

AJAHN BUDDHADĀSA*

La prigione della vita

Oggi parleremo della “prigione della vita”. Dovrebbe aiutarci a comprendere meglio quel che chiamiamo “vita”. Conosceremo allora meglio il Dhamma, e questo ci aiuterà a vivere senza *dukkha*, senza insoddisfazione, dolore, infelicità, sofferenza. È per questo che oggi parleremo della “prigione”. Per favore, predisponete le vostre menti ad ascoltare con attenzione.

Ovunque esistano le condizioni e le caratteristiche della prigione, proprio lì c'è *dukkha*. Dovreste notare che tutte le forme e tutti i tipi di *dukkha* recano in sé la caratteristica della prigione. Essere intrappolati, incarcerati, incatenati e proiettati nelle difficoltà e nell'odio sono caratteristiche di *dukkha*. Se capite questo, comprenderete allora con maggior chiarezza il significato di ciò che chiamiamo *upādāna*. Ovunque ci sia *upādāna*, proprio lì c'è una prigione; *upādāna*, reca in sé le condizioni dell'incarcerazione. Ovunque ci sia *upādāna*, proprio lì c'è una catena. La catena può essere negativa o positiva, ma entrambe legano allo stesso modo. Le catene si creano attribuendo valore alle cose ed attaccandosi ad esse come “io” e “mio”. Quando ci leghiamo ad una cosa, restiamo bloccati in essa, proprio come essere bloccati dentro una prigione.

Tutti i principi di Dhamma del buddhismo possono essere riassunti in questo modo: *upādāna* è la causa di *dukkha*, *dukkha* nasce da *upādāna*. Tutti noi dovremmo ben comprendere questo argomento, *upādāna*. Affinché sia facile comprenderlo, dobbiamo vederlo con chiarezza come una prigione. È una prigione mentale, una prigione spirituale. Per questo siamo venuti a studiare il Dhamma ed a sviluppare il *samādhi*, la stabilità mentale e la calma, e la *vipassanā*, la visione profonda, per eliminare *upādāna*. Se vogliamo dirlo con una metafora, studiamo il Dhamma e sviluppiamo la mente per distruggere la prigione che ora ci intrappola.

Stiamo parlando di una prigione mentale o spirituale, ma essa ha la stessa valenza di una prigione concreta. È proprio come le prigionie materiali nelle quali sono detenute le persone. Ora stiamo però parlando di una mera prigione spirituale. È una prigione un po' singolare, fuori dall'ordinario, perché la sostanza di essa non può essere vista con i nostri occhi. Quel che è ancor più fuori dall'ordinario è che la gente si chiude volontariamente in questa prigione. Alla gente infatti piace andare a rinchiudersi in questa prigione spirituale. È un aspetto davvero bizzarro della prigione spirituale.

* La traduzione italiana è stata effettuata dietro segnalazione dell'*anagarika* Alberto da Roberto Paciocco, sulla base del libretto a stampa *The Prison of Life*, che reca il testo inglese di un discorso tenuto nel febbraio del 1988 da Ajahn Buddhādāsa per gli stranieri che giunsero a Suan Mokkhabalārāma (a Chaya, nella provincia di Surat Thani, in Thailandia) per praticare meditazione. In quel periodo l'Ajahn non stava molto bene, ma l'ultimo giorno del corso di 10 giorni su *ānāpānasati* - che mensilmente è ancora tenuto in questo monastero - volle offrire l'essenza del Dhamma e un incoraggiamento ai meditanti. Il testo è disponibile anche in internet: <http://www.suanmokkh.org/archive/arts/ret/prison1.htm>

Libertà è salvarsi dalla prigione

Dovete ora richiamare alla memoria le parole “salvezza” o “liberazione”, usate in tutte le religioni. Il fine ultimo di tutte le religioni è la salvezza o l’emancipazione, o quale che sia la parola più adatta nelle varie lingue. Però, tutte queste parole hanno lo stesso significato: salvarsi. Tutte le religioni insegnano la salvezza. Da cosa ci salviamo? Dalla prigione spirituale. Anche in questo momento, la libertà è quel che tutti voi volete e di cui sentite il bisogno, ossia, semplicemente fuggire dalla prigione. Che si tratti di una prigionia fisica, materiale, oppure mentale o spirituale, il significato è lo stesso: in qualsiasi caso vogliamo la libertà.

Chi manca di saggezza può vedere e temere solamente le prigioni fisiche, materiali. Però, chi ha la saggezza (*paññā*) di guardare più in profondità, vedrà quanto più terrificante e pericolosa è la prigione spirituale. In realtà sono solamente pochi ad essere rinchiusi nelle normali prigioni, mentre nel mondo siamo tutti quanti incarcerati nella prigione spirituale. Ad esempio, tutti quanti voi qui seduti siete liberi dalle normali prigioni, ma siete tutti incarcerati nella prigione spirituale. Quel che ci porta ad interessarci al Dhamma, quel che ci ha fatto venire qui a studiare il Dhamma e a praticare lo sviluppo della mente, è l’oppressione e la pressione indotta dall’essere incarcerati in questa prigione spirituale. Che lo percepiate o meno non è importante. Ci costringe ad ogni costo a lottare ed a cercare una via di fuga dalla prigione spirituale. Sta comunque costringendo tutti voi, che lo comprendiate o meno, a cercare la libertà spirituale. Perciò si viene qui e in altri posti come questo a cercare.

Benché quel che ci imprigiona sia una cosa sola, *upādāna*, questa prigione assume molte forme differenti. Ci sono dozzine e dozzine di tipi e generi di prigione. Se ci concediamo del tempo per riflettere su ogni tipo di prigione, questo ci aiuterà a comprendere molto meglio questo fenomeno. Comprenderemo meglio *upādāna*, e comprenderemo meglio *taṇhā* (la brama) e *kilesa* (le contaminazioni della mente), che secondo l’insegnamento buddhista causano *dukkha*. Risolveremo il problema di *dukkha* se comprenderemo chiaramente il problema della prigione.

Vi consiglieri di utilizzare la parola *upādāna* e non “attaccamento” o qualsiasi altra traduzione occidentale. Le parole non in pāli sono esposte a continui fraintendimenti. Ora non potete comprenderlo del tutto, ma cercate di usare la parola *upādāna* fino a che le vostre labbra, la vostra mente e le vostre sensazioni non ci si abituano. Dovete comprendere che il cuore del buddhismo consiste nello sbarazzarsi di *upādāna*. Il cuore del buddhismo è quel che sconfigge o sradica *upādāna*. Allora non c’è prigione, e così non c’è *dukkha*. Per ottenere il senso di *upādāna* dovete prendere i significati delle parole attaccamento, afferrarsi, aggrapparsi e poi combinarli. È meglio usare la parola *upādāna*. Ha un significato più ampio e ci renderà in grado di analizzare questo argomento in modo più ampio e profondo.

L’unica essenza del buddhismo

Può essere una sola, semplice parola, ma la cosa più importante è *upādāna*. Il cuore del buddhismo è sradicare, eliminare *upādāna*. Allora *dukkha* sarà finito. Com-

prendete per favore che questo è il cuore di tutto il buddhismo: si trova in ogni tradizione o scuola. Il buddhismo theravada, il buddhismo mahayana, il buddhismo zen, il buddhismo tibetano; qualsiasi buddhismo vi piaccia, le differenze sono solo nelle denominazioni o nei cerimoniali e nelle pratiche esteriori. Internamente, però, è sempre la stessa cosa: eliminare *upādāna*.

Non siate tristi, né delusi o ansiosi, non fatevi problemi pensando che non siete riusciti a studiare tutte le scuole buddhiste. Non preoccupatevi di non essere stati in grado di studiare il buddhismo nel Tibet, in Sri Lanka, in Birmania, in Cina o in qualsiasi altro luogo. È uno spreco di tempo. C'è un'unica essenza o cuore del buddhismo e, precisamente, l'eliminazione di *upādāna*. Le etichette theravada, mahayana, zen, tibetano e cinese riflettono solamente l'involucro esteriore di quelli che sembrano essere tipi diversi di buddhismo. Se una qualche differenza vi è, si tratta di cose superficiali, sono solo accumuli di riti e rituali. Il vero cuore del problema, il cuore di tutto il buddhismo è lo stesso ovunque: lo sradicamento e l'eliminazione di *upādāna*. Studiate perciò solo questo. Non sprecate il vostro tempo ad essere tristi oppure a pensare che non avete studiato tutti i vari tipi di buddhismo. Studiate un solo argomento, l'eliminazione di *upādāna*, questo è sufficiente.

Se davvero volete essere esperti di buddhismo mahayana, dovrete allora studiare il sanscrito. Potete trascorrere tutta la vita cercando di imparare il sanscrito senza aver ancora imparato nulla. Invece, se volete conoscere bene il buddhismo zen, dovete imparare il cinese. Trascorrerete tutta la vita imparando il cinese e alla fine non conoscerete ancora lo zen. Per conoscere il vajrayana, il buddhismo del Tibet, dovete imparare il tibetano. Solo imparare le lingue vi costerà l'intera vita, ma in realtà non avrete imparato nulla. Non avrete ancora raggiunto il cuore del buddhismo. Si tratta solamente di cose superficiali che evocano nuovi sviluppi. Capite qual è il cuore di tutto ed imparate solo questa cosa: l'eliminazione di *upādāna*. Allora conoscerete l'essenza del buddhismo, che sia etichettato mahayana, theravada, zen o vajrayana. Che venga dalla Cina, dal Giappone, dalla Corea o da qualsiasi altro posto, tutto si trova in un solo luogo: l'eliminazione di *upādāna*.

Perfino la sola scuola buddhista theravada ha generato molte forme differenti, pure di sviluppo mentale. Vi è poi un tipo di meditazione che proviene dalla Birmania, dove osservano l'addome che si espande e si contrae [con la respirazione]. Vi sono ulteriori tipi di meditazione basati sui mantra "Sammā Araham" e "Buddho, Buddho", come pure altri ancora. Però, se si tratta di cose giuste, il cuore di ognuna di esse è esattamente sempre nello stesso posto: la necessità di sradicare *upādāna*. Se non vi è l'eliminazione di *upādāna*, non va bene. E non sarà nemmeno di alcuna utilità o di alcun beneficio, perché non si è interessati ad eliminare *upādāna* o, metaforicamente parlando, a distruggere la prigione. È perciò meglio parlare di questa prigione.

Scopritela dentro di voi

Per parlare con maggior correttezza, se in verità vogliamo davvero riuscire non possiamo imparare dalle scritture, dalle tecniche o dai vari insegnamenti. Affinché maturino reali benefici, dobbiamo imparare dalla cosa in sé, ossia dalla prigione stessa. Dobbiamo studiare il *dukkha* concreto, in se stesso, la vera prigione. In

questo modo andremo meglio alla ricerca di questa prigione e la troveremo, ed è di questo che stiamo per parlare.

A questo punto possiamo scegliere tra due possibilità: impariamo dall'interno o impariamo dall'esterno? È una distinzione di cruciale importanza. Il Buddha disse che dobbiamo investigare interiormente. Esteriormente si impara da libri, cerimonie, pratiche e da cose di questo genere. Il Tathāgata ha spiegato tutto quello che dobbiamo imparare nei termini del corpo ancora in vita. Questo significa un corpo vivente, con una mente vivente, non morta. Ecco dove ha luogo il vero insegnamento, ed è qui che perciò dovete imparare. Imparate dall'interno, e questo significa dall'interno di voi stessi finché siete ancora vivi, prima di morire. Gli studi esteriori – imparare dai libri e da tutte quelle cerimonie e rituali vari – non conduce a realizzare alcunché di valore. È per questo che studiamo l'interno. Per favore ricordate queste parole: « imparate dall'interno. »

Addestrarsi nel *samādhi* e nella *vipassanā* – nella concentrazione e nella visione profonda – ossia sviluppare la consapevolezza del respiro (*ānāpānasati-bhāvanā*) come abbiamo fatto qui, questo è “imparare dall'interno”. Svolgere questo lavoro interiore richiede un bel po' di pazienza e di sopportazione, ma non troppa né dell'una né dell'altra. In realtà, in confronto con alcune altre cose praticate dalla gente, come lo sport ad alto livello, la ginnastica e le acrobazie, tutto questo è più difficile che addestrarsi al *samādhi* e alla *vipassanā* mediante la consapevolezza del respiro. La gente ha sufficiente resistenza e perseveranza da essere in grado di fare quel genere di cose: abbiate solo una moderata sopportazione e sarete in grado di addestrarvi nel *samādhi* e nella *vipassanā* mediante la consapevolezza del respiro. Alcuni non ci sono riusciti, sono andati via. Noi abbiamo avuto una resistenza sufficiente per arrivare fino a questo punto, e se continuiamo ancora un po' saremo in grado di farlo e ne ricaveremo i giusti benefici. Perciò, per favore, applicatevi in questo studio interiore e fatelo con sufficiente pazienza e sopportazione.

La vita stessa è una prigione

Utilizzare metafore rende più facile comprendere l'argomento di cui ci occupiamo. Perciò, qui ed oggi, ne faremo uso parlando del nostro argomento, la “prigione”. La prima prigione che dovete cercare di vedere è la vita stessa. Se considerate la vita come una prigione e vedete la prigione che essa è, allora dobbiamo dire che conoscete bene la verità della natura. Ovviamente, la maggior parte della gente considera la vita come un qualcosa di godibile, come un'opportunità per divertirsi. Vogliono vivere per godersi la vita. Poi se ne infatuano e ne vengono catturati. Che siano infatuati della vita ed ingannati da essa è ciò che la trasforma in una prigione.

Se vediamo la vita come una prigione, dobbiamo allora aver visto in questa vita *upādāna*. Se non abbiamo visto *upādāna* durante la vita, allora non vedremo che la vita è una prigione e ci accontenteremo di considerare la vita come un paradiso. Ciò avviene perché in essa ci sono così tante cose che ci soddisfano, che ci ingannano e ci catturano, ma in tutto ciò che troviamo soddisfacente, gradevole, attraente e seducente vi è pure *upādāna*. Quella cosa diventa una prigione. Naturalmente, tanto amiamo qualcosa, e almeno altrettanto quel che amiamo diviene una prigione a causa di *upādāna*. Si tratta di un *upādāna* di genere positivo.

Non appena odiamo qualcosa o qualcosa non ci piace, vi è un *upādāna* di genere negativo che è, allo stesso modo, una prigionia. Tanto in negativo quanto in positivo si tratta comunque di prigionie che ci abbindolano ed ingannano. E quelle prigionie trasformano la vita in *dukkha*.

Per di più, saremo in grado di vedere che quando *upādāna* è presente nella vita, essa diventa una prigionia. Perciò, quando *upādāna* non c'è, la vita non è affatto una prigionia. Riuscite a vederlo proprio ora, qui, se nella vostra vita c'è o non c'è *upādāna*? « La mia vita è o non è una prigionia? Sto vivendo o no nella prigionia di *upādāna*? » Tutti voi dovete guardare con grande attenzione nel vostro cuore e vedere con assoluta chiarezza se per voi la vita è o non è una prigionia. Avete o non avete una prigionia? State vivendo in una prigionia o no? Altrimenti perché siete venuti qui a meditare e a coltivare la mente? Essenzialmente, la vera meta, il vero scopo dello sviluppo mentale è la distruzione delle nostre prigionie. Se i vostri studi e la vostra pratica non hanno successo, che riusciate o meno a distruggere la vostra prigionia, è un'altra questione. Non di meno, il nostro vero scopo e il fine è distruggere la prigionia della vita.

Considerate accuratamente quel che vi dico: se non riconosciamo *upādāna*, siamo in prigionia senza neanche saperlo. Siamo intrappolati in prigionia senza neanche conoscere la prigionia. Per di più, siamo soddisfatti ed infatuati di questa prigionia, proprio nello stesso modo in cui siamo soddisfatti ed infatuati della vita. Siccome siamo soddisfatti ed infatuati della vita, siamo intrappolati nella prigionia della vita. Cosa facciamo se non vogliamo essere in prigionia? Si tratta di una domanda alla quale dobbiamo rispondere correttamente e con molta attenzione.

Come dobbiamo vivere per far sì che la vita non sia una prigionia? Ciò significa che ordinariamente, o naturalmente, la vita non è una prigionia, che siamo noi a trasformarla in una prigionia per mezzo di *upādāna*. A causa della nostra ignoranza, della nostra stupidità, della nostra mancanza di corretta comprensione, ci ritroviamo con *upādāna* nella vita. Allora la vita è una prigionia, diventa per noi una prigionia. In Thailandia abbiamo una cruda frase di biasimo: « Som nam nā man. » Significa più o meno: « Hai quel che ti meriti ». La vita non è una prigionia o una qualsiasi cosa di questo genere, ma per la nostra stupidità noi creiamo *upādāna* a causa della nostra ignoranza (*avijjā*), ed ecco la prigionia. Quel che possiamo dire è: « Som nam nā man, abbiamo quel che ci meritiamo ».

Se state praticando bene *ānāpānasati-bhāvanā* – la consapevolezza del respiro, la coltivazione della mente – comprenderete bene la vita. Conoscerete bene *upādāna*, e non avrete alcun *upādāna* nella “vita”. Allora non ci sarà alcuna prigionia, ogni prigionia si dissolverà e sparirà. Questo è il significato di maggior valore, che si riesca a coglierlo o no è un'altra questione. Per favore, cercate di capire questi dati di fatto come dovreste. Vi motiverà ad impegnarvi con energia e pazienza per essere in grado di distruggere la prigionia.

Uno dei modi di guardare a tutto questo consiste nell'osservare che la vita deve andare avanti secondo la legge della natura; oppure che noi stessi dobbiamo andare avanti allineati con la legge della natura. Dobbiamo cercare del cibo, dobbiamo fare esercizio fisico, dobbiamo riposarci e rilassarci, dobbiamo lavorare per mantenerci e per dare un sostegno alla nostra vita; dobbiamo fare queste e tutte quelle altre cose che voi ben conoscete. Non farle è impossibile. Siamo costretti a farle. Anche questa è una prigionia. Il fatto che dobbiamo sempre seguire la legge della natura è una delle prigionie. Come faremo ad uscire da questo particolare tipo

di prigione?

Perché ci è capitato di essere intrappolati nella prigione di essere necessariamente soggetti alla legge della natura? Questa prigione proviene dal nostro *upādāna* per noi stessi, o per la nostra vita. Quando c'è *upādāna* per noi stessi, allora nasce il sé, l'“io”. Questo “io” è ansioso, si preoccupa, si spaventa ed ha paura di queste naturali incombenze, ed esse lo rendono infelice. Queste difficoltà provengono da *upādāna*. Se non avessimo *upādāna* per l'“io”, queste necessarie incombenze naturali non sarebbero come una prigione. Se non avremo alcun *upādāna* per la vita, saremo in grado di pensare alle nostre necessità, di guadagnarci da vivere, di esercitare il nostro corpo e di prendercene cura senza essere infelici. È una cosa molto sottile: si tratta di un mistero per la maggior parte della gente. È la sottigliezza della verità della natura. Come possiamo vivere senza che *dukkha* sia connesso con il fatto che tutto in questa vita deve essere svolto in linea con la legge della natura?

Gli istinti sono una prigione

La prossima prigione da prendere in considerazione è che viviamo sotto l'influsso degli istinti. Siamo in potere degli istinti. Tutti gli esseri viventi, le persone, gli animali e le piante, hanno degli istinti. Gli istinti ci costringono a seguire le loro necessità e bisogni. Ciò è soprattutto vero per l'istinto sessuale o della riproduzione. Ci controlla, ci infastidisce, ci attiva, ci confonde. Le pulsioni sessuali ed i bisogni riproduttivi ci schiacciano, ci opprimono, ci disturbano profondamente. Ci costringono ad attraversare ogni genere di difficoltà. Però non riusciamo a fermarci. A volte preferiamo che sia così. I nostri figli crescono finché l'istinto sessuale non giunge completamente a maturazione e, così, il ragazzo o la ragazza sono catturati nella prigione dell'istinto sessuale.

Perfino l'istinto di metterci in mostra può dirigere la nostra vita. In molti pensano che non si tratti di un istinto, ma tutti gli animali lo hanno. Il bisogno di mettersi in mostra, di vantarsi e di esibirsi è un istinto. Anche gli animali vogliono mettere in mostra che sono belli, forti, agili e altro ancora. Perfino questo istinto sommamente folle ed estremamente ridicolo è una prigione. Vogliamo metterci in mostra e vantarci. Se non fosse una prigione, non ci costringerebbe e non ci opprimerebbe affatto. Ovviamente, ci costringe a comprare vestiti belli e bei gioielli, belle scarpe, ed anche in gran numero! Perché dobbiamo avere molte belle camicie e molte paia di belle scarpe? Per quale ragione ne abbiamo bisogno? – Perdonatemi, ma devo ricordare soprattutto le donne. – C'è questo istinto di mostrarsi, è una sorta di prigione perché la gente non riesce a resistergli, è costretta a seguire questo istinto spendendo soldi per ogni genere di cose. L'istinto di mettersi in mostra è il più buffo, il più ridicolo di tutti. Però è davvero una prigione. La gente non ha mai abbastanza denaro a causa di questa prigione. Per favore, prendete in considerazione gli istinti che ho portato ad esempio e riflettete su di essi con attenzione. Sono una prigione.

Se ci pensiamo, se facciamo i conti di tutto ciò che si spende, scopriremo che alcuni spendono più denaro per abiti e gioielli e per mantenersi sempre belli, che non per il cibo. Per di più, insistono ad addobbare ed abbellire la loro casa, ciò che fa crescere le loro spese. Messe insieme le due cose, spendono di più per tutto questo che non per il cibo, che è indispensabile per vivere. Impieghiamo più dena-

ro per cose non indispensabili alla vita di quanto non ne impieghiamo per cose necessarie, come il cibo. Questo è un altro modo di essere imprigionati nella prigione degli istinti.

I sensi sono una prigione

Siamo arrivati alla prigione più spassosa, la prigione a noi più vicina. Gli occhi, gli orecchi, il naso, la lingua, il corpo e la mente: i sei *āyatana*, i sei supporti dei sensi o basi. Anch'essi sono una prigione. Osservateli lentamente e con attenzione. Ascoltate attentamente per capire come occhi, orecchi, naso, lingua, corpo e mente – tutti e sei – diventano una prigione.

In pāli li chiamiamo *āyatana*. La radice di questa parola letteralmente significa “strumenti o mezzi per comunicare con il mondo esterno”: luoghi, meccanismi, mezzi o qualunque cosa che serva per entrare in contatto o per comunicare con il mondo esterno. Li chiamiamo *āyatana*. Se volete, utilizzate questa parola pāli, *āyatana*. Non siamo sicuri su come tradurla, forse “organi di senso”. Tutti e sei gli *āyatana* sono prigionieri.

Abbiamo *upādāna* nei riguardi della vita, nei riguardi di noi stessi che abbiamo questi sei organi per percepire, sperimentare, comunicare, gustare e ricevere gli oggetti dei sensi. Quando c'è *upādāna* verso questi sei *āyatana*, noi li serviamo, diventiamo i loro schiavi. Serviamo gli occhi per gratificare gli occhi. Serviamo gli orecchi per gratificare gli orecchi. Serviamo il naso per soddisfare il naso. Serviamo la lingua per saziare la lingua. Serviamo la pelle e il corpo in genere per farlo sentire a proprio agio. Serviamo la mente, il senso della mente, per consolarla e darle benessere. Ciò significa che ogni nostro comportamento serve solo ad intrattenere questi *āyatana*. Tutto quel che facciamo è nell'interesse di questi sei *āyatana*. Ci arrendiamo ad essi e ne diveniamo gli schiavi. Così ci opprimono e ci controllano, non si sfugge. Noi diciamo che questo è “essere catturati dalla prigione degli *āyatana*”.

Riflettete se c'è qualcuno tra voi, anche una sola persona che non obbedisca come uno schiavo a questi sei *āyatana*. E li servite volontariamente, vero? Sopportate qualsiasi difficoltà e vi fate in quattro per servirli, cercando sempre il modo di soddisfare e rendere felici come meglio potete gli occhi, gli orecchi, il naso, la lingua, il corpo e la mente. Perciò, dobbiamo ammettere che siamo schiavi. Coloro che mancano di saggezza saranno sicuramente schiavi degli *āyatana*, continueranno ad essere prigionieri degli *āyatana*. Fuggiamo dalla prigione per mezzo della corretta e riuscita pratica della consapevolezza del respiro. Se praticiamo l'*ānāpānasati* in modo non corretto e non completo resteremo nella prigione degli *āyatana* per chissà quanto tempo ancora.

La superstizione è una prigione

Quale altra prigione vogliamo menzionare l'essere ingannati da ciò che è noto come *saiyasātr*.¹ Tutti i formalismi e le credenze superstiziose sono *saiyasātr*. Più

¹ *Saiya* significa “sonno”; *sātr* (dal sanscrito *sāstra*, conoscenza, arma) significa “scienza” ed è un termine utilizzato come il suffisso “-logia”; insieme significano per così dire “sonnologia”,

ignoranza c'è, più uno manca di conoscenza corretta, tanto più si è intrappolati nelle prigioni della superstizione. La cultura e la scienza (*vidayāsātr*)² sono migliorate e ciò ha condotto ad una miglior comprensione delle verità naturali e di tutte le altre cose. Si è però ancora troppo intrappolati nelle prigioni della superstizione. È una questione personale: alcuni sono molto intrappolati ed altri non poi così tanto. La gente ne è catturata in differenti modi e con diverse intensità, ma possiamo dire che vi sono ancora persone chiuse nella prigione di *saiyasātr*, intrappolate nella superstizione.

Per quanto la superstizione sia grandemente diminuita per il progresso scientifico, c'è ancora un bel po' di *saiyasātr* nei templi e nelle chiese. Per favore perdonatemi per quel che sto dicendo, ma i luoghi nei quali vi è più superstizione sono le chiese, i templi ed i posti di tal genere. Sebbene la superstizione sia in genere diminuita, ne è rimasta un bel po' in questi luoghi. Ovunque ci siano altari, ovunque la gente si prostri per venerare le cosiddette cose sacre e sante, qui è dove perdura la “scienza del dormiente”. La superstizione, *saiyasātr*, è per la gente addormentata. È per coloro che non comprendono correttamente, che sono ignoranti. Ci insegnano quelle cose fin da bambini, prima che si abbia l'intelligenza e la capacità di ragionarci sopra. I bambini credono a tutto ciò che si dice loro, e così gli “adulti” insegnano loro molte superstizioni. Se ancora pensate che il numero 13 sia un numero sfortunato, è superstizione. State ancora dormendo. Ci sono molti altri esempi di superstizione, ma è meglio non menzionarli: alcuni potrebbero offendersi. Questo genere di cose sono prigioni. Perché non guardarle con sufficiente attenzione per vederle come prigioni? Anche il numero 13 diventa una prigione.

Le sacre istituzioni sono prigioni

Dovremmo continuare con quelle istituzioni o fondazioni che sono sante e sacre, oppure famose e celebrate; oppure con quelle che hanno la fama di essere talmente elitarie e prestigiose che chiunque ne divenga membro diviene anch'egli prestigioso. Tutt'intorno a noi c'è un gran numero di tali istituzioni e luoghi. Non appena vengono accolte come membri di questa associazione o di quella organizzazione, di quest'istituto o di quella fondazione, le persone cominciano a costruirci su idee e sensazioni. Pensano: « Siamo meglio degli altri. » Oppure: « Noi siamo dalla parte del giusto, tutti gli altri sono stupidi. » Si aggrappano e si attaccano senza pensarci sopra nemmeno un po'. In tal modo, quella istituzione, ed anche quella chiesa – non possiamo evitare di dirlo – diventano una prigione. Perciò, vi prego: non pensate che Suan Mokkh sia un'istituzione santa o miracolosa, altrimenti anche Suan Mokkh diventerà una prigione. Per favore, non trasformate Suan Mokkh in una prigione. Si dovrebbe pensare in modo libero, esaminare con attenzione, valutare criticamente. Capire e credere solo ciò che è genuinamente di beneficio. Non fatevi imprigionare da nessuna di queste prestigiose o famose istituzioni.

“scienza assonnata”.

²

Da *vidayā*, “conoscenza, scienza”, e *sātr*.

I maestri sono prigionieri

Siamo giunti alla prigione chiamata “ajahn”, il maestro, l’insegnante, il guru: quei maestri famosi la cui fama arriva lontano. In Birmania c’è “Sayadaw Tizio”, nello Sri Lanka “Ajahn Caio”, nel Tibet “Lama Sempronio”, in Cina “Maestro Chiunque”. Ogni luogo ha il suo insegnante famoso, il cui nome riecheggia tutt’attorno. Nazionale, provinciale o locale che sia, ogni luogo ha il suo Grande Guru. La gente si aggrappa e si attacca ai propri maestri come se fossero gli unici ad insegnare ciò che è giusto; il loro insegnante ha ragione e tutti gli altri hanno completamente torto. Rifiutano di ascoltare i maestri degli altri. E non esaminano, non riflettono sugli insegnamenti dei loro ajahn. Sono catturati dalla “Prigione del Mestro”. Trasformano l’insegnante in una prigione, e poi ne vengono catturati. Si tratta di un attaccamento davvero ridicolo. Che si tratti di un grande maestro o di un piccolo maestro, è ugualmente *upādāna*. Continuano a costruire prigioni con i loro maestri e guru. Per favore non fatevi catturare da questa prigione.

Le cose sante sono prigionieri

La prossima prigione è quella della sante scritture, una prigione che possiamo trovare ovunque. Tra coloro che non hanno molta saggezza, ci si attacca molto a queste cose, tanto più che esse sono “sante”. Esse giungono perfino a sostituire e rimpiazzare Dio. È come se il credito tributato ai sacri libri equivalesse a ricevere aiuto. A ciò conduce un gran numero di santi oggetti: sacre reliquie, acqua santa e qualsiasi genere di cose sacre. Fate estremamente attenzione a questa parola: “santo”. Diventerà una prigione prima che ve ne rendiate conto. Più una cosa è santa, più imprigiona. Attenti alla cosiddetta “sacralità” o “santità”.

Dovreste sapere che non c’è nulla di più sacro della legge di *idappaccayatā*: la legge della condizionalità. È la santità più alta e suprema. Qualsiasi altra cosa è santa solo ipoteticamente o per invenzione della gente, una santità indotta da *upādāna*. Dovunque ci sia una santità indotta da *upādāna*, quella santità è una prigione. La legge di *idappaccayatā* è sacra in se stessa, senza che ci sia bisogno di alcun attaccamento. Non c’è bisogno di *upādāna*. Essa già controlla qualsiasi cosa ed è veramente santa di per sé. Per favore non fatevi catturare dalla prigione delle cose sante. Non trasformate le cose sante nella vostra prigione.

La bontà è una prigione

È una prigione davvero importante, che causa ogni genere di problemi: questa prigione è quella che chiamano “bontà”. A tutti piace ciò che è “bene” e ci insegniamo reciprocamente a farlo. Così si venera quel che chiamano “bene”. Però, non appena con ciò che chiamano bene si mescola *upādāna*, quel bene diventa una prigione. Dovreste avere il bene [in voi], avere la bontà, senza che vi sia *upādāna*. Allora il bene non sarà una prigione: se c’è *upādāna*, diventa una prigione. Noi diciamo che le persone diventano folli per il bene, si ubriacano di bene, si perdono nel bene, fino al punto che esso diventa un problema. Non c’è nulla che possiamo fare per aiutarle. Tutti sono catturati nella prigione del bene: com’è ovvio, ciecamente rinchiusi nella prigione del bene.

Se siete cristiani, vi chiediamo di pensare e riflettere sull'insegnamento presente nel libro della Genesi (Gn 2.16-3.24), ove Dio proibisce ad Adamo e Eva di mangiare il frutto dell'Albero della Conoscenza. Non mangiatelo, altrimenti vi condurrà a sapere come discriminare tra il bene e il male. Poi si attacca con *upādāna* a quel bene e male. E così bene e male diventano prigionieri. Questo insegnamento è veramente profondo e buono, molto intelligente e saggio, ma nessuno pare comprenderlo. La gente non mostra molto interesse per esso e così non si riesce ad essere cristiani in modo corretto. Se fossero cristiani in modo giusto non si attaccherebbero con *upādāna* al bene e al male. Non dobbiamo trasformare né il bene né il male in prigionieri. Questo significa non essere intrappolati nella prigione del bene.

Quel frutto lo abbiamo mangiato e siamo pervenuti a conoscere bene e male, e poi siamo stati catturati e bloccati da tutto il bene e il male. Da allora abbiamo avuto problemi in continuazione, ecco come si è giunti al cosiddetto "peccato originale" o, anche, "peccato perpetuo". Diventò la prigione originale, una prigione perpetua. Per favore, state attenti: attenti a non essere catturati in questa prigione originale, in questa prigione perpetua. Non fatevi mai catturare da questa prigione.

Non appena si è imprigionati nella bontà o nel bene, si viene trasportati oltre fino al bene più alto, il bene supremo. Il bene supremo diventerà la prigione suprema. Se lo sviluppo va in questo senso, allora Dio diventerà la prigione suprema. Vi auguro di poter capire e ricordare che *upādāna* costruisce prigionieri [anche] in questo modo.

I punti di vista sono una prigione

La prossima prigione è costituita dalla nostra *dit̥ṭhi*. È difficile tradurre la parola pāli *dit̥ṭhi*. Conoscenza, pensieri, idee, teorie, opinioni, credenze, comprensione: tutte queste cose sono *dit̥ṭhi*. *Dit̥ṭhi* significa tutti i nostri pensieri, opinioni, teorie e credenze. Non si tratta solamente di alcune opinioni e di piccole credenze, tutto è *dit̥ṭhi*. Tutto ciò con cui vediamo [mentalmente] l'esperienza è *dit̥ṭhi*. Noi siamo chiusi nella prigione dei nostri modi di pensare. Non obbediamo a nessun altro, solo alla nostra personale *dit̥ṭhi*. Questa è la prigione più terrificante, perché noi procediamo impetuosamente, avventatamente e frettolosamente a vele spiegate [nella vita] seguendo i nostri personali punti di vista. Voltiamo le spalle e rinunciamo alle cose che potrebbero esserci di beneficio, perché la nostra mente è chiusa nei riguardi di tutto ciò che non siano le nostre idee, credenze e punti di vista. Così, questi punti di vista si trasformano in un'orribile prigione che ci tiene e ci chiude dentro un solo modo di comprensione. Fate attenzione alla prigione della propria *dit̥ṭhi*.

La purezza è la prigione suprema

La prossima prigione che incontriamo è davvero strana e meravigliosa: la potreste chiamare la "prigione suprema". La prigione suprema è quel che chiamano "innocenza" o "purezza". È difficile comprendere con esattezza cosa intendano con queste parole. Sentiamo ogni genere di discorsi in relazione ad innocenza e purezza.

za, ma la gente pare non sapere di cosa stia parlando. Ci si aggrappa e ci si attacca a questa purezza, si dice che sia questo o quello, è venerata, è utilizzata per mostre e concorsi, serve per vantarsi a proposito di quanto “io sono” puro. Però, se c’è *upādāna*, si tratta solo di una purezza legata ad *upādāna*, non di purezza genuina. Ci sono molte forme di purezza connesse a *upādāna*, come ad esempio il bisogno di fare abluzioni e incantesimi, di essere unti con olio sacro, aspersi d’acqua santa e cosparsi di chissà cosa, oppure uno qualsiasi delle miriadi di rituali e di cerimonie per la “purezza”. Questa purezza è *upādāna* pura, e la purezza per mezzo dell’attaccamento è una prigione. Per favore non perdetevi e non finite nella prigione chiamata “purezza”.

È un qualcosa di penoso da vedere. Molto attaccate al sé e alla purezza quanto basta, alcune fedi religiose giungono al punto di insegnare talune purezze perpetue con anime eterne che dimorano in una qualche eternità, e cose di questo genere. Tutto questo comincia dall’aggrapparsi e dall’attaccamento alla purezza per mezzo di *upādāna*, fino a che non si viene catturati da una prigione eterna.

La vacuità non è una prigione

Possiamo dire che questa è l’ultima prigione, la prigione finale. Fuggite dalla prigione della purezza suprema, scappate dalla prigione più pura e [raggiungerete] la vacuità libera di anima e di sé. Essere senza alcun sé, vivere liberi dal sé, vacui di sé – di qualsiasi genere di sé, assenza di ogni idea e di ogni nozione in relazione al sé – è vera purezza. Qualsiasi purezza che sia veramente eterna non può essere una prigione da alcun punto di vista, a meno che la gente non fraintenda e non si attacchi ad essa come se fosse un qualche sé o un’anima, nel qual caso essa diventa ancora una volta una prigione. Lasciate andare inequivocabilmente, siate assolutamente liberi dal sé, questa è reale purezza. Non è una prigione. La vacuità è la purezza senza prigione.

Così, avviene che la vera prigione, l’insieme delle prigioni che abbiamo menzionato, sia ciò che chiamano *attā* in pāli, il “sé” o l’“anima”. Essere se stessi è la prigione. Questo sé è la prigione. Include qualsiasi genere di prigione, proviene dalle parole “se stesso” o “me stesso”. Aggrapparsi al sé in quanto sé e poi a ciò che appartiene al sé, attaccarsi all’“io” e al “mio”, questa è la vera prigione, il cuore e l’anima della prigione. Tutte le prigioni sono raccolte nella parola *attā*. Staccatevi dalla follia che crea l’*attā* e dallo stesso *attā*, e tutte le prigioni spariranno. Se praticate correttamente e con successo l’*ānāpānasati*, la consapevolezza del respiro, distruggerete completamente qualsiasi prigione. Ossia, distruggerete *attā*, e allora tutte le prigioni saranno finite e non ne costruirete mai più altre. Che possiate riuscire a distruggere le prigioni, ossia l’*attā*, il sé.

Lo scopo dell’*ānāpānasati* consiste nel rimuovere ogni traccia di *upādāna* a riguardo del sé. La completa rimozione dell’attaccamento nei confronti del sé è la finale e perfetta estinzione di *dukkha*, significa liberazione, salvezza. Il fine più alto di ogni religione è la salvezza, il cui benefico valore va al di là di ogni parola. Provate, per favore. Se praticata correttamente, l’*ānāpānasati* conduce a questa liberazione dall’*attā*. Ho fatto del mio meglio e desidero fare qualsiasi cosa sia nell’ambito delle mie possibilità per aiutare tutti a comprendere l’*ānāpānasati* ed a praticarla con profitto, affinché tutti noi possiamo fuggire da ogni prigione dell’umanità. Possiamo concludere qui il nostro discorso di oggi.