

# La trappola di Māra

Luang Por Liem Thitadhammo

Tratto da: *Santi - Peace Beyond Delusion*

[versione originale](#) © Wat Pah Nanachat

---

*Discorso di Dhamma offerto nel 1991 ai monaci e novizi di Wat Nong Pah Pong sull'esperienza di Luang Por durante il suo primo anno di pratica, nel 1969, a Wat Nong Pah Pong con Ajahn Chah.*

---

Gli insegnamenti principali del Buddha sono veramente vasti. Permettetevi di vederli tutti come abili mezzi o strumenti per la pratica. Nel mio caso fui fortunato di poter contare sulle qualità spirituali del nostro venerato maestro, Luang Por Chah, dall'anno 1969 in poi. Questo fu l'anno in cui mi convinsi a diventare suo discepolo. Quando uno è troppo debole per fare affidamento su se stesso e non ha abbastanza energia mentale per aiutarsi, deve trovare qualcuno su cui contare. Quindi, in quell'anno, giunsi ad avere piena fiducia in Ajahn Chah, non solo per gli insegnamenti e i consigli che impartiva, ma per la maniera di gestire il monastero, ispirando e motivando la nostra pratica. Mi unii a lui per il ritiro delle piogge, dopo una ricerca piuttosto problematica con molti ostacoli.

Avevo vagato in modo insoddisfacente e senza una meta precisa, ma ora cercavo sinceramente un cambiamento che mi consentisse di essere più in linea con gli insegnamenti del Buddha. Ero in cerca di *Kruba Ajahn* (maestri della foresta), con domande relative a ciò che volevo veramente fare con la mia vita. Avevo già sperimentato abbastanza della vita del mondo, anche a causa dei miei parenti che continuavano a venire coinvolti nelle stesse vecchie situazioni generatrici di sofferenza, e io non riuscivo a



vedere nessun miglioramento. Notavo che ciò che accadeva nelle loro vite era molto confuso e permeato di illusione, per questo realizzai che era mio dovere provare a condurre la vita del monaco in modo da mettere definitivamente fine a tali condizioni.

Quindi cercai di trovare un insegnante, un maestro, o almeno di studiare i vari metodi che erano generalmente disponibili nelle comunità in cui vivevo. Insieme ai miei compagni di vita religiosa iniziai a studiare le scritture, specialmente l'*Abhidhamma*, accumulando della conoscenza in questo campo. Visto che l'*Abhidhamma* è basato su principi ed elementi espliciti la sua struttura si presta allo studio ed avendolo appreso si può anche facilmente divulgare. Ma sebbene fossi capace di farlo, mi sentivo ancora totalmente confuso e bloccato, in uno stato che non era per niente libero. I miei studi mi facevano sentire distratto e privo di energia. Quindi decisi che questo non era in linea con le mie aspirazioni e venni qui, nella provincia di Ubon.

Prima però andai a praticare nel monastero di Ajahn Mee a Wat Pah Sung Noen. Era un monaco che praticava la meditazione, ma era già abbastanza anziano. Così quando giunsi, nel suo monastero nella provincia di Korat, mi disse che le sue condizioni di forte deteriora-

mento fisico non gli avrebbero permesso di insegnarmi. Avrei dovuto cercare altri posti dove, forse, avrei potuto incontrare l'insegnante adatto. Stetti con lui per un po', ma dopo un breve periodo di tempo, tornai ad Ubon. Arrivando qui sentii della reputazione di Luang Por Chah e volli dare un'occhiata al suo monastero.

Quando per la prima volta incontrai Ajahn Chah, gli porsi i miei rispetti e potei anche visitare il monastero notando le sue regole di condotta, il che mi rese molto contento ed ispirato. Pensai: "Questi sono veramente gli standard corretti di pratica". Tornai dal mio precedente insegnante per prendere congedo ed esonerarlo dai nostri reciproci impegni, così che lui non avrebbe dovuto preoccuparsi riguardo al mio futuro e alle mie scelte. Mi dette una lettera di presentazione da consegnare ad Ajahn Chah, come prova che non fossi un vagabondo in fuga dalle conseguenze di azioni non corrette. Ajahn Chah disse: "Prima vediamo. Sei venuto con la voglia di praticare, vediamo come va con la pratica. Noi non ci conosciamo. Non so chi tu sia e se tu abbia dei problemi". Poi mi permise di restare e mi assegnò una *kuṭī*, una capanna. Così ebbi un posto dove stare che mi forniva un rifugio dal sole e dalla pioggia. Era molto lontana dalle altre. Non c'era il bagno e quando avevo bisogno di andarci dovevo camminare a lungo. A quel tempo, a Wat Nong Pah Pong, non si poteva dire che ci fossero molti bagni, solo due o tre per tutti i quaranta monaci e novizi. In quell'anno, se mi ricordo bene, eravamo 47 monaci a trascorrere il ritiro delle piogge a Wat Nong Pah Pong, io non conoscevo nessuno degli altri e non ero neppure interessato a farlo. Presumevo infatti che tutti quei monaci fossero venuti per fare quello che dovevano fare: praticare da soli, quindi non mi interessai a loro. Non conoscevo nemmeno i loro nomi. Non ero davvero interessato. Tutto quello che mi interessava erano i miei obiettivi, i miei compiti e il modo di praticare le osservanze monastiche. Questo era ciò che mi ispirava e ciò che ero motivato a fare.

Quando arrivò il momento dell'Entrata nella Stagione delle Piogge, Ajahn Chah dette consigli e insegnamenti per guidarci nella no-

stra pratica. Tutti i monaci erano desiderosi di migliorare la loro condotta e cambiare le loro abitudini. Ajahn Chah ci faceva lavorare su noi stessi attraverso l'adempimento dei nostri doveri e obblighi comunitari. Ci faceva svolgere varie mansioni e faccende. In quei giorni a Wat Pah Pong, nel settimo e quattordicesimo giorno del ciclo lunare, tutte le foglie dovevano essere spazzate. Lo spazzare era uno degli obblighi a cui non potevi mancare. Dovevamo finire entro due ore. In realtà l'area non era a quei tempi grande come invece lo è oggi – era solo l'area di fronte alla nostra attuale *sala*. Spazzavamo semplicemente quella zona, fino alla sala per le ordinazioni. Non c'erano molti alberi, quelli presenti erano tutti piccoli, quindi il lavoro finiva velocemente.

C'era una campana e alle quattro del pomeriggio suonava per i monaci e novizi affinché ci riunissimo per meditare. Di solito, per la sessione di meditazione, Ajahn Chah veniva trenta minuti o un'ora prima della seduta comunitaria. Sentivo le sedute di meditazione come qualcosa che mi procurava felicità. Ero ben motivato ed avevo già praticato la meditazione, una volta al giorno per almeno un'ora o anche più. Quindi sedevo. Sedevo ma non ne ottenevo molto perché la mente era solitamente in uno stato in cui le piaceva proliferare. Non si calmava in sé e continuava a produrre pensieri per tutto il tempo. Nonostante ciò, il più delle volte, venivo in sala prima degli altri. C'era un altro monaco, Ajahn Maha Samran, che veniva alla stessa ora. Iniziamo a sederci presto, regolarmente. Ajahn Maha Samran veniva approssimativamente quindici o venti minuti prima della campana ed io praticavo nello stesso modo e con continuità. Era una buona cosa sedersi prima del suono della campana. Non c'erano altri obblighi a tenerci impegnati, quindi dal momento in cui iniziavamo a sedere fino all'inizio dei canti serali avevamo più di due ore, un periodo di tempo giusto. La seduta era qualche volta un po' dolorosa ma non ci prestavo attenzione. Ero solo interessato a continuare ad addestrarmi senza perdere tempo.

Non mi è mai interessato quando, occasionalmente, venivano offerte bevande dolci-

cate o di erbe medicinali come il *samor* o *makam-bom* \*. Queste infatti stimolano l'intestino e dover andare in bagno nel mezzo della notte poteva causare non pochi problemi. Non sentivo la necessità di prendere niente del genere, quindi non mi univo agli altri quando venivano offerte. Dopo i canti serali tornavo dritto alla mia *kuṭī*. Non avevo molti contatti con i miei compagni di vita monastica. Non li volevo e pensavo: "Meglio se torno alla mia *kuṭī*, il riparo a cui sono stato assegnato". Non andai mai in altri posti, come ad esempio in visita alle *kuṭī* degli altri monaci. Restavo semplicemente nella mia *kuṭī*. Quando lasciavo la *kuṭī* era per andare alla sala. Quando lasciavo la sala era per recarmi alla *kuṭī*. Unica eccezione era per andare al bagno e svolgere il compito di pulirlo. Questo era tutto ciò che facevo nella mia routine quotidiana. Era bene che non parlassi con gli altri monaci. In cambio loro non iniziarono a parlare con me. Questo creò un senso di reciproca libertà. Avevo così evitato tutti i problemi che possono sorgere dal socializzare con gli altri. Nessuno mi veniva dietro ed io avevo l'opportunità di praticare per conto mio.

Le faccende giornaliere di pulizia e manutenzione dei nostri alloggi monastici erano solitamente svolte al ritorno dalla sala da pranzo. Il pasto terminava verso le dieci del mattino. Ritornare alla *kuṭī* appena finito di mangiare ed iniziare a pulirla è un cambiamento piacevole e rilassante. Aiuta a superare l'abituale intorpidimento che può venire dopo mangiato. A dire il vero non mangiavo tanto come gli altri e solitamente finivo prima di loro. Scoprii che mangiare molto avrebbe dato origine ai tipici impedimenti (*nīvaraṇa*) della consapevolezza che sorgono in meditazione. Ci si può sentire apatici e passivi per tutta la giornata. Quindi mangiavo quanto fosse abbastanza per permettere al mio corpo di andare avanti. Così ci si sente leggeri, a nostro agio ed energici.

Cercavo di tenere il mio alloggio secondo gli

standard previsti dalla regola monastica, ma nulla di più. Avevo una brocca riempita con acqua potabile. Avevo una sputacchiera, la mia veste e la mia ciotola. Questo era tutto. In quei tempi non c'erano né molte strade né molto traffico. Tutto quello che si udiva regolarmente era il rumore di un furgoncino che passava dal villaggio di Bahn Glang verso le due o le tre del mattino. Questo era anche il segnale per svegliarsi ed alzarsi. Le sveglie non erano disponibili. Così i monaci svilupparono un senso di costante allerta. Avevamo bisogno di ascoltare i versi di animali come polli selvatici o gufi affinché ci dicessero l'ora. Qualche volta si intuiva l'orario sbagliato. Pensando che fossero le tre del mattino uno poteva alzarsi alle due o all'una. In tal caso avrebbe semplicemente proseguito e non sarebbe tornato a dormire. Questo creava un senso di diligenza nella pratica e sosteneva lo spirito della vita monastica dove è necessario avere la mente sotto controllo, giorno e notte. Sebbene vivessi così già da un po' di tempo, occasionalmente ero ancora insicuro, preoccupazioni e pensieri critici sorgevano. Quando ad una persona manca l'esperienza questo può accadere. Se lasciavo che la mia consapevolezza scivolasse via, sensazioni di inadeguatezza sarebbero sorte. Quindi prima di andare a dormire stabilivo fermamente la consapevolezza e mi preparavo per il successivo risveglio. In qualsiasi momento fossi diventato consapevole di essermi svegliato, mi sarei alzato immediatamente. Trovai questa pratica molto buona. Rende indipendente dagli orologi. Avete bisogno di mantenere il semplice atteggiamento di fare le cose al momento appropriato, senza esitazioni, senza preferenze. Ogni giorno trascorrevi almeno un'ora o un'ora e mezza a fare meditazione camminata. Prendendo come riferimento il sole mi sarei fermato solo quando la mia ombra fosse stata direttamente sopra ai miei piedi. Pratiche di questo tipo mi motivavano a mantenere le osservanze della nostra regola monastica, come pure le mie personali pratiche giornaliere e il programma del monastero, il tutto

\* Tradizionali erbe medicinali thailandesi per aiutare la digestione e per apportare minerali e vitamine. Quali medicinali possono essere assunti anche dopo il mezzogiorno solare, che la regola monastica sancisce come ultimo periodo per mangiare.

con le mie sole risorse.

Dopo aver praticato a Wat Pah Pong per un po' di tempo in questo modo, un giorno sentii Luang Por Chah dare un discorso di Dhamma sulle Tre Caratteristiche: impermanenza, insoddisfaccenza e non sé (*anicca, dukkha, anattā*). Enfatizzava la contemplazione delle Tre Caratteristiche in quanto contrastanti i tre *vipallāsa-dhamma* (distorsione della percezione, dei pensieri e delle opinioni), e i giudizi sbagliati che possono sorgere in meditazione quando si hanno dei *nimitta*, le visioni. I *nimitta*, infatti, possono confondere le persone e condurle nell'illusione, deviandole dagli insegnamenti e facendo loro perdere il retto sentiero. Luang Por Chah diede consigli riguardo a ciò per più di un'ora e quando, dopo le otto di sera, ci separammo, pensai tra me: "le Tre Caratteristiche sono buoni principi da prendere come propri fondamenti. Sono buone basi. Non importa ciò che accadrà, baserò il mio modo di pensare sulle Tre Caratteristiche".

Presi, quindi, la ferma decisione di praticare instancabilmente la meditazione. Dopo le faccende quotidiane in cui eravamo soliti riunirci, meditavo. Tornato alla *kuṭī*, posavo le mie cose e meditavo. Si sviluppò dentro di me un benefico. Quando c'erano dei suoni li sentivo, percependoli solamente come suoni. Le consuete reazioni emotive cessarono di proliferare e si creò una sensazione che lì niente vi fosse. Questo è quello che percepivo grazie all'esperienza. La presenza mentale, intesa come la consapevolezza che le cose accadono secondo le loro cause e condizioni, era sempre presente. Ma mi mantenni stabile nel pensiero che questa esperienza non era sicura. Potevano esserci cambiamenti. Altre esperienze potevano sorgere. Questo è lo stato mentale che tenni con consapevolezza.

Riguardo alla routine quotidiana, quando andavo a riposare o dormire, determinavo di fare solo quello. Ma quando fosse stato il momento appropriato di alzarmi di nuovo, mi sarei immediatamente messo in piedi. Ad un certo punto decisi di variare il tempo in cui andavo a dormire. Abituato ad andare a coricarmi alle dieci di sera avrei spostato l'orario, diciamo, intorno alle otto e poi mi sarei sve-

gliato alle undici di sera o all'una del mattino. O, qualche volta, avrei scelto come orario per dormire l'una e mi sarei svegliato di nuovo alle tre. Mi allenavo ad adattarmi ancora ed ancora non rimanendo bloccato in un schema, non prendendo l'abitudine di fare un riposino o di essere felice di dormire, non permettendomi nemmeno la scusa che la mia pratica mi stava rovinando la salute. Avevo adottato questa pratica e praticai di conseguenza finché mi sentii talmente fiducioso da essere in grado di dire: "Oggi dormirò due o tre ore e non andrò oltre questo tempo stabilito per più di dieci o venti minuti". Il più delle volte finiva con l'essere intorno ai cinque minuti rispetto a quello stabilito.

Ciò era una buona cosa da fare. Addestrare se stessi per la gioia di sentirsi fortemente consapevoli nella pratica. Infatti, in quell'anno, le cose mi andarono molto lisce. Ero in grado di fare tutte queste pratiche senza molte preoccupazioni per il mondo esterno. Anche riguardo alle persone che conoscevo da vicino, i miei parenti ed amici, non provai il bisogno di volermi relazionare con loro o la necessità di pensare ad essi. Ero sereno come una persona che non ha parenti, non ha amici, né madre né padre, come qualcuno che non ha lasciato niente in questo mondo e semplicemente esiste facendo affidamento su se stesso, per tutto il tempo. Non so come queste preoccupazioni se ne andarono al punto da essere memorie lontane, ma era una buona opportunità per educarmi in modo completo, giorno e notte, e quindi continuai a farlo. Non avevo molte occasioni di recarmi alla *kuṭī* di Luang Por Chah. Di solito, dopo la fine dei canti serali, alcuni dei monaci e novizi andavano alla *kuṭī* di Luang Por Chah per porgergli i loro rispetti. C'erano anche momenti in cui lui chiedeva dove fossi, ma io non andai lo stesso. Notai che il più delle volte la ragione per cui i monaci andavano era quella di avere qualche contatto con lui e potergli stare vicino. Non pensavo che ciò fosse giusto. Pensavo che il modo corretto per stare vicino a Luang Por fosse di mantenere i suoi standard di condotta e pratica. Quindi non andavo e non lo vidi molto – qualche volta lui chiedeva: "Dov'è andato quel monaco, quello che è arri-

vato da un altro posto, dov'è? Qui non lo vedo mai". Lui chiedeva di me, ma io non andavo né cercavo dei contatti con lui. Piuttosto facevo affidamento sulla mia motivazione di praticare, chiedendomi: "Perché sono venuto qui? Cosa voglio veramente? Voglio amicizia o vicinanza ad un insegnante?". Ero qui perché volevo praticare. Il posto facilitava l'isolamento in ogni suo aspetto, quindi sarei dovuto andare avanti a praticare in quel modo. Se qualcuno avesse detto che ero sociale non mi sarebbe importato. Capivo solamente che praticare in quel modo era un obbligo, un dovere che tutt'oggi abbiamo bisogno di portare a termine. Questo, comunque, è ciò che tutti noi in primo luogo vogliamo fare.

La mia pratica crebbe stabilmente nel secondo e terzo mese del ritiro delle piogge. Con l'inizio del secondo mese alcune delle cose che succedevano sembrarono essere buone – "buone" significa che alcune parti erano buone, ma altre non così buone. Notavo in me stesso che delle volte mi sentivo bene riguardo alle esperienze e altre volte no. Quindi mi chiesi: "Perché ci sono sempre queste esperienze buone o cattive?". Mi posi questa domanda e realizzai che questo succede perché se ad una persona piace che le cose siano in un certo modo le chiama "buone", altrimenti le chiama "cattive". Sono corrette solo le cose che piacciono mentre tutte le altre sono sbagliate? Quello che feci fu porsi tale domanda, investigando dentro me stesso, così da arrivare a conoscere cosa fosse veramente il desiderio. I modi in cui i desideri si esprimono sono caratterizzati da queste percezioni di buono e cattivo. Percezioni di buono e cattivo sorgono dal volere. Quindi conclusi: "Perché dare peso a queste percezioni di buono e cattivo? Si dovrebbe sviluppare l'attitudine di non venire minimamente coinvolti da queste cose. Quello che uno dovrebbe veramente adottare è la pratica di avere semplicemente consapevolezza in e per se stesso". Quindi questo fu il motto che assunsi e che continuavo a mettere in pratica.

All'inizio del secondo mese tutte le mie esperienze si raccolsero in una sola esperienza: vedevo le mie attitudini mentali e co-

noscevo gli stati mentali in cui ero, sia quelli buoni che quelli cattivi. Vedevo gli stati della mente in relazione alla mente e vedevo la mente in relazione agli stati mentali. In questo modo vidi che la mente era una cosa e gli stati mentali un'altra. Con la capacità di conoscere e vedere la propria mente e i propri stati mentali come distinti, separando gli stati della mente (*ārammaṇa*) da ciò che è la mente (*citta*), uno vede "Colui che conosce": vede il conoscere la mente e il conoscere gli stati della mente. Questo mi permise di sperimentare tutto ciò che accadeva in modo consapevole, sentendomi presente e all'erta, sia quando dormivo che quando ero sveglio. Stavo testimoniando la mia propria esperienza in maniera autonoma. Non era come se stessi fuggendo in qualche altro posto, o come se fossi disinteressato all'esperienza stessa, ma stavo invece in contatto con essa per tutto il tempo, sia essa buona che cattiva. Questo era il modo in cui percepivo. Non vedevo questa esperienza come qualcosa di particolarmente "buono". La compresi semplicemente come qualcosa di sufficientemente buono per mantenermi allerta. Questo era tutto.

Quanto vi ho detto mi ricorda una strofa di Dhamma. Un passaggio che mi colpì profondamente quando lo studiai in occasione degli esami *Nag Thamm* (corso di studi del buddhismo thailandese). L'ho citato spesso anche in altre occasioni. Imparai molti altri testi, ma questo lo ricordo bene. Mi è facile tenerlo a mente:

*Chiunque sorvegli la mente sarà liberato dalla trappola di Māra.*

*Dhammapada strofa 37*

Come ci si libera dalla trappola di Māra? Sorvegliando la mente. Questo era come vedevo la questione, quindi stabilii la mia presenza mentale nell'osservare i modi in cui percepivo. Allo stesso tempo continuavo a mantenere l'attenzione sull'oggetto di *samādhi* della mia meditazione. Non lo tralasciavo. È necessario infatti che sia mantenuto anche l'oggetto di *samādhi*. Non andavo così a cercare qualcosa che fosse più distante dell'inspirazione e dell'espiazione. Osservare la respirazione ha un effetto sulla mente: per-

mette di superare le contaminazioni e gli attaccamenti. Osservavo l'oggetto di *samādhi* e osservavo gli stati della mente. Queste due cose erano unite insieme e non separate, sia che camminassi, stessi in piedi, seduto o disteso. C'era l'esperienza della consapevolezza tutto il tempo. Qualche volta c'erano stati di depressione e scoraggiamento – anche questo è parte dell'esperienza. Pensavo: “Non dover affrontare nessun ostacolo è impossibile in questo mondo, uno non può pretendere che tutto vada sempre liscio. Uno deve affrontare questi ostacoli. Qualsiasi cosa accada, si deve persistere e incitare se stessi. Non ci sono altri modi”. Quindi continuavo ad essere il più possibile consapevole, tollerando pazientemente questi momenti. Qualche volta ero sopraffatto dagli impedimenti. Erano abbastanza forti. Se uno dovesse fare un paragone, era come essere un pallone da gioco che veniva calciato dappertutto. Se calciato forte, schizza velocemente. Non puoi fermarlo. La mente continuava a proliferare, qui e là, pensando agli affari suoi, alle sue faccende, per esempio andandosene in giro a fare la questua. In queste occasioni la mente era in un tale stato, ma a dire il vero non ne feci un gran problema. Notavo semplicemente che questo era il modo in cui era e mantenevo la percezione che queste esperienze solo stati della mente che sorgono, restano per un po' e poi cessano. Vedevo tutto come un'esperienza, un effetto che la mente mostra. Osservando come ciò viene sentito nella mente, pensai: “Questo è quello che il Buddha voleva comunicare quando disse: ‘la mente e così’. Deve esprimere il buono e il cattivo. Non si può rimproverarla per questo. Non si può dire che sia tutta cattiva né che sia tutta buona”. Quindi continuavo ad osservare queste esperienze con presenza mentale. Se fosse sorto qualcosa che fosse stato oltre le mie capacità di sopportazione, pensavo: “è *anicca, dukkha e anattā*”. Se non si riesce a contrastarlo, ci si deve semplicemente dire: “*anicca, dukkha e anattā*” e lasciare andare tutto, lasciarlo essere. Quindi questo è ciò che facevo. Qualche volta andava bene, e una sensazione di ispirazione e di paziente tolleranza sarebbe sorta da un momento all'altro. Ma anche di questo non ne facevo niente di speciale. Consideravo solamente che era un

aspetto degli alti e bassi della lotta tra l'affrontare e il fuggire. Poi, dopo aver mantenuto questa pratica per un periodo continuato, stabilmente e senza indugi, tutti questi fenomeni condizionati, alla fine, cominciarono ad avere un senso.

Qualche volta avevo forti sensazioni di *pīti* (rapimento e beatitudine) indipendentemente dal fatto che stessi camminando, fossi seduto o disteso. Ero consapevole che in verità questo non significasse molto anche se mi poteva accadere di rimanere in tale stato tutto il giorno e tutta la notte, sentendomi così molto felice sia camminando, che da seduto o disteso. Non penso che fossi sviato da queste sensazioni di felicità. Mantenevo stabile in me la presenza mentale, come Luang Por aveva detto nel suo discorso di Dhamma, dirigevo la consapevolezza verso i principi delle Tre Caratteristiche. Avevo una buona memoria e potevo facilmente richiamare quegli insegnamenti. Erano anche parte di ciò che avevo memorizzato nel contesto dei miei studi di *Nag Thamm* e di *Abhidhamma*. Sentivo che questi erano davvero i principi da prendere come proprio punto di riferimento, il luogo dove dimorare quando affrontavo tali esperienze. Quindi usai questi principi delle Tre Caratteristiche come il criterio per misurare la felicità che uno sperimenta in occasione di una tale esperienza. Mi dissi che la felicità è semplicemente felicità. È una condizione che è soggetta a mutamento.

Durante questo periodo, gli stati mentali che sorgono dalla sensualità e dal contatto con i sensi, non sorsero. Non si presentarono. Era come se un albero stesse fermo, senza il vento che lo scuota – assolutamente quieto in se stesso. Gli occhi erano semplicemente occhi e le orecchie erano semplicemente orecchie – senza che le folate della sensualità avessero impatto su di essi. Considerai questo come uno specifico stato della mente, non vi reagenti né detti particolare importanza alle sue caratteristiche. Continuavo a praticare, ma non senza riposarmi di tanto in tanto. Ma ogni volta che riposavo, sembrava effettivamente come se non stessi riposando. Ero in uno stato di allerta tutto il tempo. Continuavo a praticare così. Alla fine la felicità che speri-

mentavo quando la mente era in questo stato per giorni, anch'essa cambiava. Qualche volta non c'era alcuna sensazione e mi domandavo se ciò potesse portare verso la liberazione. Poi subentrava la sofferenza e sentimenti di depressione, dove tutto sembrava nero, come quando uno viaggia nell'oscurità e non riesce a vedere la via. Ma mantenevo la consapevolezza. Semplicemente questo. C'era sofferenza stando in piedi, sedendo, camminando e da disteso. Non so da dove venisse tutto ciò, o perché stesse accadendo, ma continuai a chiedermi: "Cos'è questa sofferenza?". Alla fine, applicando il principio che avevo usato prima con l'esperienza della felicità, pensai: "Questa sensazione di sofferenza è sorta, quindi deve anche cessare". Pensando in tali termini ero consapevole di queste condizioni per un giorno o due, poi finivano. Non sapevo se dovessi riderne o piangerne, quindi la presi come un'esperienza in se stessa. Solo parte del va e vieni della lotta che accade nella mente. Quindi praticavo con queste dinamiche. Non abbandonai la routine monastica, i doveri e le faccende. Ma, anzi, li presi come mio rifugio.

Continuando a praticare così, i cambiamenti arrivavano da soli, il più delle volte verso le quattro o le cinque del pomeriggio. Le cose sembrano cambiare quando si sente che il giorno è finito e la notte sta arrivando. Il cambiamento arrivava improvvisamente, in un solo momento. Ma non lo prendevo come qualcosa di speciale. Lo vedevo solamente come un effetto della pratica in sé. Non rivolgevo il pensiero verso nessuno e nel monastero non accadeva niente, quindi le cose non potevano accadere in relazione a qualcuno o qualcosa di esterno. Vivevo in un vero e proprio isolamento in cui continuavo a praticare. Quando c'era sofferenza la vedevo, la seguivo, la osservavo, la guardavo conoscendo il suo sorgere, e conoscendola così com'era; ma non rimasi illuso dal considerare questo come qualcosa di speciale. Vedevo tutto semplicemente come un'espressione della sofferenza – la sofferenza che è sorta e deve cessare a causa della sua natura transitoria. Arrivai al punto di sentirmi in controllo di me stesso solo a metà. Mi chiesi se stessi diventando pazzo, ma ciò non poteva essere possibile perché ero pie-

namente consapevole. Quindi continuai a praticare da solo.

Fu in quei giorni che Luang Por Chah annunciò che monaci e novizi avrebbero avuto una pausa dalla cerimonia dei canti della mattina e della sera. Questo avvenne proprio al momento giusto per me. Ricordò a tutti che, non essendoci canti mattutini o serali, avremmo dovuto trascorrere il tempo praticando in solitudine. Adesso non c'era più nessuna attività comunitaria eccetto quella di tirar su l'acqua dal pozzo, come eravamo soliti fare in quegli anni – prendendo e trasportando assieme l'acqua. Ma quando portavo l'acqua non parlavo mai con nessuno. Quando era ora prendevamo semplicemente le aste ed i secchi da trasportare, aiutandoci l'un l'altro a tirar su l'acqua dal pozzo per poi trasportarla e riempire le giare da utilizzare per lo scarico nei bagni oppure per le giare dell'acqua da bere. Dopo di che andavo a farmi una doccia, per poi continuare con la meditazione camminata o seduta. Certe volte, mentre facevo meditazione camminata, iniziava a piovere ed ero tentato di fermarmi, ma poi pensavo: "Lascia semplicemente che la pioggia cada. Continua a camminare. Gli abiti diventano bagnati ma poi diventano asciutti di nuovo. Non si dovrebbe nemmeno pensare se sta per piovere o per uscire il sole". Non so da dove venisse questa fede. Non avevo preoccupazioni riguardo a quel che mi sarebbe capitato. Ero completamente dedito e deliziato di ciò che stavo facendo. C'era continuo interesse e motivazione. Non rifuggivo da possibili ostacoli. Non mi chiedevo né analizzavo dove fossi arrivato mentre facevo meditazione camminata. Di solito, quando facevo meditazione camminata, non indossavo il mantello ma solo la striscia di stoffa che dalla spalla sinistra copre il busto (*angsa*). Ma da un momento all'altro mi vestii completamente – in qualche modo timoroso che i miei standard fossero insufficienti – indossando così sia il mantello (*jeevong*) che il mantello a due strati (*sanghāṭī*) che poggia ripiegato sulla spalla sinistra.

Durante questa fase della pratica avvenne un altro cambiamento. Questo cambiamento – parlando nel rispetto di termini accademici

– può essere descritto come l’esperienza di *vipassanupakkilesa*, L’esperienza che contamina la *visione profonda*. Avevo una sensazione di beatitudine e luce radiosa in me stesso, giorno e notte. Tale luce radiosa non è come quella del sole o qualsiasi altra fonte, ma è qualcosa che senti dentro e che ha queste qualità radiose. Non venni trascinato via dal pensiero che fosse qualcosa di speciale. Vedevo semplicemente quello che stava succedendo come un’esperienza che accade da sola nella pratica. Cose così possono verificarsi. Quindi, da parte mia, presi la risoluzione di esserne consapevole e non perdermi identificandomi con questo o quello. Se uno nutre desideri di importanza personale è sicuro che diventi pazzo per una tale esperienza. Questo è ciò che accade ad alcuni praticanti con tale esperienza. Iniziano a sentirsi speciali e superiori agli altri, vedono tutti come inferiori a loro. Queste situazioni possono verificarsi, quindi ero determinato ad avere presenza mentale e consapevolezza, a non lasciarmi intrappolare con tendenze al volere, o a dargli un valore personale. Mi dicevo costantemente: “Esperienze come queste, essendo sorte, devono cessare”. Avevo consapevolezza, e in questo modo ero focalizzato su quello che stavo sperimentando, giorno e notte. Queste esperienze possono succedere. Il Buddha gli diede un nome: “contaminazioni da visione profonda” (*vipassanupakkilesa*). Esse accadono tutte all’interno del raggio d’azione della *vipassanā*. Sembra che quando uno entra nel reame della *vipassanā*, debba entrare anche nel reame di *vipassanu*. Questo è il modo in cui accadono le cose. Ma non mi ci persi, né vi rimasi illuso. Tutto quello che vedevo era una situazione di sorgere, esistere e cambiare. Continuavo ancora a mantenere tutte le consuete routine quotidiane. Il più delle volte, quando mi sedevo a meditare, non sedevo per molto tempo. Durante questa fase mi sedevo solo per un po’ più di un’ora. Questo sembrava essere buono per il mio corpo, tant’è che non ebbi mai nessun problema fisico; nessun dolore o sintomo frustrante. Non avendo problemi di salute, si può praticare con facilità.

Non sviluppai un atteggiamento di auto-

importanza connesso alle esperienze che sorsero nella mia pratica. Continuai a fare le faccende comunitarie osservando sempre, mentre facevo il lavoro, la mia mente e le mie sensazioni proprio come prima. Ero coscientemente consapevole di me stesso, osservando e cercando di guardarmi non solo quando ero sveglio, ma anche mentre dormivo. Siccome stavo praticando senza risparmiare sforzi, avvenne un altro cambiamento. Raggiunsi un punto basso ed oscuro, sentendo di essere di nuovo sotto attacco. Desideri sessuali si infiammavano in ogni momento. Oltre a guardare questi sintomi arrivare improvvisamente, non avevo altri strumenti da aggiungere alla mia pratica. Questi sentimenti si manifestavano da soli, ma non sviluppai paure o preoccupazioni per causa loro. Stetti semplicemente allerta, molto attento. Qualsiasi cosa accada uno deve essere attento, in guardia e sempre vigile, proprio come se stesse tenendo sott’occhio degli animali selvatici. Ci si siede tranquilli e composti mentre gli animali selvatici corrono avanti e indietro. Ero sempre in guardia, non fidandomi della situazione, in un modo che mi manteneva ampiamente consapevole e ben sveglio. Fisicamente, a volte, fu abbastanza stancante. Mi sentivo esausto e debole. Era come essere costantemente in uno stato dove non ci sono luoghi per rilassarsi. Ma continuavo a praticare.

Poi, in uno di quei giorni, le cose cambiarono di nuovo. Erano comunque in perpetuo cambiamento. Alcune domande mi sorsero in mente. Una di queste fu: “Questa pratica – per cosa la facciamo?”. Rimasi stordito quando la risposta venne, come se proprio il silenzio stesse rispondendo. “Questa pratica? Non c’è bisogno di chiederlo. Noi pratichiamo per l’amore di praticare”. Questa è la risposta che venne. Queste parole si esprimevano in una forma, e in esse non c’era niente di più. La risposta era là, questo era tutto – il problema se ne era andato. Quando mi svegliai alla mattina, continuai a fare le mie faccende e compiti assegnatemi. Non abbandonai mai i lavori comunitari e cercai di mantenere anche la mia routine di doveri personali. Quando il nuovo giorno arrivava svolgevo i



miei compiti. Ma poi un altro cambiamento accadde, un nuovo tipo di esperienza, che non avevo previsto: qualcosa accadde che mi fece sentire molto energizzato. La mia mente si sentiva forte. Il corpo era leggero. Quando camminavo sembrava come se non stessi camminando. Quando sedevo sembrava come se non stessi sedendo. Il corpo era indescrivibilmente leggero. Ma anche questa volta non vidi l'esperienza come qualcosa di speciale. Probabilmente non lo era. Se avessi dovuto descrivere l'esperienza in termini accademici non sarebbe stato niente di più dello sperimentare le qualità di *pīti*. Infatti il Buddha parlò di molti modi in cui *pīti* si può manifestare. Quindi non mi sentii turbato da quello che stava accadendo. Non sentivo che dovessi analizzarlo. Semplicemente feci quel che ho fatto pensando che questo era quello che stava accadendo nella mia esperienza. Si può dirlo anche così: in qualunque esperienza si può avere una certa sensazione e il giorno dopo vederla cambiata. E infatti il giorno dopo le cose cambiarono di nuovo. C'erano molti cambiamenti: felicità e sofferenza si alternavano caoticamente e, con l'esperienza di un po' di felicità e un po' di sofferenza, non sapevo cosa significasse questa felicità e sofferenza. Affermare che avessero una causa ultima, non reggeva. Quello che era, era semplicemente l'attività delle sensazioni. In quel giorno facevo meditazione camminata proprio come ero solito farla ogni giorno. La sera arrivò e il sole tramontò, e il suono delle cicale annunciò l'arrivo dell'oscurità. Non avevo la torcia, solo fiammiferi e candele per fare un po' di luce nella notte. Nella mia *kuṭī* non c'era molto a parte la mia unica veste monastica e la mia ciotola. Questo era tutto, eccetto per due o tre candele nel caso avessi voluto fare meditazione camminata o avessi avuto altre ragioni urgenti per usare della luce. Decisi di fare meditazione seduta e camminata, praticando il *samādhi* allo stesso modo in cui avevo fatto tutti gli altri giorni.

Mi sedetti in meditazione in modo da rilassarmi prima di andare a dormire, e sentivo che stavo continuamente guardando ed osservando. In quel giorno ero fisicamente molto stanco, esausto. I miei arti erano doloranti,

sentivo i piedi come se fossero bruciati. Quindi colsi l'opportunità di riposare un po' in meditazione, dando alla mente una pausa. Sedetti con equanimità, e questo era tutto: sedevo sperimentando niente di niente – esattamente come qualcuno che non ha pensieri, solo l'esperienza dello stare seduto, sedere con il nulla, con nessun pensiero, esclusivamente provvisto di coscienza. Il corpo era molto leggero, ero leggero nel corpo e leggero nella mente. Quel che accadde sembrava come un certo qual stato di esperienza, che non chiamerei nemmeno “buono”. Era semplicemente qualcosa che stava accadendo. Sembrava molto rinfrescante e calmante all'interno del corpo. Sembrava come se il mio cervello – o per dirlo in parole migliori: la mia testa – fosse raffreddata. L'esperienza era come sentirsi completamente vuoti, freschi e luminosi. Durò per tutto il giorno e tutta la notte, sia che stessi in piedi, camminassi, sedessi o fossi disteso. Ero completamente indifferente verso le varie sensazioni che avevo provato per tutto il tempo precedente, partendo da molto, molto lontano. Avversione, rabbia, amore sono alcuni esempi di queste, come tutte le possibili fantasie e proliferazioni, o vedere le cose in positivo ed in negativo, tutto questo non esisteva. Ero in uno stato di equanimità. Non c'era nessuna esperienza di qualsiasi espressione di piacere o dispiacere. Affermare che le cose fossero buone o cattive – non l'avrei potuto fare. Potevo solo dire che questa è l'esperienza di come ci si sente senza classificarla come buona o cattiva. I fenomeni condizionati del corpo fisico sono riconosciuti come semplicemente fenomeni del mondo materiale (*rūpa-dhamma*) che devono arrivare al punto dove si disgregano e si dissolvono. La mente pensante, o ciò che chiamiamo *sankhāra* o proliferazioni mentali, in tale esperienza non si manifesta. C'è solo la facoltà del vedere – vedere le cose in accordo con la verità. Qualsiasi cosa si manifesti appare nel modo in cui veramente è. Vedere le cose in linea con la verità significa la fine dei problemi. Questa esperienza perdura in modo continuato. Da quel giorno non ho più visto verificarsi sensazioni di felicità o sofferenza, o sopraggiungere qualsiasi sintomo di avversione. C'è l'esperienza di essere per conto pro-

prio, in uno stato naturale, vivendo con facilità e silenziosamente. A proprio agio nella mente, così come essa è, senza doverla forzare per essere in questo modo. Io non ho forzato niente; è un'esperienza in sé e per sé. Ho capito che ciò è sorto e si è manifestato grazie alla pratica. Ma non mi considero come buono, o superiore, o in qualche modo speciale. Considero ciò come una modalità in cui le qualità del Dhamma diventano evidenti, in seguito al risultato di azioni intraprese. Riportando tutto alla sua essenza, si capiscono le manifestazioni fisiche in termini di quello che effettivamente accade, e cioè: il sorgere all'inizio, il cambiare nel mezzo e la disgregazione alla fine. Io vedo la mia forma, quella delle altre persone ed altri esseri in questo modo. So che vedere le cose in questa maniera significa "avere la Visione del Dhamma". Quando vediamo le cose come Dhamma in questo modo, allora non ci sono proliferazioni. Non c'è l'attività dei *sankhāra* o oggetti mentali mondani che sorgono nella mente. Comprendo ciò in modo veritiero, corretto, un'espressione della tranquillità e dell'isolamento dato dalla mia esperienza diretta. Ma non mi attacco o identifico con questo stato in nessuna maniera. Questo è solo quello che ho fatto nella mia pratica.

Questa esperienza è continuata fino ad ora. Si manifesta come un percepire di essere ancorati nella conoscenza o come un'esperienza di vivere nel Dhamma, nient'altro. L'esperienza di sentirmi calmo e tranquillo nel corpo proseguì per due o tre anni. Fu qualcosa che accadeva da sé. Non l'aspettavo né la consideravo di più di quello che era. Ritenevo che potessi lasciare questo genere di cose al loro fluire karmico. Pensando in questo modo, comunque vadano le cose, uno può lasciare che seguano il flusso di come si sperimentano in se stesse. Nessun bisogno di interferire con pianificazioni, organizzazioni o con la ricerca di ogni genere di cose. Esse si rivelano a loro modo e si dovrebbe considerare ogni frutto che sorge come il risultato di questi processi in sé. Se il kamma che ne risulta è di beneficio al mondo è necessariamente il frutto di azioni salutari. Così è come la vedo, sebbene non ci pensi molto. Se ci dovesse essere una causa

perché uno cambi per ottenere una tale realizzazione spirituale, uno manterrebbe ancora il suo stato primitivo in cui si sente radicato, senza sviluppare forti cambiamenti. Praticate non per forzare qualcosa in voi stessi, ma agite in accordo con il Dhamma. Il che significa non permettere a prevenzioni e pregiudizi di sorgere e di influire su di voi. Rispettate il principio di osservare sempre voi stessi. Verificate se dei pregiudizi si stiano sviluppando e guardate agli altri e alla società che vi stanno attorno completamente senza pregiudizi: vedendo le cose con equanimità, agendo con equanimità, non esprimendo sensazioni di piacere o dispiacere. Questo darà origine a sensazioni ed esperienze che sono molto d'aiuto per vivere nel Dhamma. E questo è davvero qualcosa di molto buono.

Da allora in poi non ho trascorso molto tempo pensando alla pratica. Ho solo vissuto giorno per giorno. Quando Luang Por Chah mi diceva di andare in qualche altro posto ci andavo, per gratitudine volevo dargli qualcosa in cambio. Lui mi aveva sostenuto e io volevo ripagarlo al meglio delle mie capacità. Finché la situazione kammica che stavo sperimentando l'avesse permesso volevo fare la mia parte. Però subito dopo il ritiro delle piogge del 1969 non mi mandò da nessuna parte. Rimasi semplicemente qui, finché arrivò il momento in cui reclutò tutti i monaci e i novizi per andare a Wat Tham Saeng Phet. "Reclutare" è proprio la parola adatta. Luang Por disse che voleva dare tale opportunità a chiunque avesse la forza di aiutare a costruire questo nuovo luogo di pratica. Quando lui vi si recò per un mese o due, colsi anch'io l'occasione per recarmi e contribuire al lavoro. Dopo Luang Por mi fece andare in vari altri posti ed io rispettai sempre i suoi desideri. Non andai da nessuna parte seguendo le mie idee, quindi non ho mai avuto nessun problema. Non avrei comunque saputo cosa potesse essere d'aiuto per il Sangha o di beneficio per il Buddhismo in larga scala, quindi seguii i suoi consigli. Nel 1970 mi mandò a Wat Sra Tong nel Laos, insieme ad un monaco di quel Paese, un altro monaco thai e ad un *sāmaṇera* di Songkhla. Due di loro in seguito hanno lasciato l'abito mona-

stico. Fu una buona cosa stare in Laos. Oltre ad aiutare ad organizzare, a seguire la costruzione del monastero e fare riparazioni, insegnavi anche ai laici. Alla fine della successiva stagione delle piogge ricevetti una lettera da Luang Por dove mi chiedeva di ritornare, ma nell'immediato non c'erano possibilità, non fui così in grado di andare subito. Fu possibile poco dopo. In seguito Luang Por Chah non mi mandò da nessuna altra parte, e da allora sono rimasto a Wat Nong Pah Pong. Aiutavo Luang Por, ma in effetti non lo aiutavo poi così tanto. Tutto quello che facevo era mantenere le consuete routine monastiche (*kor-wat*). Tutto qui.

Oggi giorno la mia condizione fisica è giunta ad essere piuttosto vecchia, quindi qualche volta scelgo di ritirarmi in tranquillità. Spesso non mi unisco agli altri monaci per condurre i canti o compiere altre attività simili. Capisco che questo tipo di routine deve dipendere dagli sforzi personali di ciascuno dei monaci. Certamente potrei sedermi ancora con voi, ma in questi giorni sento che ciò vi impedirebbe di diventare più autonomi. Molte volte si sviluppa l'attitudine: "Se l'insegnante non fa queste cose non le faremo nemmeno noi". Ma dovrete sinceramente chiedervi: "Perché dovremmo fermarci dal praticare solo perché l'insegnante non è in giro?". Luang Por Chah stesso, in effetti, non conduceva così spesso la meditazione. Qualche volta lo faceva, ma non sempre. Certamente, per un verso, è una buona cosa fare affidamento su di un insegnante e lasciare che lui vi guidi. Ma, in un altro senso, non è bene. Praticare così significa far affidamento solamente sulla fede e su una certa paura dell'insegnante. Questo, comunque, non è il tipo di fede che supporta gli individui nell'essere capaci di dipendere dalle proprie *pāramī*. Si dovrebbe inclinare la propria pratica verso lo sviluppo del tipo di fede che sostiene l'autonomia. Questo viene fatto osservando i propri doveri monastici (*kiccatvatta*) e dal farlo in modo costante, indipendentemente dalle difficoltà che potrebbero sorgere. Se ci sono difficoltà, questo è dovuto in realtà alla vostra mancanza di forza spirituale. Quando siamo forti i problemi diminuiscono. Quando non siamo forti ci sono un

sacco di problemi. Ma con la forza che aumenta i problemi diminuiscono. Si può notare, per esempio, che nei periodi in cui abbiamo una forte fede e siamo contenti della nostra pratica gli impedimenti non sono problemi, non ci sono ostacoli. Ma quando la nostra facoltà d'aver fede è debole è come se tutto fosse difficile il doppio. Sembra come se non avessimo niente a cui affidarci.

Nella pratica abbiamo veramente bisogno di formarci da soli. Se abbiamo intenzione di far affidamento su di un insegnante dovremmo farlo seguendo i suoi metodi e i suoi standard. Dovremmo prendere questi standard ed equipaggiarci con essi, facendoli diventare la nostra pratica regolare. Non sto parlando di niente altro che della semplice osservanza della routine e programma giornalieri. Ma nel relazionarci verso queste cose, dobbiamo mantenere consapevolezza. Sostenere la presenza mentale come principio di base. Eppure la nostra facoltà di ricordare (*saññā*) è tale per cui può accadere che qualche volta siamo negligenti o illusi riguardo alle cose. Va bene. Lasciamo che ciò accada, ma allo stesso tempo manteniamo la nostra consapevolezza perfettamente pronta e completamente allerta. Se riusciamo a mantenere la nostra vigilanza in questo modo, quello che sperimentiamo è chiamato *paṭibhāna*, prontezza mentale, uno degli aspetti della visione profonda. Ciò può essere per noi un eccellente rifugio, anche solamente a livello di permetterci di interrogare i fenomeni da noi stessi, mettendo in dubbio quelle proliferazioni che sorgono e che ci ingannano, apparendoci come un problema. Proprio come quando qualcuno ci avvicina in modo minaccioso e noi possiamo affrontarlo e chiedergli di rivelarci le sue intenzioni. Con consapevolezza e prontezza siamo capaci di metterci in discussione e di investigare i fenomeni che sorgono. Se uno riesce ad investigare i fenomeni, riesce anche a fermarli. Questo è il modo in cui stanno le cose; quando i problemi sorgono lasciate che vi diano le risposte da soli. Ritornate alla pace e alla tranquillità, le cose poi parleranno da sé. Se un problema è sorto può essere anche risolto. Quando gli ostacoli si presentano, possono essere superati. Questo

è il modo in cui approcciare le cose. Le soluzioni sono là. Non è che non ci siano soluzioni... proprio come nel detto del Buddha: “Dovunque c’è oscurità deve esistere anche la luce”. Dobbiamo guardare alle cose in questo modo. Se non esistesse nessuna luce il Buddha non avrebbe insegnato. Se fosse il caso che nessuno possa cavarsela con queste cose, il Buddha non avrebbe fatto lo sforzo di insegnare e guidare le persone. A quelle persone che non sono buone, insegna ad essere buone. A quelle persone che non conoscono, insegna a conoscere. Vi prego di comprendere le cose in questo modo. Non aspettate solamente né siate totalmente dipendenti dagli altri. Non è questa la via. Uno deve far affidamento su sé stesso. Addestratevi per essere autonomi.

Qualunque cosa riguardi le altre persone, lasciate che sia una loro storia. Qualunque cosa riguardi le nostre condizioni fisiche, lasciate che sia solo quello. Non cerchiamo di opporci ai nostri limiti fisici. Se il corpo è debole, o mostra segni di deterioramento, vediamo questo come un qualcosa di naturale. Comprendiamo il modo in cui è il corpo e reagiamo appropriatamente. Ci adeguiamo e ci addestriamo per continuare a fare aggiustamenti, mantenendo sempre conoscenza e comprensione – conoscendo veramente, sviluppando queste qualità completamente finché la conoscenza sorga, in modo che si possa dire “Buddha” o “Buddho”, “Colui che conosce”, “Il Risvegliato”, “Il Beato”. Poi, alla fine, tutti i vari problemi spariranno: nessuna sofferenza o inconveniente di qualsiasi tipo. Tutto quello che rimane è libertà. Si sperimenta la libertà di essere il proprio e solo rifugio.

Il corpo farà ancora affidamento sulle condizioni esterne. Nessuna libertà assoluta esiste infatti in tal senso. Il corpo dipende ancora dalla natura. Dipende ancora da certe condizioni per il suo sostentamento ed è vincolato alla sua età. È necessario vedere il corpo come indipendente dalle realizzazioni spirituali. Non vedere le condizioni fisiche come indipendenti significa non avere ancora capito. La nostra esperienza necessita di differenziare questi aspetti. Qualsiasi altra cosa dipende da come si rivela il nostro potenziale spirituale

(*pāramī*), da quanta energia abbiamo. Se i nostri poteri spirituali sono maturi e hanno raggiunto un certo livello di completezza essi troveranno il modo di irrompere, liberarsi e manifestarsi da soli. È come il guscio dell’uovo che si rompe, schiudendosi quando la temperatura è giusta. L’uovo che viene accudito e covato nel modo corretto si romperà quando sarà raggiunta la giusta temperatura. Quando è il momento il pulcino infrange il guscio e viene fuori. È così che è. Superando la situazione dell’essere confinato, costretto e impedito. Trafigge lo spesso guscio, rompe l’involucro e ne viene fuori. Quindi anche noi dobbiamo smantellare le cose che ci trattengono e liberarci in un processo che si manifesta da solo e culmina nell’esperienza di diventare il proprio maestro.

Quindi, vedendo la pratica in questo modo, sappiamo: se tutti noi sosteniamo onestamente e sinceramente i nostri sforzi nella formazione, nella pratica (*paṭipatti*), alla fine ci dovrà essere necessariamente la liberazione (*paṭivedha*). Questo è il motivo per cui il Buddha lodava questa modalità di addestramento, condotta e pratica. È grazie a questa pratica che il vero Dhamma esiste ancora come controparte al mondo. Se non ci fosse questa formazione il vero Dhamma non potrebbe persistere nel mondo. Ed è lo stesso anche riguardo a noi stessi: finché in noi ci sarà questa onestà e sincerità, alla fine la verità dovrà manifestarsi. Senza onestà e sincerità non c’è verità. Questo è il motivo per cui il Buddha lodò il compiere sforzi nella pratica. Ciò si applica a tutti noi: se questo potenziale per la perfezione esiste non possiamo dire che non siamo pronti. Tutti noi siamo pronti: ogni persona, ogni monaco, ognuno è ben equipaggiato ma dovrà fare il lavoro di costruire da solo le condizioni. Guardate al vostro potenziale spirituale. Guardate alle vostre facoltà (*indriya*) e osservate ininterrottamente ciò che state sperimentando. La vostra consapevolezza è continua? È presente tutto il tempo? Se non è così non cercate di forzarla. Queste cose non possono essere forzate.

Nella storia del Venerabile Ananda possiamo vedere chiaramente il problema che sorge dal forzare la pratica, dall’attaccamento

ad un traguardo. Ananda faceva molti sforzi, ma era guidato dalle forze del desiderio. Questo ebbe origine dalla predizione fatta dal Buddhha che anche lui avrebbe raggiunto lo stato di *arahant*. Il Venerabile Ananda afferrò questo nella sua mente e il suo desiderio scavalcò la sua pratica. In tutti gli aspetti della sua pratica stava percorrendo la via di colui che è vinto dal desiderio. Non praticava usando il potere della consapevolezza o del lasciare andare, quindi molti ostacoli lo raggiunsero, finché divenne fisicamente debole ed esausto, tanto che pensò di dover riposare. Il semplice pensiero che il corpo era troppo debole per praticare gli permise di abbandonare il suo desiderio e mettere da parte i suoi sforzi. Nel momento in cui si distese, le sue sensazioni cambiarono. Questo gli permise di rilassarsi e lasciare andare il suo attaccamento all'importanza di tutto ciò che stava facendo. Questo lo portò a realizzare lo stato di libertà. Dipese tutto dal lasciare che le cose fossero. Nel mettere da parte i sentimenti di attaccamento al suo obiettivo che erano guidati da *taṇhā*, il desiderio ardente. Il desiderio era stato al suo fianco per tutto il tempo. Quando fu capace di lasciarlo andare, niente rimase. Sperimentò uno stato di purezza, luminosità, chiarezza e libertà che era completo in sé. Contemplare questa storia, anche se è una descrizione presa dai libri di testo, può servire come similitudine, una parabola per la nostra pratica personale.

Quindi questo è il modo in cui tutti noi dovremmo praticare: con continuità. Se praticiamo continuamente la nostra pratica mostrerà da sola segni di crescita e sviluppo. Possiamo paragonare il tutto al lavoro di manutenzione e di monitoraggio. Abbiamo un compito da portare avanti e dobbiamo prenderci cura degli standard della pratica (*korwat*), proseguire la nostra routine in modo continuativo così che diventi *sammāpaṭipadā*. Se manteniamo la pratica in questo modo verrà un giorno, verrà un tempo, quando anche noi arriveremo alla liberazione. Continuando a viaggiare nel giusto senso di marcia è impossibile non arrivare alla propria destinazione. Se continuiamo a camminare senza fermarci questa deve essere la conclu-

sione. Ma abbiamo bisogno di rendere ferma la nostra aspirazione verso la libertà.

L'originale è all'indirizzo

<http://www.watpahnachat.org/books/Lp%20Liem%20Santi.pdf>

### ***Ringraziamenti a Samuele Sinibaldi per la traduzione dall'inglese***

#### **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.