

Non c'è nulla di più triste dell'egoismo

Ajahn Sumedho

Tratto dal libro: *Peace is a Simple Step*, capitolo 20

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

Durante la scorsa settimana abbiamo avuto l'opportunità di praticare insieme, qui al 'Monastero Internazionale della Foresta'. Ci siamo incontrati mattina e sera, all'ora del tè, per la Puja di Vesakha e per il *Pātimokkha*. Tutto questo nel giro di soli dieci giorni. Ci sono stati momenti per ascoltare, per parlare e discutere di Dhamma, meravigliose occasioni per contemplare e riflettere sulla nostra pratica.

'Presenza mentale' è una parola che suscita interesse nella maggior parte di noi. Pensiamo che sia qualcosa che dobbiamo provare ad ottenere. A dir il vero, è solo un modo molto naturale di essere ricettivi. Mentre guidiamo un'automobile dobbiamo essere consapevoli, a meno che non siamo ubriachi oppure in uno stato mentale davvero terribile. Non pensiamo: "Devo cercare di essere consapevole". Se non siamo quel genere di persona mentalmente molto disturbata, non curante dei rischi o stupida, siamo semplicemente consapevoli, in quanto è piuttosto ovvio che quando siamo alla guida di un'automobile abbiamo una macchina potenzialmente pericolosa sotto il nostro controllo. Se non siamo consapevoli possiamo investire qualcuno, ammazzarci o fare dei danni. Quindi proprio questo istinto di conservazione, il rispetto per la vita e il non voler fare del male agli altri mentre guidiamo, ci rendono consapevoli. Quando siamo alla guida non ci limitiamo a *praticare* la presenza mentale, *siamo* consapevoli.

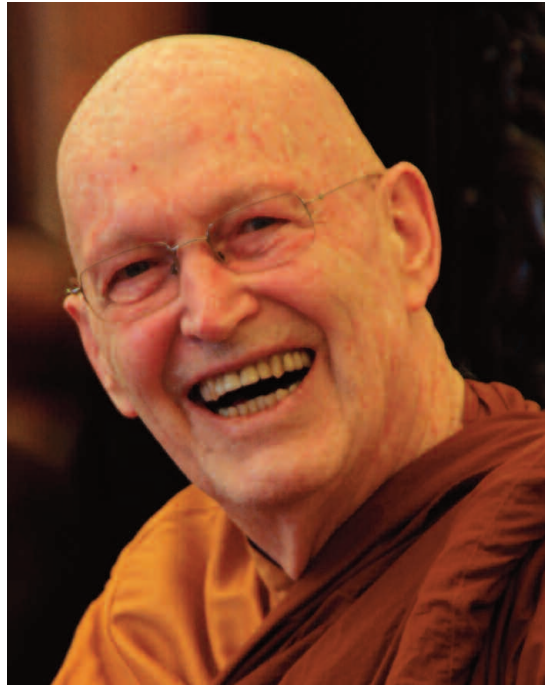
Nella vita monastica se pensiamo alla presenza mentale come a qualcosa che dobbiamo praticare, ci facciamo un'idea di qualcosa che dobbiamo sviluppare.

Tuttavia, se siamo mentalmente presenti ci accorgiamo dell'intero processo di pensiero: "Devo essere più consapevole. Devo sviluppare la consapevolezza in maniera tale da uscire dal reame della morte e diventare un essere illuminato". Diventiamo consapevoli delle forze, delle intenzioni e delle abitudini mentali che ci condizionano in quel determinato momento. Se sto

pensando: "Devo essere consapevole" mentre sono consapevole, posso vedere e accorgermi che ho questa idea: "Devo essere consapevole". Questo accorgersi è consapevolezza! Se invece seguo semplicemente l'idea che devo essere consapevole, posso ritrovarmi ad essere piuttosto inconsapevole!

Un esempio di ciò è quel che mi successe quando ero a Wat Pah Pong. Per la *pindabaht*, la questua del cibo, andavo a Bahn Gor che è a tre chilometri di cammino. Un giorno sembrava che stesse per piovere e abbiamo pensato sarebbe stato

meglio portare con noi degli ombrelli. Così, ho preso il mio ombrello e mi sono messo in cammino. Una volta arrivati sul posto, dato che non pioveva, lasciammo gli ombrelli fuori dal villaggio. Mi sono detto: "Devi essere consapevole, Sumedho, e quando ritorni dal giro delle elemosine devi ricordarti del tuo ombrello. Ricordati dov'è, così lo puoi riportare indietro al monastero". Dopodiché, andai in a fare la mia *pindabaht*, molto consapevole di ogni passo, tornai poi al monastero e mi accorsi che avevo dimenticato l'ombrello. Ero stato estremamente concentrato durante la questua del cibo, con una mente anche piuttosto lucida, ma evidentemente non molto consapevole di tutto il resto. In altre parole, quando uno si concentra sul camminare in un



certo modo, oppure su quello che sta facendo, ciò non vuol dire necessariamente che sia consapevole. Dobbiamo considerare le cose così come sono, con tutto ciò che questo implica e comporta. Ciò non significa avere l'idea che uno deve essere consapevole di ogni passo mentre cammina per l'elemosina del cibo, come una sorta di idea fissa sulla consapevolezza. Quella potrebbe essere semplicemente concentrazione. La consapevolezza ci consente davvero di notare le cose così come sono, dove siamo, il tempo e il posto.

Un'altra volta facevo la questua del cibo a Tum Saeng Pet e cercavo di essere molto consapevole. Camminavo a piedi nudi e la mia gamba destra ne risentiva parecchio. Dovevo prestare molta attenzione. Il terreno era accidentato, pieno di sassi e radici a Tum Saeng Pet, e allora mi son detto: "Devi essere consapevole mentre cammini, Sumedho!". Cercavo perciò di essere incredibilmente consapevole, molto attento e invece urtai un dito del piede contro qualcosa. Fu molto doloroso e dissi a me stesso: "Non sei consapevole, Sumedho!". Ma mentre lo stavo dicendo, urtai di nuovo il dito del piede e il dolore che provai fu davvero insopportabile. Così mi ritrovai a dire a me stesso: "Non sei per niente consapevole! Sei un caso senza speranza!", e fu così che urtai il dito del piede per la terza volta. Stavo lì lì per svenire dal dolore. E continuavo a pensare: "Devi essere consapevole. Sii consapevole. Cerca di essere più consapevole. Non sei stato consapevole". Ero completamente imbrigliato dalle mie idee su come bisognava essere consapevoli, mentre il mio povero dito stava soffrendo insieme a tutto me stesso.

Le persone non considerano con attenzione i propri limiti e cosa realmente siano la consapevolezza e la saggezza. Sviluppano idee fisse su come seguire certe tecniche di meditazione o pratiche particolari, senza tenere in conto la natura del corpo umano con le sue limitazioni, oppure il tempo e il posto in cui si trovano. Per esempio, una volta sono stato in un centro di meditazione dove le persone cercano di sviluppare la consapevolezza facendo tutto in maniera incredibilmente lenta. In un'occasione, ci fu chiesto di partecipare a un incontro importante. Ci dovevamo ritrovare tutti alle due in punto nella *sālā*¹. Io arrivai puntuale, ma poi dovvemmo aspettare per quarantacinque minuti in quanto alcune persone camminavo così lentamente che il resto del gruppo fu costretto ad attenderle. Tutto ciò non mi

colpì in quanto esempio di saggezza o premura verso gli altri. Se uno vuole camminare lentamente forse sarebbe meglio che partisse con un buon anticipo. Oppure puoi camminare ad un passo normale solo per quell'occasione in modo tale da arrivare puntuale. Qualsiasi cosa tu decida, dovresti considerare e contemplare il tempo e il posto, ciò che è appropriato, ciò che è bello e gentile. Questo richiede saggezza piuttosto che l'applicazione della sola mera forza di volontà o della cieca adesione alle circostanze esterne.

Qui a Wat Pah Nanachat, contempliamo questo monastero come un posto di pratica, come una comunità dove condividere le nostre vite, consapevoli del nostro Vinaya, delle nostre usanze e tradizioni. Qual è il modo in cui le cose vengono fatte qui? In una comunità uno non si stabilisce le proprie personali regole o fa quello che gli pare. Nel Sangha ci accordiamo e ci impegniamo a vivere in un determinato modo. Se non vogliamo vivere in quel modo, non dovremmo essere qui. Dovremmo andare dove possiamo fare ciò che vogliamo. I vantaggi della vita comunitaria risiedono nella nostra capacità di essere sensibili e riguardosi, premurosi e attenti verso gli altri essere umani. Una vita senza generosità, rispetto e altruismo è una vita priva di gioia. Niente è più triste dell'egoismo. Se penso prima di tutto a me stesso, a cosa voglio e a cosa posso ottenere da questo posto, vuol dire che potrei vivere qui, ma senza ricavarne alcuna gioia. Grazie alla mia anzianità monastica potrei intimidire gli altri e per via della mia posizione potrei comportarmi in maniera autoritaria per ottenere ciò che voglio, ma facendolo non otterrei la felicità. Imporre me stesso e fare a modo mio non è il modo per raggiungere la pace, l'equanimità e la serenità del cuore. Quando in un Sangha diventiamo monaci anziani, dobbiamo pensare di più agli altri. Dobbiamo riflettere su come formare e prenderci cura dei giovani e come poter aiutare i più anziani. Non c'è niente di più deprimente che essere in una comunità di monaci buddhisti che non si preoccupano realmente degli altri e che vogliono semplicemente fare ciò che gli pare. Sono così ciechi ed egocentrici che non guardano, non vedono, non chiedono, non si accorgono. Devi dirgli tutto. È davvero frustrante l'essere costretti a vivere con persone che non hanno voglia di sforzarsi per cercare di vedere le cose né assumersi responsabilità.

1. La *sālā* è la stanza delle riunioni in un monastero.

In altre parole, dobbiamo crescere. Può essere che alcuni di voi siano diventati monaci per scrollarsi di dosso l'idea di essere sposati, avere figli e la responsabilità di doversi prendere cura di qualcun altro. Probabilmente voi non eravate come il Principe Siddhartha che lasciò la bellissima moglie e suo figlio, coloro che amava di più al mondo, in modo tale da comprendere la realtà ultima e diventare illuminato. È probabile che voi siate giunti qui perché non riuscivate a sopportare l'idea di dover lavorare e guadagnare dei soldi per poter mantenere una moglie e dei figli. Questo suona familiare a qualcuno di voi? Può risultare piuttosto noioso doversi prendere cura di qualcun altro. Non puoi fare ciò che ti pare se sei sposato. Devi prenderti cura di quella persona. Devi includere la persona che hai sposato nella tua vita e non molte persone che si sposano lo fanno, di questi tempi. Quando inizi a fare figli poi devi aprire il tuo cuore ancor di più per includere anche loro. I neonati sono piuttosto indifesi, non possono fare nulla da soli e tu devi fare tutto per loro. Devi abbandonare la tua libertà e indipendenza, i tuoi diritti e privilegi, così da prenderti cura di un neonato con i pannolini puzzolenti e di una moglie e magari anche di una suocera... Devi aprire completamente il cuore per poter gestire e soddisfare le aspettative di una situazione come questa.

In Thailandia, per i monaci buddhisti, è facile andare via da casa e trovare una caverna accogliente in cui vivere. I laici sono così generosi in questo Paese, adorano dar da mangiare ai monaci. Pensano che i monaci siano persone meravigliose e così danno loro belle vesti e costruiscono per loro belle *kuti*. Se un monaco è una persona appena appena ammodo e simpatica sono capaci di mandarlo dai migliori medici di Bangkok per ricevere qualsiasi trattamento di cui possa avere bisogno. Per questo in Thailandia un monaco può diventare una persona molto egoista, basandosi sull'idea: "Devo raggiungere l'illuminazione e nessun altro conta a parte me stesso". Ma questo è un modo molto triste e arido di intendere la vita. Agire partendo da questo modo di pensare così ristretto è estremamente triste.

Fui spinto da Ajahn Chah ad assumere un ruolo di maggiore responsabilità. Non lo volevo. Non volevo dover insegnare o essere responsabile di qualcosa. Avevo in testa tutta una serie di idee romantiche su cosa significasse essere un monaco: partire alla volta di un'isola deserta, vivere in una caverna tra le montagne dell'Himalaya, sviluppare poteri magici, vivere in uno

stato di beatitudine per molti mesi di seguito. Avevo questo tipo di aspettative che andavano tutte nella stessa direzione. Dovermi preoccupare di qualcun altro non era una cosa che trovavo molto allettante. Ero stato sposato e non mi ero piaciuto, era stato uno strazio. Da monaco in Thailandia venivo addirittura lodato per essere completamente egoista: "È veramente un bravo monaco, molto rigoroso, non parla con nessuno, gli piace stare da solo, pratica duro". Uno può essere lodato per questo. Ma la vita a volte ci costringe a guardare altrove. Questo fu ciò che Ajahn Chah ovviamente fece con me. Mi mise sotto pressione, così iniziai ad accorgermi e a capire che se avessi continuato ad andare nella direzione in cui stavo andando, sarei diventato una persona infelice, triste ed egoista. Iniziai a pensare in termini di: "Come posso essere di aiuto? Cosa posso fare per gli altri?". Quando andai in India nel 1974 feci un'esperienza forte di ciò che viene chiamata *kataññu katavedi*, la gratitudine, per Gotama il Buddha, Ajahn Chah, la Thailandia e tutti i laici che mi avevano supportato e aiutato. Questo senso di gratitudine era davvero forte. A quel tempo ebbi delle meravigliose opportunità. Dopo cinque mesi in India, mi capitarono un sacco di avventure. Avevo fatto la pratica del *tudong*, erravo ed elemosinavo il cibo. Incontrai delle persone molto ricche che volevano che io trascorressi il periodo del *vassa* in posti meravigliosi nel sud dell'India. Ricevetti un altro invito per andare in Sri Lanka. Tutti quei tipi di posti situati in ambientazioni piacevoli e idilliache si rendevano improvvisamente disponibili per me. Invece tutto ciò a cui riuscivo a pensare era che dovevo tornare in Thailandia, dovevo trovare un modo per servire Ajahn Chah.

Così pensai: "Qual è il modo migliore per aiutare e servire Ajahn Chah?". Avevo lasciato la Thailandia ed ero andato in India per scappare da tutti gli occidentali che a quel tempo si ammicchiavano a Wat Pah Pong. Ero l'unico in grado di parlare il thailandese all'epoca, così dipendevano molto da me per le traduzioni. Bene, pensai, il minimo che possa fare è ritornare e aiutare per tradurre Ajahn Chah. Così lasciai l'India, tornai in Thailandia, andai a Wat Pah Pong e mi misi a disposizione. Decisi di diventare un monaco di quelli che non si lamenta, di fare solo ciò che Ajahn Chah voleva che io facessi, senza chiedere nulla per me stesso. Decisi che se voleva che stessi a Wat Pah Pong mi sarei fermato a Wat Pah Pong o se mi voleva spedire nel più terribile dei suoi monasteri, sarei andato. In qualsiasi posto sarei

potuto essere d'aiuto, ci sarei andato, senza chiedere alcun privilegio speciale. Pensai al peggiore monastero di Ajahn Chah. A quel tempo era Wat Suan Gluay. Mi ricordo che ci ero stato una volta. Io ero più alto di tutti gli alberi che c'erano lì. Si chiama 'Monastero del Giardino di Banane', ma non credo ci sia nemmeno un albero di banane in tutto il monastero. Era un posto caldo, poco attraente e difficile. Gli abitanti del paese erano piuttosto maleducati e il cibo era terribile. Così, sperando di fare qualche tipo di pratica ascetica, pensai: "Ho capito. Aiuterò Ajahn Chah proponendomi come volontario per andare a Wat Suan Gluay, dato che nessuno ci vuole andare. Ha sempre difficoltà a tenere i monaci in quel monastero". Andai da Ajahn Chah e gli dissi: "Luang Por, mi offro volontario per andare a Wat Suan Gluay". Lui mi disse: "No, non puoi andare". Ci rimasi piuttosto male, in realtà non vedevo l'ora di andarci. Poi, più o meno un anno dopo, avviammo questo monastero. Era chiamato per scherzo 'Wat Pat America' in quanto la maggior parte dei monaci all'epoca erano americani ed era mia responsabilità prendermi cura di loro.

In Inghilterra un monaco deve abbandonare tutti i desideri egoistici per la propria pratica. In Inghilterra il monachesimo buddhista, in qualche modo, ti costringe ad essere altruista mentre qui in Thailandia, come dicevo prima, è possibile essere davvero egoisti. Il motivo è che non ci sono molte opzioni. Uno può andare ad Amaravati, Chithurst, Devon oppure Harnham e più o meno queste sono le scelte che ha. Così a volte alcuni pensano di andare in Thailandia ma, molto raramente qualcuno dei monaci in Inghilterra, chiede qualcosa. È piuttosto rimarchevole. Quasi mai qualcuno richiede di andare in un altro monastero. Vanno semplicemente dove c'è bisogno di loro. Anche se si stancano di un posto, non pensano o dicono: "Sono stanco di Amaravati, voglio andare a Chithurst" oppure "Sono stanco di Chithurst voglio andare ad Amaravati". In genere l'attitudine è: "Qual è il miglior modo di essere utile e di aiutare il Sangha?". Questo è il vantaggio di vivere in Inghilterra come monaco buddhista; uno là non può essere egoista! L'egoismo balza subito all'occhio... È un modo poco appropriato di essere e comportarsi.

Qui in Thailandia, sta a noi se vogliamo essere egoisti oppure no. Se vogliamo pensare prima a noi stessi e portare avanti le nostre cose, è un privilegio che abbiamo. Abbiamo la possibilità di comportarci così in

questo paese. Ma dovremmo anche capire come poterci aiutare gli uni con gli altri. Davvero ci teniamo o ci interessa servire o aiutare in diversi modi, ad esempio assumendoci delle responsabilità per le quali un giovane monaco potrebbe ancora non essere pronto? Probabilmente è considerata una buona pratica per un monaco anziano fare tutto senza ricevere nessun aiuto, ma non lo è per gli altri. Per questo voglio incoraggiare ciascuno di voi. Una comunità è buona tanto quanto lo sono i suoi membri. Una persona da sola non può rendere una comunità buona. La bontà di una comunità dipende da tutti i suoi membri. Questo è uno spunto di riflessione per voi. Se davvero vogliamo un buon monastero, un posto in cui valga la pena vivere e praticare, noi tutti dobbiamo dare qualcosa. Noi tutti dobbiamo donarci a questo scopo, aprendo il cuore e assumendoci delle responsabilità. Siate sensibili ai bisogni degli altri e al tipo di persone con cui siete, al tempo, al luogo e alla cultura in cui vi trovate. Tutto questo fa parte della nostra pratica e dell'essere consapevoli.

Offrire i propri servizi e desiderare ardentemente di aiutare è davvero lodevole. È un qualcosa che personalmente apprezzo davvero tanto. Non è sempre ciò che uno vuole fare, ma è un bel gesto, molto importante. Molti di voi sono monaci da poco. Senza il desiderio da parte dei monaci anziani di aiutarvi, non ci sarebbe modo per voi di essere formati. In un monastero lavoriamo insieme, ogni membro della comunità riflette con saggezza come aiutare e supportare l'intera comunità dalla posizione nella quale si trova. Ad Amaravati, per esempio, sono l'abate e l'insegnante così rifletto su come usare questa posizione per il benessere dell'intera comunità, piuttosto che dire: "Io sono l'abate. Io sono l'insegnante. Ho molti diritti e privilegi. Sono anziano rispetto a voi. Io posso fare delle cose che voi non potete fare. Farestes meglio a obbedirmi in quanto io rappresento il potere qui. Vediamo cosa riesco a ricavarne per me stesso da tutto ciò". Non è una riflessione saggia, non è vero? Un tiranno è così, ma non un abate.

Se vogliamo essere dei monaci come si deve e ci capita di diventare abati, insegnanti o monaci anziani, riflettiamo su come usare questa posizione per la prosperità del Sangha. Questo è altrettanto vero per il più giovane tra i monaci, l'ultimo *anagārika* o gli ospiti. Chiunque viva qui può fare questa riflessione: "Nella mia posizione, cosa posso fare per il benessere e la felicità della comunità?". In qualità di novizio, di monaco

majjhima oppure di monaco *thera*, di *samanera*, *anaqārika* o ospite, consideriamo: “Come posso servire al meglio questa comunità con i miei talenti, le mie abilità e le limitazioni che ho?”. Così creiamo una comunità molto armoniosa perché tutti manifestano questa attitudine. Siamo intenzionati a dare a seconda delle nostre abilità e della nostra posizione all’interno della comunità. Non cerchiamo più di ottenere qualcosa per noi o se ancora lo facciamo possiamo vedere che questa attitudine è di scopo inferiore, non va seguita e non ci dobbiamo aggrappare ad essa. Possiamo sempre ragionare in termini di quali siano i nostri diritti: “Ora che ho alle spalle dieci *vassa*, dieci ritiri delle piogge, quali sono i miei diritti? Quali sono i vantaggi? Cosa posso ottenere dall’averne dieci *vassa*?”. Ma se coltiviamo un’attitudine più matura nello spirito del Dhamma, non chiediamo più diritti e privilegi, ma offriamo i nostri servizi. “Come posso aiutare e servire al meglio questa comunità?”. Chiedetevi questo.

Qui in Thailandia, dopo cinque *vassa* si è immancabilmente presi dalla frenesia del *tudong*². Uno pensa: “Ho i miei cinque *vassa*, ora posso fare un *tudong*. Evviva!”. Questa può diventare una tradizione non molto bella se incoraggiati a pensare in questo modo. Solevo essere preoccupato riguardo al formare monaci in Inghilterra, dato che la Thailandia sembra essere il posto ideale per essere un monaco. Ho avuto da fondare monasteri uno dopo l’altro, sempre coinvolto nel processo di costruire strutture e cercare di avviare situazioni per monaci e monache da formare. Durante gli ultimi quattordici anni, da quando ho lasciato Wat Pah Nanachat, sono stato messo nella condizione di dover sempre incominciare e dare avvio a tutto. Però i risultati di dodici anni in Inghilterra sono molto buoni. I monaci e le monache sono meritevoli. La loro pratica e la loro comprensione del Dhamma non sembrano siano state negativamente influenzate, o rese meno pregevoli, a causa delle condizioni in cui vivono. Così uno ha più confidenza solo nell’amore per il Dhamma e nella decisione di realizzare la verità. Impariamo a fare del nostro meglio con le condizioni che abbiamo intorno a noi. Qui avete molto tempo a disposizione per praticare la meditazione, fare esperienza di *tudong* e così via. Non c’è nulla di sbagliato in tutto questo, ma aggrapparsi a queste idee e avere aspettative e richieste è davvero un

ostacolo alla comprensione del Dhamma. Non è che uno non dovrebbe andare in *tudong* dopo cinque *vassa*. Non sto dicendo questo. Ma afferrarsi a queste idee senza vederle per ciò che realmente sono può essere un grande ostacolo per la propria pratica. Essere disonesti nei confronti di se stessi, richiedere diritti e seguire le proprie idee e opinioni non è la strada verso il *nibbāna*. Se davvero guardiamo a questi stati mentali come l’egoismo, l’interesse verso se stessi e l’avidità, ci accorgiamo che sono dolorosi, *dukkha*. Non conducono alla pace e alla chiarezza mentale, al lasciare andare, alla cessazione, ‘all’assenza di desideri’ ossia al *nibbāna*; e questo è il motivo per cui noi siamo qui, non è vero? Per realizzare il *nibbāna*.

È stupendo vedere così tanti nuovi monaci qui. Sono mancato dalla Thailandia per due anni, e adesso c’è un’imponente fila di ispirati ed aspiranti *bhikkhu*. Questo è qualcosa che ognuno di noi dovrebbe valorizzare, incoraggiare e proteggere. Farò tutto quello che mi sarà possibile per aiutare e supportare questo monastero perché voglio incoraggiarvi e offrire ciò che vi sarà di beneficio per la vostra formazione e la vostra comprensione del Dhamma, nella vostra aspirazione a realizzare la verità.

L’originale è all’indirizzo

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

Ringraziamenti a Dario De Gaetanis e Rossana Sotgiu 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.

2. Dopo il quinto *vassa*, che conclude il periodo iniziale di formazione, un monaco ha l’opportunità di errare per conto proprio. Come Ajahn Sumedho suggerisce, questo può causare agitazione mentale.