

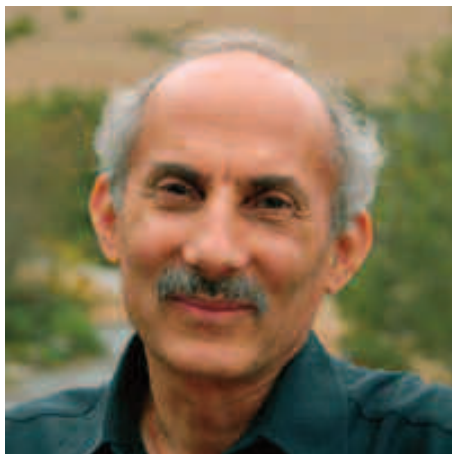
Ricordando Ajahn Chah

Jack Kornfield

© Amaravati 1994

Da *Forest Sangha Newsletter N.27*, del gennaio 1994 - [originale qui](#)

Ho avuto la grande fortuna di incontrare Ajahn Sumedho nel 1967 presso le rovine di un tempio cambogiano sull'altipiano di Sakolnakorn, in Thailandia. Ispirato da quella esperienza, mi recai a Wat Pah Pong per conoscere Ajahn Chah, e lì presi i voti da monaco nel 1969. Lasciai la vita monastica nel 1972 per tornare negli USA, ma li ripresi temporaneamente nel 1982 per vivere da monaco accanto ad Ajahn Chah. Proprio come tutti coloro che lo hanno conosciuto, anche io potrei raccontare molte storie meravigliose. Più semplicemente, posso dire che Ajahn Chah è stato l'uomo più saggio che abbia mai incontrato, ed anche uno dei più piacevoli, e averlo auto come maestro ha rivoluzionato la mia vita.



Ajahn Chah aveva quattro livelli fondamentali di insegnamento e, sebbene risultasse talvolta piuttosto ostico per gli studenti, esponeva ciascuno di essi con molto umorismo e amore. Ajahn Chah ci ha insegnato che fintanto che non cominciamo a rispettare noi stessi ed il nostro contesto, la pratica non progredisce. E che la dignità, il terreno su cui si sviluppa la pratica, nasce dalla rinuncia, attraverso una disciplina impeccabile. Molti di noi occidentali ritengono che la libertà sia anzitutto fare ciò che desideriamo, ma credo possiate comprendere che il seguire i desideri della mente non è una grande libertà. Anzi, è

un'esperienza piuttosto problematica.

Un tipo di libertà più profonda, insegnata attraverso il Dhamma, è la libertà entro la forma: la libertà che possiamo trovare nel relazionarci con gli altri esseri umani, la libertà che si ha per il fatto stesso di essere nati con un corpo che ha i suoi limiti, e la libertà che si trova in una rigida disciplina monastica. Ciò che Ajahn Chah faceva era creare una situazione di dignità e di pretesa. Chiedeva infatti veramente molto alle persone, probabilmente più di quanto fosse mai stato chiesto loro: di concedersi, prestare attenzione ed essere generosi. Talvolta la pratica può essere meravigliosa: la mente si fa così chiara che puoi sentire e gustare l'aria in un modo in cui non ti capitava di fare da quando eri un bambino. Ma altre volte può essere difficile. Ci ha quindi insegnato che: "Non è questo lo scopo; lo scopo è raggiungere in qualche modo la libertà interiore".

Talvolta stavamo seduti per molte ore, e la sala di meditazione dei monaci non era che una piattaforma di dura pietra. In Asia, infatti, non si usano cuscini: ognuno ha un quadrato di stoffa grande come un fazzoletto che stende a terra per sedersi. Ricordo che quando iniziai, poiché per me era molto doloroso sedermi sul pavimento, ero solito arrivare presto nella sala per assicurarmi un posto in cui potessi sedermi accanto ad uno dei pilastri ed appoggiarmi. Trascorsa circa una settimana da quando avevo incominciato a stare con Ajahn Chah, egli radunò i monaci

per un discorso serale al termine della meditazione seduta, ed iniziò a spiegare come la vera pratica del Dhamma dovesse divenire indipendente da ogni circostanza, non dovesse avere la necessità di appoggiarsi a nient'altro. E poi guardò me.

Altre volte ci faceva rimanere seduti mentre parlava con qualcuno o riceveva dei visitatori, e non ci potevamo allontanare fintanto che non ci avesse congedato. In quei momenti, mentre rimanevi seduto a lungo, osservavi la tua mente e la sentivi dire: "Ma non sa che stiamo qui seduti? Non si rende conto che ho sete e voglia di alzarmi?"; ma lui continuava a parlare tranquillamente: lo sapeva benissimo. Ed allora continuavamo a rimanere seduti e ad osservare l'attività della mente. Rimanevamo seduti per ore. La capacità di resistenza è estremamente importante per la vita di un monaco nella foresta, dove non si fa altro che rimanere seduti.

Confidava nel fatto che le persone venissero per imparare e crescere, quindi quando le cose erano difficili, per lui andava bene. Non si preoccupava del fatto che le persone potessero essere in difficoltà. Era solito avvicinarsi a chi stava attraversando delle difficoltà e chiedergli: "Sei arrabbiato? E di chi è la colpa: mia o tua?". Pertanto, si era costretti a rinunciare a molto, ma non lo si faceva per lui o per colpa sua: lo si faceva per se stessi. Con rinuncia e dignità si imparava ad aprirsi ed a vedere le cose con più chiarezza. Nella nostra pratica è essenziale essere assolutamente onesti rispetto a noi stessi ed al mondo esterno. Esattamente come lo era lui.

Seduto sotto la sua *kuti*, riceveva numerosi visitatori e discepoli, nonché alcuni dei suoi monaci che si sedevano intorno a lui, ed iniziava a prendere in giro le persone. Poteva dire cose come: "Ho il piacere di presentarvi i miei monaci. Questo ama dormire a lungo. Quello, invece, è sempre ammalato: è focalizzato sulla sua salute, passa il tempo a preoccuparsi delle sue condizioni di salute. E questo è un gran mangione: mangia più di due o tre degli altri monaci messi insieme. Quell'altro laggiù è un dubbioso, gli piace molto mettere in dubbio, è proprio preso da questo. E pensate che aveva tre diverse mogli

contemporaneamente! Poi c'è questo a cui piace molto stare seduto in meditazione, l'unica cosa che fa è andare a sedersi nella sua *kuti*: credo che abbia paura delle persone" Alla fine indicava se stesso e diceva: "E poi ci sono io: a me piace giocare a fare l'insegnante".

Una volta, quando venne negli USA, incontrò un uomo che era stato a lungo un monaco con lui ed aveva poi lasciato l'abito monastico Theravada per essere ordinato prete Zen. Quindi disse in pubblico: "Non capisco questo tizio" (nota che quell'uomo gli stava facendo da traduttore!) "non è propriamente un monaco ma non è neanche del tutto un laico. Deve essere una sorte di travestito". E per tutti i dieci giorni successivi continuò a presentare quell'uomo come Miss qualunque fosse il suo nome, Frank o John: "Questo è Miss John. Vorrei presentarvi il mio traduttore travestito. Non ha ancora preso una decisione". Era molto divertente, ma era anche incondizionatamente onesto. Era in grado di far sì che le persone prendessero coscienza di sé e dei propri attaccamenti. Un giorno, mentre gli stavo facendo da traduttore, disse: "Anche se non parlo affatto inglese, so per certo che il mio traduttore omette di tradurre le cose più dure da mettere in pratica che io vi sto dicendo. Io vi dico cose che sono dolorose e lui tralascia tutto ciò che può far male, rende le cose gentili e delicate per voi. Non ci si può fidare di lui".

Anzitutto vi sono rinuncia e dignità, prendere coscienza del potere della propria aspirazione a vivere pienamente il Dhamma. Poi si deve imparare a guardare alle cose con sincerità, ad essere onesti rispetto a noi stessi ed alle persone che ci circondano, a vedere i propri limiti e a non perdersi nelle cose che sono al di fuori. Quando chiesi quale fosse lo scoglio più grande per i nuovi discepoli, mi rispose: "Avere punti di vista ed opinioni personali rispetto a tutto. Sono tutti così istruiti. Sono convinti di sapere così tanto. Quando vengono da me, perciò, come possono imparare qualcosa? Sviluppare saggezza richiede la disponibilità ad osservare ed apprendere. Prendi dall'insegnante ciò che è buono, ma rimani consapevole della tua pra-

tica. Se io mi riposo quando voi tutti rimanete alzati, ciò vi fa forse arrabbiare? Se vi dico che il cielo è rosso invece che blu, non seguitemi ciecamente. Uno dei miei maestri era solito mangiare molto velocemente ed emettendo diversi rumori. Eppure ci insegnò a mangiare lentamente ed in consapevolezza. Perciò lo osservavo e mi arrabbiavo. Io ne soffrivo, ma lui no. Osservavo solo l'esteriorità. In seguito, imparai. Alcune persone guidano molto velocemente ma con attenzione, altre guidano piano ma provocano numerosi incidenti. Non rimanete attaccati alle regole o alla forma. Se osservate gli altri per non più del dieci per cento del tempo e voi stessi per il restante novanta per cento, allora quella è una pratica corretta. Inizialmente osservavo il mio maestro, Ajahn Tongrat, ed avevo molti dubbi. Alcune persone pensavano addirittura che fosse pazzo. Era solito fare cose davvero strane ed essere aggressivo verso i suoi discepoli. Esternamente era arrabbiato, ma internamente non c'era nessuno, non c'era niente. Era straordinario. Rimase lucido e consapevole fino al momento della propria morte. Fissare l'attenzione al di fuori di sé implica fare confronti, distinzioni: non è così che si trova la felicità. Non troverete mai la pace interiore se passate il tempo a cercare l'uomo perfetto, la donna perfetta o il maestro perfetto".

Il Buddha ci ha insegnato che dobbiamo rivolgerci al Dhamma, alla Verità, e non alle altre persone, per avere una visione chiara e per poter vedere dentro noi stessi; per conoscere i nostri limiti. Ram Dass una volta gli rivolse un quesito sui limiti: "Si può insegnare anche se il proprio percorso non è giunto a compimento, se non si è raggiunta una piena illuminazione?". Egli rispose: "Sii onesto con loro. Trasmettigli ciò che il tuo cuore sente essere vero e comunica loro ciò che è possibile. Non fingere di poter sollevare dei massi quando tutto ciò che puoi sollevare sono piccoli sassi. Tuttavia, non è sbagliato insegnare che se fai pratica e ti applichi è possibile sollevare anche quelli. L'importante è essere chiari ed affermare solo ciò che è effettivamente ragionevole". Rinuncia – e dignità in essa – ed assoluta correttezza: queste sono le fondamenta. Poi vengono la chiarezza, il di-

stinguere ciò che c'è di reale in noi stessi, l'identificare i propri limiti, il riconoscere i propri attaccamenti.

La terza modalità con la quale insegnava era attraverso il lavorare con le cose.

Il lavoro viene svolto in due parti: la prima superando gli ostacoli e gli impedimenti, la seconda lasciando andare. Superamento: il primo discorso di Dhamma che io diedi fu ad un grande raduno, in occasione della festività di Magh Puja, ed in una sala gremita da 500 o 1000 persone. Rimanemmo alzati tutta la notte, alternando sedute di meditazione di un'ora all'ascolto dei discorsi pronunciati dai vari maestri dei suoi monasteri. All'epoca vi erano già diverse centinaia di monaci, e in quella occasione si riunirono tutti venendo dai diversi monasteri affiliati. Ad un certo punto, nel cuore della notte, all'improvviso disse: "Ora ascolteremo un discorso di Dhamma da un monaco occidentale". Non avevo mai pronunciato un discorso di Dhamma prima di allora, tanto meno in Lao, il dialetto locale. Non c'era tempo per pensare, mi dovetti alzare e dire quello che ero in grado di dire. Fece alzare per dare un discorso anche il suo principale discepolo occidentale, Ajahn Sumedho. Ajahn Sumedho terminò dopo un'ora ed Ajahn Chah gli chiese: "Continua a parlare". Perciò Ajahn Sumedho proseguì per un'altra mezz'ora: non gli era rimasto molto da dire, le persone si stavano quindi annoiando ed egli stesso si stava annoiando, quindi terminò. Ajahn Chah gli disse: "Ancora un altro po'". Dopo un'altra mezz'ora, tre quarti d'ora stava diventando sempre più noioso: aveva esaurito ogni argomento. Le persone si stavano addormentando. Ajahn Sumedho non sapeva più cosa dire e terminò, ma Ajahn Chah gli disse: "Ancora, parla ancora un po'". Passò un'altra mezz'ora: era il discorso più noioso in assoluto! E perché glielo faceva fare? Insegnò ad Ajahn Sumedho a non aver paura di essere noioso. Fu meraviglioso.

Egli incoraggiava le persone a mettersi in quelle situazioni che le spaventavano. Mandava le persone che avevano paura dei fantasmi a passare la notte fuori, nel campo di cremazione. Talvolta andavo anche io – poiché non avevo paura dei fantasmi, per me era

solo un modo per mettermi in mostra – ma per loro era davvero un’esperienza terrificante. Altre volte mandava le persone a meditare nella foresta, per affrontare la paura delle tigri. Lo spirito della pratica era quello di obbligare se stessi a lavorare con i problemi in modo da riuscire a superarli. Ti spingeva verso ciò che ti era più sgradevole. Se ti piaceva vivere da solo nella foresta, ti veniva assegnato un monastero in città a Bangkok. E se gradivi la città, la vita agevole ed il buon cibo, lui ti mandava in qualche monastero decadente nella foresta dove tutto ciò che c’era da mangiare erano riso e foglie d’albero. Era una vera canaglia. Conosceva perfettamente tutti i tuoi trip mentali: era in grado di scovarli ed in qualche modo, molto gentile e spiritoso ma al tempo stesso determinato, ti obbligava a scovare le tue paure ed i tuoi attaccamenti. Paura, noia, irrequietezza: ottimo, siediti con loro. “Sii annoiato, sii irrequieto e poi muori”, era solito ripetere, di continuo. Muori in quella irrequietezza, muori in quella paura, muori in quella noia. Le persone erano assonate? Ottimo: la pratica ascetica che avrebbe assegnato loro sarebbe stata di vegliare tutta la notte e se non volevi sedere, potevi camminare, camminare ancora e camminare all’indietro, se proprio eri molto assonnato. Qualsiasi cosa pur di contrastare quella tendenza.

La stessa cosa faceva nei confronti della rabbia, dell’agitazione. Diceva: “Sei agitato? Bene, torna a sedere. Se sei agitato, siediti più a lungo e non per periodi più brevi.” Era solito dire che deve essere un po’ come far morire di fame una tigre chiusa in una gabbia di consapevolezza. Non è necessario fare assolutamente niente nei confronti della tigre – laddove la tigre rappresenta la nostra rabbia o agitazione – se non lasciarla libera di muoversi entro la gabbia. Ma dobbiamo costruirle la gabbia intorno per mezzo della nostra meditazione seduta. Egli era davvero in grado di obbligare le persone a confrontarsi con loro stesse, ad affrontarsi. Tuttavia, lo faceva con umorismo ed equilibrio. Non permetteva di fare digiuni, se non molto raramente. Non permetteva neanche di fare lunghi ritiri solitari, a meno che non ritenesse che fosse dav-

vero utile. Alcune persone le faceva lavorare. “Devi essere consapevole di quanta forza ha il carro dei buoi”, era solito dire, “e non lo devi sovraccaricare”. Egli creava lo spazio necessario affinché ognuno potesse progredire secondo il proprio passo. La prima fase del lavoro era dedicata al superare le difficoltà. Egli diceva: “La via del Dhamma è la via degli opposti. Se una cosa la desideri fredda, allora dovresti prenderla calda; se la desideri soffice, allora prendila dura”. Valeva per qualunque cosa, in modo da poter realmente desiderare di lasciare andare, di essere liberi.

La seconda fase del lavoro consisteva nella pratica di una vera consapevolezza, del prendere coscienza delle cose e quindi lasciarle andare. In termini di forma, ciò voleva dire abbandonare l’attaccamento ai beni materiali. Il “lasciar andare”, tuttavia, riguardava anche le abitudini. Ricordo che una volta gli abitanti del villaggio andarono a lamentarsi da lui perché aveva fondato quello che, ancora oggi, è un monastero per la formazione degli occidentali, e questi occidentali stavano celebrando il Natale, con un albero di Natale e tutto il resto degli addobbi. Gli abitanti del villaggio vennero e gli dissero: “Ascolta, tu ci hai detto che accanto al nostro villaggio avremmo avuto un monastero della foresta per monaci buddhisti, ma questi occidentali stanno festeggiando il Natale. Non ci sembra giusto”.

Li ascoltò e poi disse: “Be’, ciò che io ho compreso è che gli insegnamenti cristiani sono insegnamenti di gentilezza amorevole, di accettazione e compassione, del vedere l’altro come se stessi, di sacrificio, di non attaccamento, molti dei principi di fondo del Buddha-Dhamma. A me, quindi, non sembra un problema se festeggiano il Natale, soprattutto in quanto si tratta di una festa del donare, di generosità ed amore. Tuttavia, se insistete, lì non festeggeremo più il Natale”. Gli abitanti del villaggio ne furono sollevati. “Avremo pur sempre una celebrazione, ma la chiameremo ChrisBuddhamas”. E quella divenne la celebrazione. Loro furono soddisfatti e lo fu anche lui.

Il modo giusto per fare le cose non consisteva in una qualche forma specifica ma nell’abbandonare la forma, nell’abbandonare il

dubbio. Lui diceva: “Dovete imparare ad osservare i dubbi al loro nascere. Dubitare è un processo naturale: noi tutti iniziamo con un dubbio. L’importante è non identificarsi con il dubbio stesso o rimanerne intrappolati in un circolo vizioso. Al contrario, limitiamoci ad osservare l’intero processo del dubitare. Osserviamo come i dubbi vanno e vengono. Allora non ne sarete più vittime”. Vederli, riconoscerli, lasciarli andare. La stessa cosa va fatta con il giudicare e con la paura: sentirli, farne esperienza come condizioni fisiche, come stati mentali e tuttavia non venirne intrappolati. Arrivare finalmente a riconoscere tutte le energie: quelle problematiche di rabbia, paura, sonnolenza, dubbio, agitazione e quelle più sottili di attaccamento all’orgoglio o alla calma interiore, al silenzio o anche alla visione profonda. Limitarsi a riconoscerle e lasciare che fluiscano, fino a raggiungere uno stato di profonda equanimità.

Disse: “Alla fine, sedere in meditazione per ore non è necessario. Alcuni credono che più a lungo rimani seduto più acquisti saggezza. Io, tuttavia, ho visto delle galline rimanere sedute sulle loro uova per giorni. La saggezza viene dal rimanere consapevoli in ogni movimento o posizione. La vostra pratica dovrebbe avere inizio la mattina appena svegli e continuare fino alla sera quando prendete sonno. Ogni persona ha il proprio percorso naturale. Alcuni di voi potrebbero morire a 50 anni, altri a 65, altri ancora a 90 anni. Allo stesso modo, la vostra pratica non sarà uguale. Tuttavia, non ve ne preoccupate. Ciò che conta è solo che rimaniate vigili ed attenti, sia che stiate lavorando, sedendo o che siate in bagno. Cercate di rimanere consapevoli e lasciate che le cose facciano il loro corso naturale. Così la vostra mente diverrà sempre più calma e tranquilla in ogni circostanza. Diverrà calma, come uno stagno d’acqua nella foresta. A quel punto ogni specie di animale raro e meraviglioso verrà ad abbeverarsi a quella fonte. Riuscirete a vedere con chiarezza la natura di tutte le cose mondane. Vedrete molte cose meravigliose e strane venire ed andare, ma voi sarete stabili. Questa è la felicità e la comprensione del Buddha”.

**Ringraziamenti a
Lapo Cavina
per la traduzione dall’inglese**

Originale:

<http://www.fsnewsletter.amaravati.org/html/27/27.htm>

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.