

Una conversazione tra Ajahn Sumedho e Ajahn Khantipālo ¹

Ajahn Sumedho

Tratto dal libro: *Peace is a Simple Step*, capitolo 13

[versione originale](#) 2014 © Amaravati Buddhist Monastery

A Wat Pah Nanachat, dicembre 1982

Ajahn Khantipālo: Ho trovato interessante qualcosa che hai menzionato l'altro giorno: che la maggior parte dei problemi in questo mondo sono di pesi dagli uomini, e che le donne sono più contenute.

Ajahn Sumedho: Stavamo discutendo del perché la disciplina per le *bhikkhuni* (monache) sia più austera e dettagliata di quella per i *bhikkhu*.

Nella nostra società, le donne hanno già presente nelle loro vite una disciplina che invece manca agli uomini. In una società tradizionale, ci si aspetta che le donne non si ubriachino, non siano promiscue e che abbiano standard morali più elevati. Una società si avvia verso il proprio declino quando le donne diventano degeneri. Non quando lo sono gli uomini. Gli uomini possono anche essere dissoluti, ma se perfino le donne diventano tali, allora una civiltà è giunta alla propria conclusione.

Quando fu fondato, l'ordine delle *bhikkhuni* ricevette una regola severa proprio perché le monache erano effettivamente in grado di vivere ad un livello più elevato di disciplina – grazie alla loro stessa natura. Alcune delle restrizioni imposte erano inoltre motivate da un intento di tutela (vi è ad esempio una norma che vieta alle monache di vivere da sole al fine di proteggerle da possibili violenze personali).

Se le donne dimenticano il loro ruolo in natura e non sono più consapevoli delle forze che operano in loro, finiscono per vivere molto artificialmente, senza pienezza, esclusivamente nel mondo delle idee, non comprendendo le dinamiche che fluiscono attraverso

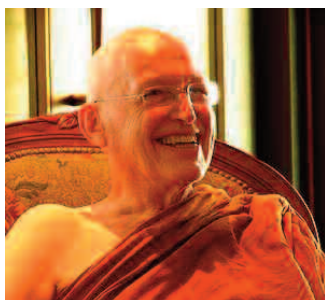
di loro. Lo stesso vale ovviamente anche per gli uomini. Con la meditazione apprendiamo nel momento in cui incominciamo ad osservare noi stessi ed i nostri meccanismi. In quanto uomini, osserveremo le conseguenze dell'essere nati con un corpo maschile. Mentre le monache a Chithurst scoprono quanto sia molto più semplice per loro essere raffinate; più facile non risultare rozze di quanto invece non lo sia per noi monaci.

Il principio maschile è un principio rozzo: è dato per scontato che gli uomini possano bestemmiare ed imprecare, è parte della nostra vita, è ciò che fanno normalmente gli uomini. Quando sono le donne a farlo, questa potrebbe sembrare inizialmente una dimostrazione di parità di condizione; ma alla lunga risulta solo ancor più sgradevole. Non per voler essere un maschilista, ma perché risulta fuori sintonia dalla loro condizione karmica. In natura il principio femminile è un principio protettivo, passivo, dedicato alla cura della famiglia, alla casa ed alla sua protezione.

Se avete fatto il servizio militare, dove si vive solo a contatto tra uomini, senza donne intorno, sapete che in quel contesto la mentalità sprofonda verso un denominatore comune molto triviale.

AK: In effetti è piuttosto vero.

AS: Ma non appena entrano in scena le donne, il livello si innalza di un bel po'. E più virtuose sono le donne, più elevato è lo standard. Rimane piuttosto basso solo in presenza di donne di infima moralità, ma se, per ipotesi, Madre Teresa entrasse in una stanza



1. Ajahn Khantipālo è stato un *bhikkhu* inglese, abate di Wat Buddha Dhamma che è ubicato in un Parco Nazionale vicino a Wiseman's Ferry in New South Wales, Australia. È tornato alla vita laica nel 1991.

piena di rozzi marinai, solo il più ubriaco tra di loro non proverebbe un impulso immediato a controllare il proprio modo di esprimersi, ad essere un po' più attento. Ho osservato che l'effetto che le monache di Chithurst hanno sulle persone è quello di farle immediatamente sentire che l'essere rozzi, triviali o anche solo "mondani" non è un modo appropriato per relazionarsi con loro.

AK: Ho sentito che talvolta le persone pensano che la vita di un *bhikkhu* è un "nascondersi", un non affrontare le cose, insomma una fuga. La gente dice cose come: «Perché te ne stai rintanato in questo pezzo di foresta? Eh? Hai forse paura di qualcosa?». Molte persone in Australia guardano dall'alto in basso il Wat² in quanto noi non siamo coinvolti nel guadagno di denaro... «Perché non andate a cercarvi un onesto posto di lavoro?». Molta gente ha una tale visione. Tu cosa ne pensi?

AS: Anche noi ci confrontiamo spesso con simili affermazioni. Da cosa stai scappando? Troppo pigro per trovare un lavoro? In verità con un tasso di disoccupazione così alto, e le crescenti difficoltà delle persone, la meditazione buddhista dovrebbe essere presto offerta addirittura dal Servizio Sanitario Nazionale.

Allora che cosa è questa "fuga dal mondo"? Vivere a Londra, andare al pub, guardare la televisione: questo è il mondo reale, mentre vivere nella foresta non è il mondo reale. Ma in realtà, nella foresta ci si confronta proprio con il mondo reale, si è costretti a fronteggiarlo. Non c'è il televisore, né moglie né figli, o un lavoro o libri da leggere, inoltre si può mangiare una sola volta al giorno, all'ora stabilita. Sei lasciato solo con te stesso. E a quel punto sei costretto ad affrontare le cose. Se si guarda a come la maggior parte delle persone trascorre le proprie giornate, si può notare che le loro vite scorrono in uno stato di costante distrazione. Ci sono hobby di ogni genere... tutte le molteplici possibili cose da fare per tenerci occupati.

La vita monastica, al contrario, non è una distrazione priva di scopo dal momento presente, dalla noia e dalla paura di vivere. Anche praticando solo gli Otto Precetti – tra cui il voto di castità – i piaceri sensuali vengono molto limitati. Non si può dormire a lungo, né mangiare tanto, neppure ascoltare musica, andare a spettacoli o partite di calcio, e di conseguenza le pos-

sibilità di evasione sono limitate e notevolmente ridotte. Anche un'attività sessuale intensa è più una distrazione senza scopo dalla vita nel presente, che un modo di crearsi una famiglia.

È nella vita monastica che si fanno realmente i conti con la vita, dove effettivamente la si affronta. Perché se, per esempio, al mattino ti ho per qualche motivo mentito, quando poi mi siedo qui a meditare la sera quella bugia continuerà a tornarmi in mente per tutto il tempo. In questa vita difficilmente si può pensare di farla franca per qualunque cosa.

AK: È vero. La gente viene a Wiseman's Ferry, viene nel bosco a trovarci. Le persone guidano per dieci miglia attraverso il Parco Nazionale per arrivare al monastero e pensare: «Be', questo non è più il mondo reale, questa è una vita di confine vissuta tra gli emarginati...». Questo è stato l'atteggiamento che ha avuto anche una troupe televisiva che è venuta da noi per fare alcune riprese. Quello che però non sono riusciti a cogliere è che non è possibile andare oltre la realtà. Le condizioni esteriori possono cambiare, ma non si può sfuggire dalla realtà. Ovunque tu vada, te la porti con te. Le persone si ingannano quando non attribuiscono rilevanza alla vita monastica, affermando che sia piuttosto un anacronismo; mentre in realtà vi è più bisogno di questo stile di vita oggi che in qualsiasi altro momento.

AS: Oggigiorno il tenore di vita medio è paragonabile a quello di cui solo i ricchi potevano godere 100 anni fa. Le persone oggi hanno raggiunto il massimo del piacere possibile, avvalendosi delle droghe – dosi estreme di piacere. Ora vedono così *dukkha*. Prima i vestiti e la televisione erano cose particolarmente seducenti, oggi invece anche l'uomo comune può avere tutto. Ora l'idea di continuare ad accumularne sembra addirittura assurda. Sempre più persone stanno desiderando di tornare ad una vita semplice e naturalmente spirituale. Venti anni fa, negli Stati Uniti, mi ricordo che c'era ancora la convinzione che la scienza potesse risolvere tutti i nostri problemi. La psichiatria, in seguito all'introduzione di nuovi farmaci per la schizofrenia, ipotizzava anche che le malattie mentali si sarebbero estinte – cancellate dalla faccia della terra, come il vaiolo. Il cancro e tutte le altre malattie avrebbero trovato una loro cura definitiva. Saremmo stati tutti felici e sani, e la nostra fede e fiducia nel po-

2. Wat è il termine thailandese per monastero buddhista

tere della scienza e della psichiatria ci avrebbero condotto verso l'età dell'Utopia.

Venti anni dopo ne vediamo il risultato. La scienza non ci ha portato quello che speravamo, il risultato non è quello che ci aspettavamo. In realtà, oggi tutto è peggio che mai. La scienza ha portato con sé lo spettro di una guerra nucleare – la più terrificante devastazione che si possa sperimentare. Invece che condurci verso Utopia, la scienza ci sta portando alla distruzione totale, e le persone hanno perso la stima e la fiducia in essa.

AK: Poi c'è anche una confusione causata dall'aver troppe scelte a disposizione. Trenta anni fa si poteva acquistare il formaggio australiano in due o tre varietà al massimo. Un giorno a Sydney ho visto un negozio che vende solo formaggio in circa 150 varietà provenienti da tutto il mondo. In 200 anni avremo anche il formaggio prodotto sulla Luna. Non c'è fine: «O questo o quello, oppure quest'altro». Il piacere sensuale significa guai, ed è una fonte inesauribile di confusione, conflitti e difficoltà.

AS: Uno dei vantaggi della vita monastica è che la scelta è estremamente limitata. Prima di diventare monaco non avevo mai avuto un debole per i dolci, raramente ne mangiavo e non ero affatto interessato ai dolciumi. Ma da monaco, a causa del celibato e delle limitazioni poste al “*Kāma loka*” (ambito del desiderio sensuale), sviluppai un tremendo *kilesa* (contaminazione) “da zucchero”. Sembrava talmente assurdo: tutta la mia lussuria e avidità erano focalizzate sullo zucchero. Fino ad allora il campo d'azione del mio desiderio si era distribuito su una vasta area di oggetti, di modo che il desiderio per lo zucchero non risultava particolarmente evidente. Ma, come si può immaginare, in un contesto monastico ove gli oggetti di avidità sono molto limitati, tutta l'avidità ed il desiderio kammico accumulato si focalizzano su un'unica cosa.

Per questo ritenni che fosse stato molto saggio da parte del Buddha stabilire un periodo di sette giorni per i dolcificanti in generale ³; in quanto una grande saggezza può nascere proprio da questo spunto di riflessione. È infatti paradossale che un uomo di trentadue o trentatré anni di notte si ritrovi a fare questo tipo di sogni vividi: entrare in un negozio di dolci, una pasticceria... ordinare un vassoio di pastarelle veramente deliziose e zuccherate, sedersi,

essere pronto a mettersene una in bocca... ma a quel punto mi svegliao! E pensavo che sarebbe stato perfetto se solo avessi potuto dormire fino al punto in cui fossi riuscito effettivamente a mangiare tutto il vassoio!

Tuttavia, quando ci si adatta a tali limitazioni – e comunque una volta che si inizia a meditare – si sperimenta la soddisfazione che deriva invece dalla moderazione e dal contenimento. Si comincia a scoprire che tutti quei piaceri che sembravano così affascinanti nel mondo sensuale sono in effetti piuttosto insoddisfacenti e sgradevoli. Se oggi ascolto della musica rock il suo ritmo è per me molto sgradevole, mentre una volta lo trovavo veramente interessante ed emozionante. Ora quel ritmo accattivante che vuole eccitare la mente è per me solo rumore; non provo più alcuna attrazione verso di esso. Ma ci sono voluti molti anni di meditazione per riuscire davvero a vedere il *dukkha* nella cosiddetta felicità.

AK: L'avidità si palesa solo molto lentamente. Ricordo di aver letto una lista di parole pali utilizzate dal Buddha. Le parole connesse con l'odio e l'illusione erano al massimo cinque o dieci – piuttosto poche – mentre per indicare avidità, desiderio e brama c'erano circa trenta o quaranta parole diverse.

Inoltre, tornando al tema dei dolci – essi sono dei tentativi di trovare un sostituto per l'amore. I bambini provenienti da famiglie benestanti sono spesso attratti dai dolci; è un desiderio dovuto in gran parte al fatto di non sentirsi realmente amati; i loro genitori non sono in grado di amarli. Non viene espresso un vero sentimento ed i dolci sono quindi un tentativo di compensare in qualche modo. *Mettā* – la gentilezza amorevole, è la vera risposta. Nella vita contemplativa abbiamo tante opportunità; non ci sono così tanti personaggi difficili e problematici. Questa è l'essenza della vita di un monaco; fare uso delle proprie opportunità e facilitazioni per coltivare la gentilezza amorevole.

AS: Una settimana dopo il mio arrivo in Gran Bretagna, ho incontrato un gruppo di persone presso il *Vihara* di Hampstead e poiché si poteva chiaramente vedere che non vi era gioia nella loro vita, ho posto loro delle domande sulla pratica di meditazione: «Praticate mai la meditazione di gentilezza amorevole?», «Oh no, non ci piace», mi hanno risposto, «è così arti-

3. Secondo il *Vinaya*, la Regola Monastica, lo zucchero ed i suoi derivati che sono stati offerti al monaco possono essere assunti per massimo sette giorni come tonico, poi dovranno essere abbandonati anche se non esauriti.

ficiale – il fingere di amare tutti». A loro piaceva piuttosto meditare in piccole cellette poste sul retro del giardino: andare nella cella e rimanervi confinati per ottenere una visione profonda. Molti di loro avevano effettivamente sviluppato una certa comprensione profonda, ma erano altrettanto certamente privi di *mettā*.

Dopo aver trascorso molti anni in Thailandia, dove amore e gentilezza sono molto diffusi, fui invece colpito dalla loro assoluta mancanza in quel contesto. E dall'assenza di calore nel modo in cui queste persone si relazionavano a se stesse ed agli altri. La loro facoltà critica era stata ampiamente sviluppata – lamentarsi del tempo, criticare il governo – e anche l'intelligenza era molto sviluppata, ma c'era anche una notevole mancanza di *mettā*.

Quando ho chiesto loro che cosa ritenevano fosse *mettā*, la maggior parte mi disse che la vedeva come una sorta di tecnica di lavaggio del cervello, per convincere se stessi che si è in grado di amare tutti. «Possa io essere felice e libero dall'odio» era considerato troppo sentimentale, troppo ingenuo e sdolcinato per poter essere contemplato. Perciò, invece di usare il termine “amore”, che è molto abusato nel nostro vocabolario, ho cominciato ad adattare la formula tradizionale introducendo «che non dimora nell'avversione», portando così *mettā* in un contesto più tangibile, meno idealizzato rispetto a quello evocato dal termine “amore”. Ne è derivata una pratica più orientata a non trascorrere tutto il tempo nell'esaminare cosa ci sia di sbagliato in se stessi e nel mondo; focalizzandosi invece sul divenire più gentili, più pazienti e benevoli verso il proprio stato mentale, la propria condizione fisica, le persone che ci stanno intorno e il paese in cui ci si trova.

A quel punto iniziai ad usare spesso *mettā* come oggetto di meditazione. Alcune persone non erano in grado di praticare la consapevolezza del respiro, in quanto le rendeva troppo nervose: il cercare di focalizzarsi su di una narice o il seguire il flusso del respiro le faceva andare fuori di testa, perciò suggerivo loro la pratica di *mettā*. Molti di essi iniziarono effettivamente a rilassarsi. Non appena rabbia o odio sorgevano nella loro mente, allora applicavano ad esse *mettā*, gentili ed aperti anche nei confronti dell'umore più sgradevole. Solo allora dicevo loro: «Questo è quello che intendo quando dico “*Aham sukkhito Homi*” (Possa io essere felice)». Non significa “Io amo me

stesso” – ma semplicemente il non dimorare in avversione, non provare senso di colpa e avversione per tutto ciò che potrebbe essere una condizione non piacevole della mente o del corpo, e coesistere pacificamente o essere gentile con ciò che è presente ora.

Di conseguenza, diventa naturale l'instaurarsi di un'atmosfera fraterna. Se si è pazienti e gentili verso il proprio stato fisico-mentale, allora non è difficile esserlo anche verso gli altri. La concezione più rigida che prevede di “uccidere le contaminazioni” e “annientare il diavolo” può così essere rivista.

AK: È qualcosa che si fonda su idee religiose pregresse: il male è qualcosa che deve essere schiacciato, o eliminato in modo violento. I meditanti che non hanno una guida spesso si aggrappano a queste idee distruttive. In genere dico loro: «Hai questa concezione per la quale esisti tu e le tue contaminazioni; ma in effetti quante persone ci sono in ciascuno di noi? Ce n'è forse più di una? No? Allora ti stai solo ingannando». Se chi incontro normalmente dovesse essere un gruppo effettivamente rappresentativo della popolazione australiana, allora l'Australia è sicuramente nei guai. Il livello di odio, rabbia, e frustrazione che riscontro è davvero molto elevato. Le persone hanno una pessima opinione di sé, si giudicano negativamente e si criticano continuamente, generando per se stesse un mucchio di *dukkha* (sofferenza). Se non c'è niente che si giudichi con benevolenza... se non si pratica niente in modo positivo, allora è naturale che non si possa avere neanche una buona opinione di se stessi. Se si infrangono i precetti, si danneggiano gli altri e si abusa di se stessi – allora si sviluppa il rimorso e ci si giudica negativamente.

AS: Alcuni mesi fa stavo leggendo il “Discorso della montagna”, nel quale Gesù dice: «Anche se osservi con desiderio una donna, hai commesso adulterio». Pensai: «Questo non è corretto». Nel buddismo vi è un concetto molto chiaro e pratico: il Buddha ha affermato che la moralità di una condotta è legata solo alla parola ed all'azione, non ai fenomeni mentali. I cristiani si sentono spesso in colpa per i cattivi pensieri che hanno – ciò in quanto nessuna distinzione qualitativa è mai stata fatta per loro tra pensiero ed azione. Nel provare un sentimento di odio verso i propri genitori o qualcuno che si suppone di dover amare, sviluppano un tremendo senso di colpa e non riescono a vederlo come una mera condizione generale della mente umana – che per sua natura è mutevole. Ten-

dono a considerarlo come una forza del male latente e realmente malvagia dentro di loro, qualcosa di fondamentalmente sbagliato nel loro essere che non vogliono venire a conoscere realmente. Si insatura pertanto una forma di terrore.

Insegnando in Inghilterra ho potuto notare quanto le persone si sentano sollevate quando cominciano a rendersi conto che non c'è nulla che si nasconde profondamente dentro di loro; e che se anche c'è, poi cominciano a lasciarlo uscire, limitandosi a riconoscerlo in quanto tale. Apprendono quindi un modo sapiente di lasciare andare ogni paura e terrore verso ciò che esse ritengono potrebbe concretizzarsi.

Nell'insegnamento del Buddha, la cosa che apprezzo di più tra le regole di addestramento spirituale è che non è contemplata alcuna trasgressione mentale. È solo quando si agisce o si parla che si trasgredisce il *Vinaya* – pertanto un monaco buddhista non viene mai messo nella condizione di sentirsi in colpa per i propri cattivi pensieri. Non devi confessare: «Ho avuto cattivi pensieri nei tuoi confronti». Viene lasciata ai pensieri la possibilità di cessare da soli.

E questo mi dà una visuale sulla mia mente che invece non avrei avuto se mi fossi continuamente sforzato di non avere pensieri malvagi. In precedenza, ogni volta che questi pensieri sorgevano ero solito iniziare subito a sentirmi terribilmente in colpa; perché un *bhikkhu* dovrebbe essere amorevole, generoso, coraggioso, colmo di *mettā* e compassione per ogni cosa... Ma se ci si sforza di vivere con questa visione ideale delle cose, tale stato può essere mantenuto solo per qualche istante e poi tutto l'odio ed il rancore repressi iniziano nuovamente ad emergere – e con essi l'idea per la quale «io non sono degno di questo abito, sono una persona terribile. Non dovrebbero inchinarsi a me perché sono talmente malvagio».

AK: Quando ho incontrato per la prima volta il Dhamma, sono stato molto sollevato dal fatto meraviglioso che l'odio e l'avidità in realtà possono essere curati – non mi era mai venuto in mente prima. I pensieri sono pensieri; se nascono allora ciò deve essere una condizione normale. Poi ho potuto anche vedere che, se si attende che svaniscano, essi vengono a cessare in modo altrettanto naturale.

AS: Il “liberarsi da” è sempre una condizione di impegno, di lotta. Gli ostacoli mentali sono per noi degli insegnanti fondamentali che continuano ad importunarci fino a quando non li comprendiamo. Essi

difficilmente ci danno un momento di pace fino a quando non li riconosciamo e non li lasciamo andare. Quando si tenta di reprimerli, spingendoli fuori dallo spettro della coscienza, essi semplicemente diventano il nostro subconscio. Ma quando si consente loro di cessare, la loro forza kammica si esaurisce. Tuttavia non siamo noi che li stiamo *facendo* cessare; infatti in tal modo non raggiungeremo mai il *samādhi*.

Analogamente accade con le Quattro Nobili Verità o con l'Originazione Dipendente: non otterrete mai la saggezza cercando di capire questi concetti. Quando invece li vedrete come delle guide, delle riflessioni utili allo scopo, allora il problema di ottenere il *samādhi* non sarà più un problema.

La maggior parte delle persone pensa: «Non sono saggio, non ho sviluppato alcuna saggezza». Ma la Saggezza del Buddha è qualcosa che abbiamo già, e che dobbiamo solo imparare ad usare. Per accrescere la nostra istruzione e per ottenere una conoscenza mondana, si va all'università. Ma questo è vero solo in riferimento a un ottenimento mondano. Il Dhamma è quasi l'opposto; non vi è alcun ottenimento, se non la mera comprensione delle cose così come esse sono. Tutto ciò che nasce, cessa ed è privo di un sé – non c'è bisogno di istruzione per comprenderlo. Si può essere completamente analfabeti eppure ottenere la saggezza attraverso una riflessione costante, fino a quando non si è in grado di vedere chiaramente, non attraverso l'intelletto, ma attraverso l'esperienza diretta.

Domanda di un terzo: Gli stati mentali sono influenzati dal luogo geografico?

AK: Ho un novizio che vorrebbe fortemente andare in Thailandia – pensa che lì ci sia un *arahant* sotto ogni palma. Gli ho detto: «Quando non vorrai più andare in Thailandia, allora potrai andare in Thailandia». Oriente od Occidente, non fa una reale differenza; qui o là le contaminazioni mentali sono le stesse, la mente funziona allo stesso modo. E vero che gli stati mentali possono variare cambiando luoghi e persone, ma non c'è modo di sfuggire a quello che dobbiamo affrontare.

Quando si realizza un po' di equanimità tramite la pratica, allora è possibile gestire l'ostilità ovunque ci si trovi, si è in grado di gestire i diversi modi di pensare delle altre persone, i loro problemi, e le loro affezioni. Si sviluppa una forma di gentilezza amorevole verso le persone che ci sono ostili: «Ah ok, stanno ge-

nerando questo tipo di kamma (che produrrà i suoi frutti), dovranno quindi pagare per esso!». Tuttavia, nella mia esperienza non si incontra molto ostilità. Non so quale sia invece l'esperienza di Ajahn Sumedho.

AS: In effetti è raro. Gli inglesi sono molto educati; la loro ostilità non è mai verbale o fisica, piuttosto utilizzano uno sguardo freddo. Londra è popolata da persone di ogni genere che indossano i vestiti più vari e da persone che hanno effettivamente un aspetto stravagante, quindi noi non usciamo molto dalla norma...

Ho notato tuttavia che ogni volta che siamo arrabbiati o spaventati tendiamo ad attrarre aggressività. Anche da laico raramente provavo rabbia verso la gente, ma noto come i monaci che hanno tendenze aggressive – che magari in passato sono stati dei soldati combattenti – tendono ad attrarre forme di violenza nei loro confronti più di me. *Mettā* semplicemente non attira la violenza. Ma se mi arrabbio con qualcuno perché mi dice «*Hare Krishna*» o mi insulta, allora la rabbia accende un fuoco nelle persone intorno ed i conflitti hanno inizio. Personalmente non ho mai dato importanza agli insulti in quanto non significano niente per me, le persone stanno in realtà insultando qualcosa che non capiscono. A quel punto realizzo che: «È un problema loro, non mio».

Le situazioni a cui mi sto riferendo sono legate alle preoccupazioni che avevano i buddhisti in Thailandia su come portare il Dhamma in Inghilterra e come le cose sarebbero andate in questo Paese: «Cosa fare rispetto alle vesti, al clima ed alle persone? Sarà possibile non portare con sé denaro? Come si può rispettare il *Vinaya* quando ci si trova in un Paese non buddhista? Sarà necessario adattarsi alle consuetudini inglesi, non si può semplicemente andare in giro e portare con sé i rituali asiatici, trasformando così gli inglesi in asiatici e thailandesi. È necessario trovare il modo di adattare le nostre consuetudini al loro Paese». Ognuno dava consigli – ma è risultato subito molto chiaro, prima ancora di partire, quanto sarebbe stato stupido da parte mia pensare di poter decidere che cosa avrei dovuto fare una volta giunto in Inghilterra, stando in Thailandia. Era inutile stare seduti lì

a decidere cosa fare laggiù. Tutto quello che potevo fare era andare lì e vedere cosa sarebbe successo.

Ero stato addestrato in questa disciplina, mi sentivo abbastanza sicuro rispetto alla formazione che avevo ricevuto e sapevo di avere una certa abilità nel ricorrere alle nozioni di base. Qualunque cosa fosse accaduta in Inghilterra, dovevo limitarmi ad osservare piuttosto che cercare di immaginarmi tutti i tipi di problemi che si sarebbero potuti creare o classificare in anticipo il popolo britannico in base a degli stereotipi. Pertanto sono andato lì con questo atteggiamento di apertura, orientato ad ascoltare e guardare invece che a convertire o a rendere il buddhismo attraente o, peggio ancora, a renderlo inglese.

Un problema si presentò subito, appena arrivato. Un buddhista di Newcastle mi disse: «Non chiedere mai ad un inglese di inchinarsi. Questo per un inglese è davvero offensivo. E poi anche il canto e tutte quelle altre cose... Vogliono solo il puro insegnamento del Buddha e niente degli aspetti ritualistici asiatici».

Era un docente presso l'Università di Manchester. Be', io non stavo certo andando in giro a costringere le persone a inchinarsi – ma notai invece che apprezzavano farlo. Gradivano il rituale asiatico e anzi ne sentivano la mancanza quando non veniva fatto. Piaceva ad esempio l'*anumodāna*⁴ ed erano piuttosto interessati all'intera faccenda. Non ho mai sperimentato una mancanza di adesione per il fatto di risultare troppo distante ed esotico.

E poi c'era il *pindabaht* (la questua per il cibo) – questa è una storia davvero carina. Il campo estivo (*Summer School*) della *Buddhist Society* è un'istituzione tipicamente Britannica, ed un anno invitarono il Venerabile Ñānadhāro⁵, un monaco laotiano. Rispose che avrebbe partecipato solo se avesse potuto andare a fare il *pindabaht*. Un signore inglese molto gentile, Roy Brabant-Smith, disse che sarebbe stato lui stesso ad andare in cucina ogni giorno per assicurarsi che offrissero del cibo direttamente nella ciotola del Venerabile. Così lo convinsero, ed il Venerabile Ñānadhāro prese con sé la propria ciotola per la questua e trascorse due settimane presso la *Summer School*, ricevendo ogni giorno cibo in elemosina e mangiando fuori sul prato mentre tutti lo guardavano. L'anno successivo Ñānadhāro non poté andare e così invita-

4. *Anumodāna*: la recitazione di versi sul valore della generosità.

5. Il Venerabile Ñānadhāro era abate del Monastero di Bodhinyana nei pressi di Tournon in Francia.

rono me, concordammo con Roy Brabant-Smith le stesse modalità.

Così proseguì in quella linea di condotta ed alla fine delle due settimane c'era una lunga fila di persone in attesa di offrirmi il cibo. Le persone andavano a fare la spesa al mercato durante il giorno e prima di partire per Oxford dovettero portare al monastero delle borse piene di cibo. Alle persone essere generose ed aiutare piace davvero: le fa sentire bene.

L'originale è all'indirizzo

<http://www.amaravati.org/dhamma-books/anthology-vol-1-peace-is-a-simple-step/>

***Ringraziamenti a Lapo Cavina
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.