

# Conversazione con Luang Por Liem

*e praticanti laici, monaci e novizi del monastero di Bodhivana durante una sua visita di tre settimane in Australia nel Maggio del 2004*

Testo tratto da [No worries](#)

2005 © Wat Nong Pah Pong

*Quando per la pratica della meditazione si fa uso di una parola (parikhamma), si dovrebbe ripeterla a voce alta?*

Non ha importanza. Se si è da soli, può essere ripetuta a voce alta, ma se si è insieme ad altre persone, non è necessario farlo.

Quando si inspira si ripete la sillaba “Bud” e quando si espira “dho”. Quello che si ripete è un nome che le persone rispettano e che dà luogo alla formazione di sensazioni benefiche. “Buddho” significa colui che sa e che si è risvegliato. Si riferisce al risveglio esattamente come dopo aver dormito. Quando diventiamo coscienti, ci alziamo, ed iniziamo a raccogliere tutta una serie di impressioni intorno a noi, quella che stiamo applicando è la facoltà della conoscenza e dell’essere svegli.

Un altro metodo che generalmente si può usare è focalizzare la propria mente con consapevolezza, prestando attenzione agli stati mentali ed osservandoli in modo da avere una certa comprensione delle proprie esperienze mentali. Osservare la propria mente, disse il Buddha, ci conduce al sicuro. Si osserva in modo da non cadere nelle trappole di Māra. In questo contesto, Māra si riferisce ad alcune sensazioni che sperimentiamo nella nostra mente e che chiamiamo stati d’animo. Il Buddha disse:

*«Ye cittānīm saññāmessanti mokkhanti mārabandhanā»*  
Chiunque segue la propria mente osservandola si libera dai legami con Māra

*Dhammapada strofa 37*



*Ho sentito dire che siete stato a vedere le cremazioni al crematorio di Melbourne. Quali potrebbero essere delle buone riflessioni da usare su questo argomento?*

Si potrebbe prendere ciò che si vede durante una cremazione come tema sul quale porsi alcune domande. Per esempio: oggi hanno cremato questa persona, ma domani chissà chi potrebbe essere cremato... potrei essere io? Queste sono delle buone domande perché ci rendono più capaci di gestire la realtà della vita. Quando gli eventi naturali che inevitabilmente accadono, si manifesteranno, non saremo travolti dalla confusione.

Il Buddha elogiava la ricerca dei siti di cremazione poiché in questo modo non ci perdiamo nei piaceri e nei divertimenti sino al punto da esserne infatuati. Dobbiamo guardare a ciò che ci aiuta ad alleviare i nostri desideri e le nostre avversioni. Osserviamo le cremazioni per ridurre le illusioni che derivano dal fatto di darci importanza, “io” e “mio”. Porsi queste domande può portare un certo grado di pace mentale.

*Se si riflette sulla morte in questo modo, è possibile che il risultato sia che uno diventi depresso? C’è bisogno di un maestro per farsi guidare, o come si può prevenire l’insorgere della depressione?*

All’inizio è possibile che sentimenti di questo genere possano verificarsi, ma se si pratica con costanza e continuità questa contemplazione, scompaiono.

Questo mi fa pensare al tempo in cui ero un giovane ragazzo, insieme ai miei amici. Pensavamo tutti a divertirci moltissimo come fanno i giovani, ma nel momento in cui iniziavo a parlare della morte, sem-

brava che nessuno ne volesse sentire parlare. Tutti scappavano via evitando l'argomento.

Alle persone non piace affrontare argomenti come la morte. Non vogliono essere coinvolti. Sono considerati come qualcosa di cattivo auspicio. Ma, quando menzionavo questo tema, voleva essere un promemoria, per renderci consapevoli della morte. Nell'Ishan <sup>1</sup> le cerimonie per i defunti vengono chiamate "Festival delle Buone Case". Questi festival sono eventi che ci confrontano con la realtà della vita.

*La vedo seduto qui, sorridente, rilassato a proprio agio e di buon umore, ma quando guardo a me stesso vedo che sto ancora soffrendo, e non riesco veramente a sorridere tanto. Questo è dovuto al fatto che non sto ancora praticando il Dhamma nel modo corretto, vero?*

Dovresti essere tu a saperlo... In ogni modo la pratica ha probabilmente bisogno di qualche fattore di supporto, in modo da rafforzarsi. Se c'è maggiore forza, le cose si sistemano da sole.

*Parte della pratica può essere paragonata a scalare una montagna, che naturalmente è faticoso, ma una volta raggiunta la cima la stanchezza sparisce?*

Probabilmente è così. Luang Por Chah era solito citare un detto filosofico locale:

«Se ti arrampichi su un albero, non essere lento, non esitare e non tornare indietro. Se scali una montagna fallo lentamente e gradualmente».

*Esiste un modo per provare sempre felicità mentre praticiamo o è necessario che ci sia anche della sofferenza?*

Se consumiamo un pasto, l'obiettivo è di essere sazi. Se non smettiamo di mangiare, sicuramente ci sazieremo.

Mentre stiamo mangiando, abbiamo ancora il desiderio di soddisfare la nostra fame, ma se continuiamo a mangiare, la fame svanirà.

*Anche se continuiamo a provare della sofferenza nella nostra pratica, stiamo allo stesso tempo probabilmente costruendo delle buone qualità. Qual è il suo consiglio, dove dovremmo sviluppare la bontà?*

Ci sono molte forme di bontà, ma in qualsiasi forma la bontà appaia, ha un unico scopo: aiutarci nel non dover provare la sofferenza. Nella sua lingua il Buddha chiamava questa bontà *puñña* <sup>2</sup>.

Che cosa comprende *puñña*? Tra le altre cose include dare sostegno ed aiuto agli altri. Per esempio quando vediamo un incidente mentre stiamo viaggiando, possiamo prestare aiuto. Quando aiutiamo gli altri, sviluppiamo la qualità di *mettā*.

Si può anche offrire qualcosa agli altri. Ma in Thailandia, le persone hanno paura ad aiutare gli altri in un incidente. In passato le persone erano oneste ed erano degne di fiducia. Oggi le persone non sono più così amichevoli.

Al giorno d'oggi, se qualcuno presta il suo aiuto senza ben valutare, se non ci sono testimoni, potrebbe trovarsi ad essere accusato d'aver causato l'incidente. Questo è il motivo per il quale oggi le persone agiscono con cautela e sospetto. Questo è un sintomo della società che cambia, dove le persone non hanno più fiducia l'una dell'altra. Ma aiutare gli altri è un modo per accrescere la bontà ed il reciproco sostegno.

Astenersi dal fare del male, astenersi dal percorrere il sentiero verso ciò che viene chiamato i "disastri dell'inferno", è una strada che dà luogo alla nascita di sensazioni benefiche. In effetti, tutte le cose che gli esseri umani hanno inventato e creato, hanno come scopo quello di essere di beneficio, ma se vengono usate in modo sbagliato, diventano pericolose e svantaggiose. Droghe come la morfina o la caffeina per esempio sono usate in vasta misura. Se sono usate nel modo sbagliato, la gente diventa pazza, sconvolta ed il loro sistema nervoso diventa squilibrato. Dobbiamo capire cosa è buono e cosa non lo è. Certamente il Buddha aveva delle buone ragioni per insegnarci ad astenerci dalle cose che portano al conflitto o all'aggressione, supponendo che siamo veramente intenzionati a fare del bene. Qui si tratta dell'intenzione.

Il primo passo nella formazione è la pratica di *sīla* <sup>3</sup>. Dopo si sviluppa la pratica della meditazione, mantenendo la presenza mentale-consapevolezza riguardo alle varie posizioni del corpo (per esempio). In seguito si dovrà condurre la propria vita con abilità e saggia riflessione.

L'altro giorno ho parlato del fatto che nelle nostre vite facciamo affidamento sull'energia elettrica. Quando usiamo la luce elettrica, dobbiamo essere consapevoli ed attenti (siccome l'elettricità può essere pericolosa). Se usata con consapevolezza e circospezione

1. Regione nel Nord-Est della Thailandia.

2. Di solito tradotto con merito, bontà o *kamma* benefico.

3. Condotta morale, comportamento etico.

l'energia elettrica è di grande utilità e beneficio. Possiamo trarre felicità da essa e usarla come desideriamo, ma questo dipende da una pratica corretta.

*Vorrei chiedere a proposito dello sviluppo di mettā come specifica pratica meditativa. Per quanto ne so, non è qualcosa di cui ne parlino molto i kruba-ajahn<sup>4</sup> in Thailandia, ma in Occidente è molto popolare. Qual è il suo punto di vista su questo argomento?*

Il motivo per il quale i kruba-ajahn in Thailandia non parlano di mettā come di una pratica specifica, deriva dalla comprensione che la perfezione derivante dal mantenimento di sīla, genera da sola mettā. Mettā va di pari passo con sīla perché sīla naturalmente porta sulla strada del non conflitto.

Mettā deve inoltre essere accoppiata con l'equanimità (upekkhā). Se a mettā manca upekkhā non è completa, e potrebbe non dare luogo al corretto sviluppo della pratica.

Esiste inoltre mettā che è a tutti gli effetti amore, non è così? E c'è amore che è accoppiato con mettā. Vi ricordate del monaco occidentale anziano che aveva "mettā" per un'amica handicappata (e lasciò l'ordine per sposarla). Penso siano già separati, non è così?

*Posso chiederle un consiglio su come alleviare il desiderio sensoriale?*

A livello grossolano il desiderio ha a che fare con il cibo come stimolo. Se possiamo ridurre questo fattore, diventerà meno forte, ma non sino al punto di scomparire completamente. Ma, almeno scenderà fino al punto in cui sarà possibile analizzarlo un po'. Ma se continuo su questo piano, potrei entrare in conflitto con i grossi produttori (di cibo). (Luang Por ride...)

*Il cibo thailandese è particolarmente pericoloso?*

Qualsiasi tipo di cibo se si eccede diventa pericoloso. I principi che il Buddha formulò riguardano un giusto equilibrio, la giusta quantità. Questo è chiamato bhojane mattaññutā (conoscere la giusta quantità nel mangiare).

*Riflettere su anicca, dukkha, anattā in un modo che conduca alla vera saggezza, è diverso dalla nostra normale comprensione?*

Si è diverso. Se la riflessione è abbastanza profonda, tutto si fermerà. Se non è ancora così profonda,

è comunque utile come mezzo per innescare e stimolare la nostra memoria (saññā).

Ciò è abbastanza per un approccio (alla vera saggezza o paññā).

*... se ciò che conosciamo deriva solo dalla memoria...*

Anche questo è utile, come quando conosciamo bene una cartina geografica. Conoscere la cartina è utile.

*Vorrei chiedere a proposito dei saṅkhāra che sorgono e cessano nella mente, la rabbia per esempio. A volte quando vedo una certa persona, nasce la rabbia. Quando questa persona se ne va la rabbia passa. Ma dopo, anche se sono passati molti anni, se la rivedo di nuovo, la rabbia mi ritorna. E poi di nuovo cessa. Come possiamo gestire situazioni come queste, dove la rabbia si presenta ripetutamente? Sembra che la rabbia sia ancora presente nel cuore...*

Di fatto non le dobbiamo gestire, né cercare di prevenire in alcun modo qualsiasi cosa dal nascere. Dobbiamo solo essere accuratamente consapevoli di noi stessi, costantemente.

Le emozioni come queste sono come degli ospiti. Passano e vengono a trovarci. Nonostante ciò, possono essere pericolose, per cui dobbiamo fare attenzione. Dopotutto il Buddha ha detto, che le cose che nascono allo stesso modo cessano.

*Pertanto non c'è bisogno che indaghiamo sul perché ci arrabbiamo o dargli troppo peso? O tutto quello che dobbiamo fare è osservare la rabbia una volta che nasce e poi cessa?*

... be', dobbiamo comunque applicarci un po' nella pratica del samādhi<sup>5</sup>!

Esattamente come quando si lavora, si ha bisogno di una pausa di tanto in tanto. Se il lavoro è abbinato a momenti di riposo, si stabilisce un buon equilibrio. Non dovremmo essere noncuranti e disattenti nelle nostre attività. Dobbiamo allenarci a praticare la pace mentale in modo da essere sempre più in grado di rilassarci. Ma non impostate le vostre meditazioni sulla base del volere e del desiderare. Continuate semplicemente a fare la vostra pratica di meditazione sino a quando diventerà parte delle vostre abitudini.

*A volte faccio dei sogni molto chiari relativi ad eventi futuri, tipo incidenti o altre cattive notizie. Queste sono cose*

4. Monaci altamente venerati in Thailandia, specialmente come maestri di meditazione nella Tradizione della Foresta.

5. Lo sviluppo della calma mentale mediante la concentrazione sostenuta e mirata della mente nell'oggetto di meditazione.

*alle quali dovrei prestare attenzione e delle quali informare le persone, oppure devo tenere queste cose per me?*

Questo tipo di cose dovrebbero essere tenute per sé. Se altre persone sono coinvolte, non è corretto informarle, in parte perché i messaggi a volte possono essere chiari, ma altre volte no.

I sogni fanno parte dei *saṅkhāra*, dei *cittasaṅkhāra*<sup>6</sup>. A volte possono rivelare il futuro. A volte sono giusti, altre no. Ci sono degli errori. Possiamo comprenderli come un tipo di conoscenza ed osservarli, ma non dovremmo attaccarci troppo ad essi.

*Ho sentito altri parlare a proposito di aver avuto delle visioni (nimitta) di esseri divini (deva) o di molte altre cose mentre meditano. Per qualcuno che è nuovo alla pratica e non ha molta esperienza, quanto è importante credere in queste visioni?*

Sono un ostacolo allo sviluppo del *samādhi*. Questa è una cosa di cui dobbiamo essere ben consci.

Il modo appropriato di praticare è, in effetti, quello di praticare il *samādhi* ovunque voi siate, ma senza esagerare. Dovremmo permetterci di avere una piccola esposizione agli stimoli sensoriali e praticare il rafforzamento dell'autocontrollo sui sensi.

La pratica ha bisogno di essere rafforzata da dei fattori di sostegno. Il Buddha le chiamò costituenti per le qualità del Dhamma (*guṇasamāpatti*).

Il primo fattore di sostegno è il controllo di *sīla* ed il secondo è la motivazione o l'intenzione.

Motivazione o intenzione significa avere un sentimento onesto e puro con una salda aspirazione e determinazione.

Il primo fattore, controllo di *sīla*, ha a che fare con il nostro rapporto con le porte sensoriali. È alle porte sensoriali che si manifesta *tahṇā* – e dove anche si estingue. *Tahṇā* nasce in concomitanza con gli oggetti deliziosi e piacevoli (*piyarūpa* e *sātarūpa*) ogni qual volta l'occhio vede una forma, l'orecchio sente un suono, la lingua sente un sapore, il naso un odore ed il corpo percepisce il contatto. Noi pratichiamo il controllo sugli oggetti mentali che prendono forma nella nostra mente in modo da non permettere alle sensazioni piacevoli o spiacevoli di prendere il sopravvento.

In questo caso avete bisogno di una maggior determinazione, perché una volta che queste sensazioni

sono sorte nella mente, lì si trovano e non possono essere fermate. Sono degli stati mentali veri e propri. Se nascono dobbiamo osservare la loro cessazione. La sensazione di qualcosa che ci piace è una forma di *kāmatahṇā*<sup>7</sup>, e la sensazione di non piacere è una forma di *vibbhavatahṇā*<sup>8</sup>. Dobbiamo guardare in che direzione queste sensazioni ci portano. I piaceri sono ingannevoli, sono illusioni e noi ci facciamo trasportare dalle sensazioni di divertimento e piacere che fanno nascere in noi. Essi stimolano desideri, ma possiamo controllarli quando ci tratteniamo nelle azioni fisiche. Possiamo metterli da parte.

Esiste del pericolo anche nell'altro fattore, cioè la motivazione o l'intenzione che nella pratica possono diventare dei grossi ostacoli. All'inizio ci avviciniamo alla pratica con la mente piena di fiducia e il sentimento che le nostre aspirazioni verranno soddisfatte. Ma dopo un po' la soddisfazione sarà sempre minore e crescerà naturalmente una sensazione di insoddisfazione. Col tempo diventeremo scoraggiati, stanchi e stufi. È normale che nella pratica ci sia anche dello scoraggiamento. Nei momenti in cui ci sentiamo forti, diciamo che siamo in grado di svolgere il nostro compito, ma nei momenti di debolezza, diciamo che non ne possiamo più. È così che vanno le cose.

Dobbiamo essere costantemente consapevoli, continuando ad osservare e a porci domande durante la nostra pratica: «Perché nascono questi stati mentali?». Potremmo non essere in grado di prevenire questi stati mentali, ma ciò che possiamo fare è mantenere le nostre menti focalizzate, concentrate sul nostro oggetto di meditazione. Almeno pratichiamo stando cauti verso quei fattori che ci portano all'illusione ed al pericolo. Facendo così la sensazione di essere bloccati, svuotati o imprigionati in un perimetro stretto, dove non abbiamo più libertà, diventerà meno acuta e saremo quindi calmi e controllati.

Il terzo fattore che dà sostegno nella pratica è *bhojane mattaññutā* (conoscere la giusta quantità nel mangiare). Per quanto riguarda il nostro stile di vita monastico, dobbiamo sempre essere in grado di sapere qual è la giusta quantità. Se precedentemente le circostanze di vita ci permettevano di gratificare sempre i nostri desideri, ora la situazione di pratica nella quale

6. In questo contesto: fenomeni condizionati della mente. Potrebbe anche alludere all'uso comune thailandese che significa proliferazioni, o immaginazioni della mente.

7. Desiderio sensoriale.

8. Desiderio di non essere, di non avere.

ci troviamo, sicuramente ci sembrerà restrittiva. Ci troveremo ad avere molte sensazioni spiacevoli, compresa la fame e la sete, ma se incontriamo esperienze come queste, impariamo a conoscerle ed a comprenderle. In alcuni casi ciò che proviamo potrebbe essere semplicemente normale per i nostri corpi fisici. I nostri corpi urinano e defecano, pertanto devono rispondere a sensazioni di fame e di sete. Questo non è nulla di cui preoccuparsi. Comunque, qualsiasi cosa alla quale non siamo ancora abituati richiederà un certo adattamento. Certo, questo richiede tempo ma può essere fatto. Quando alla fine ci saremo fisicamente adattati ai nuovi modi di vivere, non ci dovremo più preoccupare per il nostro stile di vita.

Ciononostante questi dubbi e queste preoccupazioni riguardanti le condizioni di vita sono un grosso problema per i nuovi monaci. Questa è la ragione per la quale nei “quattro pericoli per un nuovo monaco” il Buddha ci ha avvertito di non essere qualcuno che viene sopraffatto pensando solo al suo stomaco e che non riesce a tollerare le difficoltà.

Il quarto fattore di sostegno nella pratica è *jāgariyānuyoga* (devozione allo stato di veglia). Questo fattore ha a che fare con il mantenere la consapevolezza, seguire la mente e sostenere la chiarezza mentale. Significa essere cauti, non lasciare che le cattive tendenze nascano in noi. La parola “cattiva” si riferisce alle contaminazioni ed alle pecche del carattere che tutti noi conosciamo anche fin troppo bene. Il Buddha ha insegnato il principio dell’essere devoto allo stato di veglia in modo da poter essere consapevoli delle caratteristiche non salutari della mente. Allo stesso tempo ci dovrebbe essere l’impegno a sostenere le qualità salutari della mente. Cosa si intende per salutari chiaramente lo dobbiamo sapere.

Le qualità salutari della mente devono essere supportate in molti diversi modi per far sì che le sensazioni di scoraggiamento, stanchezza e rassegnazione non nascano. Ciononostante può accadere. Quando sorgono la mancanza di motivazione e lo scoraggiamento, devono essere affrontati, osservati ed allontanati. Ci si deve proteggere da questo. Non solamente voi – anch’io ho attraversato esperienze come queste. Ho quasi mollato tutto, per dirla semplicemente. Ma dato il fatto che siamo in uno stadio di formazione e abbiamo ancora bisogno di praticare, dobbiamo ricor-

dare a noi stessi che questo processo ha bisogno di tempo. Non ci si adatta alle nuove circostanze in pochi secondi. Ogni cosa naturalmente richiede tempo.

Gli ultimi due fattori dei “quattro pericoli per un nuovo monaco” (dopo “pensare solo al proprio stomaco” e “non tollerare le difficoltà”) sono: l’infatuazione verso i piaceri sensoriali o voler provare sempre maggiore felicità, ed infine – un pericolo del quale tutti noi che facciamo parte di uno specifico gruppo sessuale biologico dovremmo esser ben a conoscenza: il pericolo del maschile che si relaziona con il femminile.

*In altre occasioni lei ha parlato in relazione ai piaceri sensoriali e li ha paragonati al fuoco dentro i nostri cuori. Se li osserviamo con consapevolezza possiamo vedere i loro svantaggi, la loro transitorietà, il fatto che non c’è niente di sostanziale o stabile nei piaceri sensoriali. Se riflettiamo su queste verità, sovente (se esposti ai piaceri sensoriali) è possibile vedere questi pericoli nel momento stesso in cui questi fenomeni piacevoli (iṭṭhāramaṇā dhammā) sorgono?*

Se abbiamo presenza mentale, dovrebbe essere possibile vederli.

I fenomeni piacevoli fanno parte di ciò che il Buddha chiamava i dhamma mondani (*lokadhammā*). Questi dhamma dominano il mondo. I fenomeni piacevoli vengono scambiati per la felicità nel modo di vivere del mondo, mentre i fenomeni spiacevoli vengono considerati come sofferenza. Ma, per chi comprende le cose dalla prospettiva di vedere i pericoli insiti nei dhamma mondani, non esiste altro che il sorgere della sofferenza (*dukkha*). Non si riesce a trovare nulla che sia felicità (*sukha*). Non sorge nient’altro che *dukkha* e non cessa nient’altro che *dukkha*. Chi riesce a vedere questo comprenderà il mondo e le verità ordinarie dell’esistenza<sup>9</sup> diventeranno ovvie. Questa persona si renderà conto costantemente della transitorietà dell’esistenza e svilupperà la sensazione di averne avuto abbastanza del mondo. “Averne avuto abbastanza” in questo contesto si riferisce al fatto che non esiste nulla di costante, stabile, sicuro o affidabile nel mondo.

Che cosa comprendono gli otto dhamma mondani così come vengono elencati dalla dottrina buddhista? Lo sapete sicuramente bene. Hanno a che fare con la ricchezza ed i possedimenti, che quando li otteniamo vengono chiamati “guadagni”. Il nostro “guadagno”

9. Un’espressione thailandese: *sāmañña saccadhamma*.

diventa “perdita” quando viene meno. In riferimento alla società esiste l’elogio che riceviamo dalle persone se ci apprezzano e c’è il rimprovero quando non lo fanno. Perciò gli otto dhamma mondani sono: guadagno e perdita, fama e discredito, lode e biasimo, felicità e sofferenza.

Di fatto possiamo riassumere tutti e otto i dhamma mondani in due: *sukha* e *dukkha*. Ma l’*ariya puggala*<sup>10</sup> che vive in accordo con la Verità dell’esistenza e ha percezioni in linea con essa, direbbe: non esiste altro che la nascita di *dukkha* e la cessazione di *dukkha*. Non esiste nulla di stabile, costante, sicuro o affidabile nel mondo. Pertanto quello che prova l’*ariya puggala* è la sensazione di averne avuto abbastanza delle cose. Questo è tutto, questa è l’esperienza.

*E se si è praticato fino all’ultimo stadio dell’illuminazione, sorgerà l’equanimità (upekkhā) - indipendentemente da con che cosa si entri in contatto, sia buona che cattiva?*

Se abbiamo raggiunto la fine della pratica, in termini delle sfere sensoriali o della convivenza con gli altri, non ci saranno più sensazioni di piacevole o spiacevole. Maschio e femmina – questi sono solo aspetti della realtà convenzionale, non ci saranno più sensazioni che conducono ad oggetti legati al piacere sensoriale. L’esperienza è che tutti quei piaceri o dispiaceri semplicemente non esistono più.

Ci sono molti altri fenomeni che potremo allora sentire. Per esempio, il sistema nervoso su nel cervello sembrerà rinfrescato. L’esperienza del contatto sensoriale, non sarà di quel tipo che conduce su di un sentiero che dà origine a cambiamenti (nella nostra mente). Ci sarà una qualità che non potrà essere chiamata né gradevole né sgradevole.

È una realtà della natura che è molto pura. Questo significa che anche se si vede con i propri occhi ciò che loro chiamano “bello”, lì non esiste nulla di bello.

È un’esperienza di vacuità – tutto è vuoto. È così che si può un po’ descrivere. È un tipo di vuoto che ci dà la sensazione di non essere influenzati o toccati. Come se non ci fosse più nulla a cui dobbiamo reagire o impedire che accada. Quello che rimane è solo la sensazione di vuoto totale.

Ma la sensazione che si prova non è di indifferenza, come se non si avesse idea di che cosa stia succedendo. È indifferenza nel senso che si ha la

sensazione di averne abbastanza di tutto. Si è già soddisfatti. Si è avuto abbastanza. Non c’è altro che possa essere aggiunto.

Ciò che rimane è solo il fatto di compiere dei diversi movimenti e assumere differenti posizioni del corpo, per esempio quando ci riposiamo. Non ci si riposa a causa di un desiderio qualsiasi. Il riposo è solo un modo di rilassare le tensioni fisiche del corpo. Quando arriva il momento di riposare, lo si può fare senza dover sperimentare i *nīvaraṇa* (i cinque impedimenti).

Lo stesso vale per quando si è svegli. Si sa veramente essere svegli e quando è il momento di esserlo. Quando si dorme, si è coscienti che si sta dormendo. Il sonno è un metodo che utilizza il corpo, ma la consapevolezza (da parte della mente) è ancora presente. È come il detto: «dormire mentre si è svegli ed essere svegli mentre si dorme». (Luang Por sorride)

*Nello stesso tempo in cui proviamo sukha vedanā (sensazione piacevole) attraverso le porte sensoriali, in un modo o nell’altro ci deve essere l’insorgenza di sañña (percezione, atto del riconoscere in base a un ricordo) che dice alla mente che la sensazione piacevole è qualcosa che vogliamo avere. Questo è un meccanismo che nasce automaticamente, fino a quando col tempo, non riusciamo a sviluppare le nostre menti ad essere in grado di vedere le cose con consapevolezza.*

*È sañña stessa che si prende l’incarico di dirci che questa sensazione è qualcosa che ci piacerebbe avere?*

È necessario che vi mettiate in una posizione che non sia controllata dal potere del desiderio. Noi praticiamo per l’“amore” della pratica, non perché desideriamo ottenere qualcosa.

Esaminiamo solo le cose che sono collegate alla pratica che possiamo vedere direttamente. Questo ci riporta indietro nella storia, ma ci può anche dare delle linee guida per la nostra pratica. Prendiamo il Venerabile Ānanda per esempio, l’attendente del Buddha. Probabilmente saprete dai vostri studi ciò che successe dopo che il Buddha ebbe depresso i propri *khandha*<sup>11</sup>. Il Venerabile Ānanda aveva trattenuto nella sua mente una percezione o memoria (*sañña ārammaṇa*) che aveva ricevuto dal Buddha stesso. Il Buddha gli aveva

10. Un essere nobile in quanto ha raggiunto uno degli stadi dell’illuminazione.

11. Deposare i propri *khandha* è un’espressione per *parinibbanā*, la morte di un essere illuminato.

detto, che sarebbe riuscito a terminare il suo compito nella pratica durante il corso della sua vita <sup>12</sup>.

Quando arrivò il momento del primo Concilio, il Venerabile Ānanda si ricordò molto bene di tale *sañña* ed intensificò immensamente i suoi sforzi, facendo incessantemente la meditazione camminata. Si esaurì completamente seguendo il desiderio di raggiungere la completa illuminazione, fino a quando si rassegnò e si diede per vinto, pensando che le parole del Buddha volessero essere solo un incoraggiamento fatto in modo casuale. Ma, nel momento in cui il Venerabile Ānanda si rilassò e lasciò cadere il suo desiderio, egli si ritrovò in uno stato naturale libero dal desiderio e dal voler ottenere qualsiasi cosa. Nacque in lui una sensazione di pace e indipendenza e fu finalmente libero da tutte le impurità della mente.

Qualsiasi azione noi compiamo sotto l'influenza del volere e del desiderare sarà sempre per qualche verso insufficiente. Nelle nostre attività dobbiamo fare affidamento sull'attività stessa onde poter seguire le istruzioni. Esattamente come quando piantiamo un albero, il nostro dovere è fare una buca, piantare l'albero, ricoprirlo di terra, dargli del concime ed innaffiarlo. Lo sviluppo dell'albero, come cresce, sono fatti dell'albero. È di là del nostro potere influenzare questo processo. Qui c'è un limite della nostra responsabilità.

Perciò "dare tutto" nella nostra pratica significa lasciare che le cose siano come sono. Non desideriamo che qualcosa sia o che non sia. La pratica riguarda il naturale corso delle cose. Il progresso, il risultato – queste sono cose che avvengono automaticamente. Se si pensa di essere bravi, superiori o i migliori, o avere altre percezioni su se stessi significa che c'è qualche cosa di sbagliato nella propria pratica.

Vale la pena notare che esiste una regola nella nostra disciplina con la quale il Buddha proibisce ai monaci di vantare stati sovrumani a proposito di se stessi, anche se dovessero essere veri. Capite? Il Buddha non voleva che le cose si sviluppassero in una direzione inappropriata. Queste dichiarazioni di super poteri po-

trebbero dare l'opportunità alle persone di mettersi in situazioni molto sconvenienti.

Perché non provate a riflettere in questo modo, tanto per provare: ovunque ci sia sporco, c'è anche pulizia. Se si toglie lo sporco, quel luogo, diventa pulito. Ovunque ci sia *dukkha*, c'è anche l'assenza di *dukkha*.

Nel 1971 ho trascorso il ritiro delle piogge insieme a Tan Ajahn Sumedho. Nel giorno del bucato, quando tutti i monaci lavano le loro vesti usando l'acqua bollita con i pezzi di legno dell'albero del pane, Tan Ajahn Sumedho non era ancora abituato a questo modo di lavare le vesti. Mentre lavava i suoi abiti chiese «Dove va lo sporco? Lo sporco è ancora qua» <sup>13</sup>. (*Luang Por ride*) Anche se la veste è ancora sporca il suo colore diventa bellissimo.

È esattamente lì dove si è posseduti dal desiderio che si trova la sua assenza. Si deve solo guardare molto attentamente.

*È questo ciò che significa quando il Buddha insegna che abbiamo già tutto ciò che serve per praticare e vedere il Dhamma dentro di noi? Dobbiamo solo impegnarci, cercare di praticare, e lo vedremo?*

Lo sviluppo dovrebbe avvenire secondo un principio che il Buddha diede come linea guida, un principio appropriato per poter vedere la verità – il principio di *ariyavaṃsa*: "il lignaggio di Coloro che sono Nobili". Il Buddha definisce i membri dell'*ariyavaṃsa* come coloro che sono felici di quello che hanno o che gli viene dato. Sono contenti e sono soddisfatti facilmente.

Sappiamo tutti cosa significa l'appagamento: che non c'è bisogno di sovraccaricarsi. Essere facilmente soddisfatti vuol dire apprezzare qualsiasi cosa ci sia, e qualsiasi cosa arrivi tramite le vie appropriate. Un membro dell'*ariyavaṃsa* vive in modo contenuto e composto, poiché questo è il principio di base di un *samaṇa*. Un bell'esempio di questo dai tempi del Buddha è il Venerabile Assaji, che possiamo prendere come insegnante e come modello del principio del contenimento <sup>14</sup>. Io stesso seguo questo principio. Penso sia di grande beneficio e ci aiuta a creare nuove abitudini che impediscono il sorgere di azioni sbagliate

12. In altre parole, diventare un *arahant*, l'ultimo passo verso la completa illuminazione.

13. Questo metodo tradizionale di lavare le vesti con acqua di color marrone ottenuta bollendo pezzetti di legno dell'albero del pane, è di fatto un modo per ritingere le vesti. Le vesti sono immerse in una piccola quantità d'acqua nella quale si cerca di mettere le vesti nel miglior modo possibile. Non vengono ne sciacquate ne strizzate. Per cui di fatto lo sporco viene "rilavato" nella veste, rendendone il colore più scuro.

14. Il Ven. Assaji fu uno dei primi cinque discepoli del Buddha. Il suo modo silenzioso e composto nell'andare in giro a ricevere l'offerta del cibo a Rājagaha ispirò il Ven. Sāriputta a diventare anche lui un discepolo del Buddha.

e manchevolezze. Inoltre il principio del contenimento ci previene dal desiderare qualsiasi cosa che potrebbe mantenerci legati o bloccati.

Controllarsi ed essere composti è una cosa molto bella. Dimostra buone maniere che sono piacevoli da vedere. Se ci pensate, il Buddha nacque nella casta dei re e dei guerrieri, nella quale veniva data molta importanza alle buone maniere e all'etichetta. Qualsiasi cosa faccia un re o un guerriero dovrebbe essere senza macchia e impeccabile.

Di fatto tutto questo ha a che fare con la presenza mentale e l'attenzione, e con la capacità di discernere immediatamente le diverse cose che succedono nella vita. La persona media di solito giudica le cose in modo generico. Qualsiasi cosa le sembri essere gradevole viene definita "buona", quelle che sembrano essere sgradevoli "cattive". Tutti noi proviamo sensazioni di piacere e di accordo con alcune cose. A volte arriviamo anche ad acconsentire a fare cose sbagliate o a causare problemi agli altri. È questo veramente un buon modo di comportarsi? Questo è qualcosa su cui riflettere.

Il nostro comportamento dipende veramente dai nostri stati mentali, dalle nostre emozioni. Questo diventa abbastanza ovvio in certe situazioni, quando per esempio proviamo desiderio e amore, o gelosia, ostilità e avversione. Le emozioni che si possono vedere chiaramente, sono per noi di per sé già perfette da studiare, osservare e conoscere. Se fossimo sopraffatti da emozioni come queste, che strumenti avremmo per fermarle, bloccarle e prevenirne la nascita? Abbiamo bisogno di usare un metodo che ci permetta di gestire le emozioni, e di fatto questo si riferisce a ciò che chiamiamo "*kammaṭṭhāna*" (le tecniche classiche di meditazione)<sup>15</sup>. La pratica di sviluppare se stessi e i propri stati mentali. Quando usiamo i metodi di *kammaṭṭhāna*, le sensazioni non benefiche, non nascono.

Nell'esempio di *asubha kammaṭṭhāna*<sup>16</sup> noi utilizziamo ciò che viene chiamato "*asubha*", il brutto e disgustoso come uno strumento. Questo potrebbe essere qualcosa che non ci piace, che non troviamo gradevole. Ma dopo aver praticato per un certo tempo, questo metodo sarà molto utile nel fornirci un'esperienza basilare di sollievo dalle sensazioni relative alla sessualità, lussuria e desiderio. Questo è un processo di

cambiamento e adattamento, simile a quello che si fa quando si lava un pezzo di stoffa sporco con del detersivo e lo si trasforma nello stato desiderato. Questo è il motivo per il quale si ha bisogno dei metodi *kammaṭṭhāna*.

La pratica può essere svolta in tutte le posizioni, in piedi, camminando, seduti e distesi. Nel momento in cui certe esperienze fanno la loro comparsa, applichiamo il nostro oggetto di *kammaṭṭhāna* in modo da osservarle ed indagarle. È simile a quando qualcosa non è dritto o in piano – in quel caso abbiamo bisogno di sistemarlo, come quando usiamo delle materie prime per costruire una casa. Le materie prime non sono ancora pronte per l'uso, è necessario dargli un po' di forma.

Dare forma e aggiustare la nostra pratica in questo modo sino a quando non otteniamo il risultato voluto, è a volte difficile e problematico. Ma, non è qualcosa che è di là delle nostre possibilità. Se fosse oltre le nostre possibilità, il Buddha sicuramente non l'avrebbe insegnato.

Il Dhamma è un insegnamento che gli esseri umani dovrebbero poter vedere e capire. Chi è che si illumina? Gli esseri umani. Chi riesce a porre fine alla sofferenza? Gli esseri umani. Questo è il modo in cui pensare.

Ovunque vi sia felicità, c'è sofferenza, ovunque vi sia sofferenza, proprio lì c'è pace. È così che stanno le cose. Dobbiamo continuare a guardare, per molto tempo, facendo lo sforzo di capire come funziona. Di fatto direi che semplicemente osservare è abbastanza.

Se avete visto, non c'è niente da vedere. Se guardate, tutto si spiegherà da solo. Qualsiasi cosa sorga eseguirà il proprio compito dandoci la possibilità di sviluppare la comprensione.

Dobbiamo osservare le cose nel modo in cui osserviamo le belve feroci nella giungla, per vedere come vivono e come si comportano. Poiché sono molto timidi e si impauriscono facilmente, di solito gli animali nella giungla cercano di nascondersi. Non vogliono che gli esseri umani conoscano le loro abitudini e modi di vivere. Così quando entriamo nella giungla, dobbiamo fare molta attenzione in modo che gli animali non sospettino nulla e non abbiano paura. Dobbiamo far sì

15. Letteralmente, la base per l'azione.

16. La contemplazione delle parti del corpo, analizzando la loro natura sgradevole, disgustosa e ripugnante vedendole come transitorie, causa di sofferenza e non-sé.



che essi non ci notino. Se comprendiamo il modo in cui affrontare la situazione, alla fine gli animali ci mostreranno la loro natura e le loro abitudini. Nella nostra pratica di *kammaṭṭhāna* il procedimento è lo stesso. Dobbiamo continuare ad osservare, e ciò che abbiamo osservato alla fine ci mostrerà da solo la sua natura. Saremo in grado alla fine di vedere i nostri punti deboli. E come disse il Buddha, saremo in grado di abbandonare ciò che deve essere abbandonato. *Dukkha* è qualcosa su cui focalizzarci e da comprendere.

*Luang Por questa giovane ha un tumore al cervello. Il dottore dice che guarirà, ma il tumore c'è ancora. Come deve affrontare questo problema?*

Tutti gli esseri umani hanno “un tumore”- tutti. (*Luang Por sorride*). Tutti abbiamo un “tumore” – una malattia incurabile – che è la morte. Anche se lo curate questo “tumore” non guarirà. Lo capite questo?

Non possiamo pensare di farla franca senza avere nessun problema. Il corpo è un covo di malattie. Questa è la natura stessa dei nostri corpi fisici. Non c'è da preoccuparsene – tutto qui. Accettiamo il corpo che abbiamo ed usufruiamone per la pratica. Essere molto ansiosi e preoccupati, causa un sacco di altri problemi, e questo fa sì che il nostro stesso apparato fisico non funzioni correttamente.

Anch'io ho un “tumore”. Sono andato dal dottore e dopo avermi visitato, mi ha detto che il mio battito cardiaco è irregolare. «È un po' anormale» - questo è ciò che mi ha detto. Ma io ho risposto: «No, è normale. Il cuore è stato usato per molto tempo, si è consumato».

Durante il corso della vita degli esseri umani arriva il momento in cui le cose si rompono. Ogni cosa deve seguire le leggi della natura – non preoccupatevi. Quando il tempo è maturo, le cose fanno automaticamente quello che devono fare. (*Luang Por ride*). Rilassatevi. Se il vostro cuore è a proprio agio, potrete sentirvi felici.

Qualsiasi cosa si debba affrontare, il Buddha voleva che noi fossimo “colui che conosce” e che ci rapportassimo alla vita in modo da lasciare che le cose siano come sono e quindi lasciarle andare. Se riusciamo a lasciar andare, allora nulla sarà pesante. È solo quando ci portiamo appresso le cose che queste diventano pesanti. Portarsi appresso le cose significa aggrapparsi ad esse come se fossero nostre, ma a dire

il vero in questo mondo non c'è nulla che ci appartenga.

Esiste il mondo esterno, quello della superficie terrestre, e c'è il mondo interiore. Nel mondo interiore ci sono anche le caratteristiche e le componenti fisiche, le parti che costituiscono quell'animale che chiamiamo noi stessi. Ma non possiamo dire che queste componenti messe insieme in questo modo siano “nostre”. Tutto è destinato a deteriorarsi. Tutto ciò che esiste deve disintegrarsi. Alla fine tutte le cose entrano in uno stato nel quale nulla più ci appartiene.

Per questo il Buddha voleva che noi vedessimo le nostre vite da una prospettiva che non ce le facesse percepire in modo sbagliato. Quando percepiamo erroneamente le cose, iniziamo ad afferrarle e a tenerle strette. Sviluppiamo così tante preoccupazioni che ci sembra di essere in prigione e in preda ad una serie di contaminazioni senza che ci sia rimasta nessuna libertà.

Non importa quale tipo di malattia fisica noi abbiamo – per favore non pensate che sia un gran problema. Tutto questo fa parte della natura. Qualsiasi cosa, una volta che ha preso forma, deve continuare a trasformarsi. È normale.

La malattia è qualcosa di assolutamente normale e naturale. Il Buddha ci ha pertanto insegnato a trattarla come un'area di studio e di indagine e di trovare metodi per comprenderla. In questo modo possiamo guidare il nostro modo di percepire la situazione verso un sentiero che porta alla libertà dai legami con le contaminazioni. È possibile che dalla malattia nasca la pace, una sensazione di frescura e riparo.

Ma, se ci aggrappiamo alle cose, altri fattori si impadroniranno di noi: la rabbia per esempio, l'avidità o l'illusione. Il desiderio, l'avversione e l'illusione – sono i principali responsabili dei problemi che ci sopraffanno.

È per questo che il Buddha ci ha insegnato a praticare e ad indagare, in modo che questi stati di malessere non sorgano.

Tutti gli insegnamenti del Buddha riguardano *dukkha* e il metodo per farlo cessare. Questo è tutto quello che il Buddha insegnò, se si volessero riassumere i suoi insegnamenti.

*Dukkha* esiste per via del desiderio. Si rafforza perché noi permettiamo che venga sostenuto. Ma diminuisce se noi sappiamo come fermarlo e come opporci

ad esso. Ci si libera da *dukkha* se si sa come lasciare andare.

Pertanto bisogna conoscere i metodi per lasciare andare e lasciare che le cose siano come sono. Noi sviluppiamo modi per focalizzarci su ciò che riduce il senso del sé, l'afferrare che il Buddha chiamava *attavādupādāna*, l'attaccamento ad un sé.

Il principio che insegna il Buddha per ridurre l'attaccamento ad un sé assieme all'atteggiamento auto-referenziale, è semplicemente fermarsi per coltivare uno stato mentale chiamato *ekaggatā* (unificazione mentale) o in altre parole: il *dhamma* del momento presente. Stabilirsi nel *dhamma* del momento presente procura non solo una base di forza e solidità, ma permette anche di sviluppare la comprensione di se stessi.

I metodi che il Buddha ci diede non sono affatto assurdi. Dobbiamo solo focalizzare la nostra attenzione ed indagare con una mente libera da preoccupazioni, dubbi e qualsiasi tipo di ansia.

Focalizzatevi sulla natura di componenti fisiche, aggregati e condizioni del vostro corpo. Iniziate a porvi delle domande sul corpo e sul mondo convenzionale, riflettendo se ci sia qualche cosa che ci appartiene. Il corpo può essere separato in molte parti. Sulla testa ci sono i capelli, e poi ci sono i peli sul corpo, le unghie. I denti, e la pelle che avvolge e ricopre tutto il corpo.

Il Buddha voleva che noi indagassimo ed analizzassimo queste parti del corpo in modo da vedere che non sono in uno stato permanente e duraturo. Alla fine si disintegreranno nei vari elementi. Vedendo questo non possiamo pensare di esserne i padroni. Non possiamo vantare nessun diritto sulla loro durata. Abbiamo solo un rapporto temporaneo con il corpo.

Lo potete paragonare a quando trascorriamo una notte in un albergo o in una casa in affitto. La nostra permanenza ha un tempo stabilito, una notte per esempio. Quando abbiamo raggiunto il limite di tempo, il padrone della casa ci dovrà dire di andare via. Lo stesso vale per la durata della nostra vita.

Il Buddha vedeva questi processi come degli aspetti della natura e della realtà che si manifestano in tutto. Quando le cose si manifestano, devono anche tendere verso la loro cessazione ed infine terminare. Riflettere in questo modo porta al distacco. Allevia il nostro attaccamento alle cose e all'atteggiamento auto-referenziale. Non dovremo preoccuparci se altri ci raccontano di questa o di quella malattia.

Tutti soffrono di qualche malattia. Nel minore dei mali soffriamo della malattia "*dukkha vedanā*" che cerchiamo di curare tutti i giorni mangiando del cibo – è quella dolorosa sensazione di fame. Quando l'abbiamo curata dando del cibo al nostro corpo, si manifesta nuovamente attraverso il bisogno di urinare, espellere, creandoci un altro fardello. Tutto questo è una malattia.

La malattia è qualcosa da guardare da vicino e su cui riflettere. Il Buddha ci ha insegnato che non ci dovrebbe far preoccupare molto. Voleva che praticassimo in modo equilibrato, che fosse proprio giusto, come la nostra respirazione. Non forziamo l'entrata e l'uscita dell'aria durante le inspirazioni ed espirazioni.

La natura degli elementi e degli aggregati del nostro corpo si prende cura di se stessa. È così che vediamo questi fenomeni, in modo da non dare origine alla bramosia ed all'attaccamento verso i fenomeni. Ci mettiamo in una posizione di equanimità.

Siamo chi conosce immediatamente le caratteristiche comuni della nostra esistenza: Le Tre Caratteristiche di *anicca*, *dukkha* e *anattā*. Questo fa nascere la pace mentale. Non esiste nulla che sia stabile e duraturo. Noi osserviamo e riflettiamo su queste verità in modo da lasciar andare la nostra bramosia ed attaccamento.

Accettiamo che la realtà debba essere così. Questo modo di vedere le cose dà la possibilità alla Retta Visione di nascere.

*"Qualsiasi cosa si manifesti compirà il suo dovere dandoci la possibilità di sviluppare la comprensione."*

### **Ringraziamenti a Monica Giuliani**

#### **per la traduzione dall'inglese**

*L'originale è all'indirizzo*

<http://forestsanghapublications.org/assets/book/No%20Worries%20-%20Luang%20Por%20Liem%20Thitadhammo.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.