessato a qualcosa, concentri naturalmente la mente su quella cosa e, a tempo debito, sorge spontaneamente una visione profonda.

Questo è il motivo per cui ho sempre sottolineato e incoraggiato un atteggiamento di curiosità, cioè l'essere curiosi riguardo alla nostra esperienza. Se siamo veramente interessati e ci applichiamo ad indagare sulle cose, è questo il modo in cui cominciamo a capire.

Ora, possiamo avere una visione profonda riguardo a molte cose, alcune delle quali sono utili dal punto di vista della liberazione mentre altre non sono affatto utili. Penso che tutti noi qui siamo interessati al genere di intuizione che porterà alla liberazione del cuore, che libererà il cuore. Vogliamo capire perché soffriamo. Perché c'è la sofferenza? Vogliamo capire come liberare il cuore dalla sofferenza. Bene, siamo arrivati nel posto giusto, perché il Buddha disse: "Io insegno la sofferenza e la fine della sofferenza".

Ieri ho parlato delle Quattro Nobili Verità. Per ciascuna di esse il Buddha ha sottolineato tre aspetti. Il primo aspetto della Prima Nobile Verità è che esiste la sofferenza. Il secondo aspetto è che la sofferenza deve essere compresa. Poi arriva l'intuizione liberatoria che la sofferenza è stata compresa. Se vogliamo capire qualcosa abbiamo bisogno di essere disposti ad esaminarla, ma questa non è la risposta abituale alla sofferenza. Di solito, quando c'è la sofferenza noi vogliamo sbarazzarcene il più rapidamente possibile. Non

siamo inclini a esaminarla. Ma quando seguiamo la via della pratica del Buddha, diventa chiaro che se vogliamo liberare il cuore dalla sofferenza dobbiamo esaminarla, abbiamo bisogno di capirla. Siamo in grado di passare tutta la nostra vita cercando di distrarci dalla sofferenza, ma tutto questo non ci porta più vicini alla liberazione del cuore.

Ho fatto il mio primo ritiro con Ajahn Sumedho una trentina di anni fa come laica. Nel colloquio individuale mi chiese come stesse andando. Gli dissi che mi piaceva molto il ritiro, che amavo la struttura del ritiro... quindi scoppiai a piangere e mi ritrovai a dire: “Ma ho tutto questo orgoglio. Non riesco a liberarmi da questi pensieri di orgoglio!”. Pensavo davvero che non avrei dovuto avere quei pensieri e volevo disperatamente liberarmi di loro. Ajahn Sumedho e il monaco seduto con lui erano molto tranquilli. Dopo qualche istante mi disse: “Non è *l’orgoglio* il problema. Il problema è il *non volerlo*”. È stato un momento importante per me. Ho visto chiaramente la distinzione tra ciò che mi stava accadendo nella mente e la mia reazione a questo. Ho potuto vedere che c’era una chiara differenza tra la condizione spiacevole e la sofferenza. Ho cominciato a vedere che anche in condizioni sgradevoli della mente e del corpo si può essere abbastanza tranquilli. È diventato chiaro che la sofferenza non è causata dalla condizione stessa ma dalla lotta per sbarazzarsene.

Volere che le cose non siano come sono, desiderare che le cose siano diverse: se ci lasciamo prendere da questo desiderio ci porterà allo stress, a lottare, a soffrire. Ma se possiamo riconoscere la condizione spiacevole e semplicemente comprendere che vi è un naturale desiderio di sbarazzarsi di essa, possiamo raggiungere uno spazio di vera pace.

Questo funziona anche con le condizioni piacevoli. Tendiamo a volerle trattenere, non vogliamo che cambino, ma ovviamente anche queste cambiano. Così possiamo anche soffrire per le condizioni piacevoli se non capiamo davvero e accettiamo il fatto che cambiano.

Durante questo periodo di ritiro abbiamo la possibilità di indagare sulla nostra esperienza, di essere davvero curiosi e interessarci alle nostre personali risposte alle diverse realtà che ci si presentano. Per esempio, alcuni di voi non stanno molto bene, avete il raffreddore o la febbre da fieno, così potete osservare il tipo di negatività e di avversione che si presentano in risposta alle sensazioni fisiche sgradevoli. E naturalmente lo stesso vale per le condizioni mentali sgradevoli.

Un altro aspetto importante della visione profonda riguarda *anicca*, l'impermanenza, il cambiamento. Una volta facevo un'escursione con un gruppo di laici. Avevamo camminato per circa una settimana attraverso alcune zone molto belle della campagna nel nord dell'Inghilterra. Un giorno ero ai piedi di una cascata, guardavo solo il movimento e le forme dell'acqua che cadeva. Mi venne in mente una poesia, che mi resi conto essere in realtà una riflessione circa l'intera vita:

Cade

Cade

Riesci a prenderla?

Riesci a prenderla?

No...

Non è possibile!

Nella nostra vita a volte sperimentiamo cose piacevoli, cose molto belle. Abbiamo anche relazioni speciali in cui proviamo una meravigliosa affinità e un senso di agio con certe persone. Ci può essere un desiderio di aggrapparsi a queste esperienze. Ma noi dobbiamo renderci conto che questa è una sorta di accanimento nei confronti della vita. È *anicca* e continua a fluire, che lo vogliamo o no

Il *Dhammacakkappavattana Sutta* è il primo sermone tenuto dal Buddha dopo la sua illuminazione. In esso si parla di ognuna delle Quattro Nobili Verità e dei loro tre aspetti: c'è un'enorme quantità di insegnamenti in questo sutta. Si narra che, dopo che il Buddha aveva esposto questo insegnamento, il Venerabile Kondañña, uno dei cinque asceti che stavano ascoltando, *compresse*. Il sutta continua dicendo che egli *compresse*

che: “Tutto ciò che ha la natura di sorgere ha la natura di finire”. Amo la semplicità di questo insegnamento.

Si dice anche che, quando il Venerabile Kondañña realizzò questo, tutti i *deva*, tutti gli angeli attraverso tutti i regni celesti erano pieni di gioia. I *deva* della terra gridarono fino al livello superiore: “Il Venerabile Kondañña ha capito! Ce l’ha fatta!”. E la gioia andò dritta attraverso tutti i diversi livelli dei regni dei *deva*, e il sistema del mondo diecimila volte ripiegato si scosse e oscillò e tremò. Ci fu un temporale terrificante e una grande, smisurata luce pervase l’intero universo, tutto a causa della visione profonda del Venerabile Kondañña che tutto ciò che ha la natura di nascere ha la natura di morire.

Ora, ad alcuni di voi questa intuizione può sembrare niente di speciale, ma era estremamente significativa. È qualcosa che possiamo contemplare in questi giorni, in modo da capire veramente che ogni cosa – questi corpi, queste menti, gli stati mentali, gli stati del corpo – è in continuo mutamento.

Una delle cose che mi piace del tornare in questo centro di ritiri è l’essere capace di vederne i cambiamenti: gli alberi che sono cresciuti nel fiume sono diventati più grandi, l’edificio è più rovinato, noto i cambiamenti nelle persone che ho incontrato, anno dopo anno, e vedendo la mia faccia nello specchio vedo come cambia. Per le persone che non seguono il Dhamma guardare la propria faccia cambiare con l’età può essere una cosa terribile. Ma a me piace veramente.

In conclusione, le intuizioni liberatrici relative alle Quattro Nobili Verità sono visioni profonde circa le tre caratteristiche di tutte le condizioni: tutte le cose sono impermanenti (*anicca*), sono tutte intrinsecamente insoddisfacenti (*dukkha*), e nulla possiede un’individualità permanente (*anattā*).

C’è un frase che amo nei canti del mattino: “Per la completa comprensione di questo, il Beato nella sua vita frequentemente istruì i suoi discepoli proprio in questo modo”. Noi cantiamo così quasi ogni giorno nel monastero. Trovo utile questo quotidiano cantare perché questo insegnamento può richiedere

del tempo per entrarci veramente dentro.

La mia speranza per questi giorni di ritiro è che nella nostra meditazione tutti possiamo provare un po’ di calma, qualche piacevole stato mentale, e vorrei anche sperare che tutti abbiamo una, anche piccola, visione della natura della sofferenza e della possibilità di liberare il cuore da essa.

### **Ringraziamenti a Laura Valenti per la traduzione dall’inglese**

L’originale è all’indirizzo

[http://forestsanghapublications.org/assets/book/Simple\\_Kindness\\_-\\_Ajahn\\_Candasiri.pdf](http://forestsanghapublications.org/assets/book/Simple_Kindness_-_Ajahn_Candasiri.pdf)

#### **Disclaimer**

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell’originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.