

Formazione in Thailandia

Ajahn Sumedho

Tratto dal libro: *The Wheel of Truth*, capitolo 2

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

Adattato da *Training in Thailand*", *The Middle Way*, febbraio 1980; e da *"Life Is Like This"*, discorso tenuto al Centro di Meditazione Spirit Rock, estate 2005

La saggezza sorge quando si riflette su come sono le cose e sul modo di vivere in armonia con esse. La persona saggia impara dalla vita stessa, quella sciocca attende condizioni perfette. La vita così com'è ha i suoi alti e bassi, opportunità e problemi. Se siamo sciocchi, in assenza di condizioni perfette o ideali pensiamo di non poter praticare, coltivare o progredire nel modo in cui invece potremmo farlo se le condizioni fossero proprio "quelle giuste". La persona saggia, al contrario, si avvale di ogni genere di circostanze per arrivare a vedere che tutte quante le condizioni sono impermanenti, insoddisfacenti e prive di un sé.

Prima di diventare un monaco insegnavo inglese a Bangkok. Era il 1966 e in Thailandia c'erano un sacco di basi dell'aviazione americana. Uno degli insegnanti presso la scuola di lingue era un pilota americano. Quando, dopo una sua assenza di circa una settimana, gli chiesi dove fosse stato rispose: "Sono andato in un posto nel nord-est della Thailandia dove la gente è talmente povera da dover mangiare gli insetti". Al che pensai: "Là non ci andrò mai". Immaginavo invece me stesso come un monaco seduto in *samādhi* sotto una palma sulla spiaggia oppure in una caverna circondata da montagne bellissime, che realizza la verità ultima. Naturalmente andai a finire monaco nel nord-est della Thailandia per dieci anni, ed è vero: là si mangiano gli insetti.

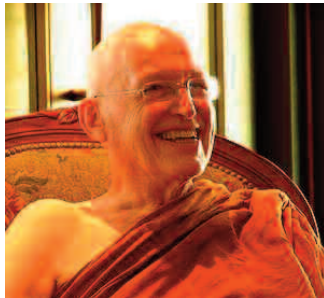
Il primo anno lo passai in un monastero da solo, stando in una piccola capanna. Non frequentavo nessuno, praticavo soltanto la meditazione. Stabilivo io stesso il programma che seguivo. Da americano grande e grosso mi bastava assumere un portamento impo-

nente e un'espressione intransigente per ottenere tutto quello che volevo, o quasi. Durante quell'anno mi resi conto di essere alquanto arrogante e di avere un carattere bisognoso di avere delle limitazioni. Ero sempre stato assai indipendente, per cui dovevo imparare come si presta servizio in una comunità. Mi occorreva un insegnante che non fosse disposto a tollerare il mio comportamento. Poi, casualmente, incontrai un monaco del monastero di Ajahn Chah, l'unico che sapeva l'inglese, e andò a finire che mi portò con sé per incontrare Ajahn Chah. Così nel 1967 andai a vivere a Wat Nong Pah Pong, nella provincia di Ubon in Thailandia, con il proposito di formarmi in una tradizione rigorosa.

I dieci anni successivi trascorsi con Ajahn Chah mi offrirono ogni opportunità possibile per adattarmi ai cambiamenti e per imparare a lasciar andare le mie personali preferenze. La frustrazione, resistenza e irritazione che sperimentavo, alla fine si trasformarono in un profondo senso di gratitudine e amore. Con il passare degli anni le spigolosità dell'ego e della sua boria cominciarono a smussarsi.

La Tradizione della Foresta Thailandese era un'ideale che mi ispirava assai, per cui inizialmente mi sentii affascinato ed esaltato, ma ben presto dovetti affrontarne la cruda realtà. La temperatura continuò a salire, la stagione dei monsoni cominciò e ogni cosa diventò marcia e maleodorante. Presi a odiare il posto; ho il ricordo di me seduto lì con il pensiero fisso: "Che cosa sono venuto a fare qui?".

A quei tempi Ajahn Chah soleva mettere alla prova la nostra pazienza e perseveranza fino al punto in cui ci sembrava di non riuscire a sopportare un solo istante ulteriore. Sentivo sempre quella voce interiore che diceva: "Non ne posso più... ne ho abbastanza. Questa è la FINE!". Per poi accorgermi che potevo sopportarne ancora. Cominciai a diffidare di questi isterici urli interiori.



La forma monastica e le circostanze esterne mi aiutavano parecchio, ma essendo cresciuto con un ideale paritario di libertà e uguaglianza provavo un'incredibile frustrazione sentendomi soffocato dal sistema. Stavo vivendo in una struttura gerarchica basata sull'anzianità, ed essendo l'ultimo arrivato, avevo determinati doveri nei confronti dei monaci superiori in questa gerarchia. Era una bella sfida imparare ad accettarli e a compierli con dedizione. C'era in me il desiderio egoistico di vivere la vita monastica a modo mio. Ero pronto a compiere dei doveri se erano compatibili con le mie preferenze, ma il più delle volte non lo erano. Provavo un rifiuto ribelle.

Allo stesso tempo gli insegnamenti erano un continuo invito a riconoscere le mie emozioni, la resistenza, la ribellione, i giudizi negativi. Mi resi conto della mia testardaggine e di un'immaturità che mugugnava e si lagnava se le condizioni non erano di mio gradimento. Coltivare la consapevolezza delle emozioni che stavo provando era il fulcro della pratica. Non venivo costretto con l'intimidazione a conformarmi come se mi trovassi in un accampamento militare. Nessuno mi aveva obbligato a stare in quel posto; avevo scelto io di viverci. Avevo accettato liberamente di adattarmi alla disciplina, di abbandonare le resistenze e imparare a vivere entro questa forma di vita monastica assai severa e austera. Ciò voleva dire imparare anche a mangiare del cibo che non mi piaceva. Gli abitanti del paese regolarmente portavano buonissime pietanze a base di pollo, pesce o rana, ma a quei tempi Ajahn Chah le versava sempre tutte quante in un grande marmitta e poi mescolava il tutto. Mi veniva la nausea solo a guardarlo. Per fortuna era la stagione dei manghi e ce ne erano grandi vassoi. Riuscii a vivere di mango e riso glutinoso per un mese intero, ma dopo la fine della stagione dei manghi cominciai a dimagrire sempre di più. Infine imparai a mangiare quel cibo: è sorprendente la capacità umana di adattarsi.

A volte tutti i monaci venivano portati in città a bordo di un grosso autocarro. Poi, attraversando la città capeggiati da Ajahn Chah, si faceva la questua per il cibo. Questa era un'esperienza grandiosa, con l'intera popolazione in attesa lungo la via principale. La gente portava ogni genere di delizie da porre nelle nostre ciotole. Ogni volta che le ciotole erano piene arrivava un uomo con una grande cesta e noi ci versavamo tutto il cibo ricevuto e continuavamo la questua. Ritornati al monastero, potevamo scegliere tra le cose rimaste nella

ciotola quelle che desideravamo mangiare. Era un'occasione talmente rara da farci letteralmente impazzire. Una volta, una signora mise un delizioso dolcetto nella mia ciotola e dopo, versando il contenuto nella cesta di quell'uomo, cercai di trattenere questo dolce. Non volevo che si accorgesse di ciò che stavo facendo, e la mia mente pullulava di stratagemmi subdoli. Vedere l'ansia e lo sforzo investiti nel tentativo di tenermi quel piccolo dolce era un'esperienza davvero incredibile!

Ero ossessionato dai dolci. Vivevamo in castità e consumavamo un solo pasto al giorno, spesso privo di un qualche boccone gustoso, ma se venivano offerti potevamo assumere zucchero e miele a mo' di medicina. Una volta, Ajahn Chah mi dette un sacchetto di zucchero. Fui felicissimo. Pensai: "Ne prenderò soltanto un piccolo assaggio". Aprii il sacchetto, ne presi un cucchiaino e me lo misi in bocca. Nel giro di quindici minuti consumai l'intera confezione. Non c'era verso di fermarmi! Avevo sogni ricorrenti di dolci... entravo in pasticceria, mi sedevo a un tavolo e ordinavo dei pasticcini dall'aspetto invitante. E quando ero sul punto di mangiarne uno, ogni volta mi svegliavo!

Eccomi qua, ero un monaco che cercava di condurre una vita di spiritualità, e mi ritrovavo ad agire come uno "spirito affamato" e a sognare di dolci. Ma siccome l'avidità era talmente focalizzata, riuscivo a contemplarla e imparai a riflettere sui desideri e sulle ossessioni della mente. È in questi frangenti che abbiamo bisogno dei precetti per fermarci invece di seguire le nostre abitudini o fare ciò che ci risulta più facile da fare. I precetti ci aiutano a vedere i nostri impulsi, il modo in cui li asseconiamo e i risultati che ne potrebbero conseguire. Il contenimento e le limitazioni dei precetti ci danno il senso di poterci fermare. Grazie alla riflessione consapevole cominciamo a notare quanto possano essere potenti gli impulsi e le ossessioni della mente. Li vediamo come oggetti mentali anziché come bisogni che dobbiamo soddisfare. Contenimento e limitazione sono alla base di molte regole della vita monastica e ci permettono di osservare questi oggetti mentali e il loro potere.

Una delle regole che all'inizio mi irritava riguardava il modo di indossare l'abito monastico. In occasione dell'ordinazione a monaco si ricevono tre vesti che compongono l'abito stesso. Nella Tradizione della Foresta Thailandese è consuetudine indossarle tutt'e tre per la questua mattutina. Faceva caldo già la mattina presto e di solito dovevamo camminare per tratti assai

lunghe attraverso risaie e villaggi. All'ora che facevamo ritorno al monastero le nostre vesti erano fradice di sudore. Erano tinte con un infuso di corteccia dell'albero del pane, e dopo un po' la miscela di sudore e tinta naturale cominciava a puzzare terribilmente. La vita al monastero era incentrata sulle vesti: indossarle, lavarle e cucirle. Lo trovavo oltremodo frustrante. Volevo meditare, non volevo le vesti al centro della mia vita, e ne parlai con un monaco della nostra comunità. Discorrevi di come potesse bastarci la sola veste sottile superiore, che comunque ci avrebbe coperti adeguatamente. Dissi che quella doppia esterna era pesante e laboriosa da indossare. Necessita di una grande quantità di stoffa e mettendola ogni giorno per andare fuori, al caldo, si deteriora velocemente. Così facendo poi ne dobbiamo cucire un'altra, consumare altra stoffa e ancora tingerla. Essendo l'uomo giudizioso che sono, fui molto eloquente nell'espone le ragioni per cui era meglio non indossare tutt'e tre le vesti, ma in realtà il mio discorso era tutto una lagna.

Beh, il monaco lo riferì ad Ajahn Chah e fui chiamato da lui per un colloquio. Che imbarazzo! Tutto a un tratto divenne chiaro: "Perché farne un problema? Indossa le vesti e basta. È sopportabile farlo. Non mi rovinerà la vita. Sono le continue lagne della mia mente a rovinarmela, quelle del tipo: non voglio farlo, è stupido, secondo me non serve a niente". Questo piagnucolio mi stava corrodendo dal di dentro, questo lamentarmi, prendermela con gli altri, la supponenza, l'insofferenza, la voglia di andarmene, il rifiuto di cooperare. Tutto quello era la sofferenza insopportabile. Mi resi conto che per gran parte della mia vita da laico, pur godendo di uno stile di vita confortevole, mi ero lamentato sempre e comunque, abitualmente guardando ogni cosa con occhi critici.

L'anno seguente fui invaso dall'impellenza di trovare un rifugio in montagna per meditare da solo come un eremita. Ne parlai ad Ajahn Chah, e allora lui si fece accompagnare da me a uno dei monasteri affiliati chiamato Monastero del Monte Rosso. Mi aspettavo un monte, perciò al mio arrivo fui alquanto deluso a trovare una mera collinetta infestata dalle zanzare (la parola thailandese per "monte" comprende qualunque rilievo, da un formicaio al Monte Everest). Per fortuna Ajahn Chah non insistette che mi fermassi lì. Al ritorno a Wat Pah Pong, chiesi il permesso di andare a vivere per sei mesi su un monte la cui bellezza potesse appa-

gare le mie romantiche aspettative di un eremo in montagna.

Trascorsi sei mesi insieme a un altro *bhikkhu*, vivendo per quasi tutto il periodo in cima ad una vetta nei pressi di un antico stupa khmer, lontanissimo da qualsiasi città o villaggio. Ogni mattina dovevamo scendere lungo il crinale e aspettare in un luogo concordato che dei paesani fedeli arrivassero per offrirci il pasto della giornata. Dopo aver ricevuto il cibo nelle nostre ciotole, risalivamo e lo consumavamo in cima al monte.

Durante quei sei mesi, però, contrassi una grave infezione al piede destro che mi rese invalido per più di un mese. Non ero in grado di camminare, e al culmine della stagione calda dovetti stare sotto un primitivo capanno, al sole implacabile che picchiava sul tetto di lamiera. Una volta al giorno mi veniva offerto del cibo scadente e sgradevole, accompagnato da una brocca d'acqua. Eccomi sdraiato là, ammalato, sporco e sfinito, con intorno agli occhi nugoli di minuscoli moscerini, di cui tanti mi si infilavano nelle orecchie e nella bocca. Eccomi, incapace di agire, da solo con praticamente nessuno con cui parlare. Ascoltavo il rumore degli aerei che talvolta sorvolavano il posto, e la mente si riempiva di una tremenda nostalgia di casa e di mia madre, di auto-commiserazione e di un senso di disillusione. Non vi era scampo dalla sofferenza del momento. Le condizioni orribili in cui erano ridotti corpo e mente non mi davano tregua. Non c'era null'altro da fare che concentrarsi sulla sofferenza. Era come se delle "forze sagge" avessero una tale compassione per me da cacciarmi in un vicolo cieco, una situazione senza via di uscita. L'unico sollievo arrivava grazie alla resa totale, alla non-resistenza. Semplicemente lascio andare. E allora compresi: "Ah! Vedo che la sofferenza è creata da me. È la reazione alle condizioni del corpo, alle condizioni della mente e al mondo". Dopodiché c'era pace.

L'anno seguente, Ajahn Chah mi mandò a vivere in un altro monastero affiliato, il cui abate scatenava un'enorme avversione nei monaci a lui sottoposti. Quest'uomo era brutto, rozzo e, quanto all'intelligenza, apparentemente sotto la media. Secondo lui la meditazione o pratica formale era uno spreco di tempo. Insisteva sulla partecipazione da parte di tutti ai lavori manuali. A volte mi sembrava di sfacchinare in un campo di lavoro forzato.

Alla fine del periodo di lavoro, oppure dopo la questua, l'abate mi attendeva per il lavaggio dei piedi. Dovevo impormi di andargli incontro, inginocchiarmi e

lavargli i piedi. A Wat Nong Pah Pong era un privilegio lavare i piedi del mio onorabile maestro, Ajahn Chah. Prostrarmi in ginocchio davanti al Venerabile Ajahn Chah era per me un atto di devozione, ma qui risultava essere un dovere espletato in modo frettoloso e senza gioia, un atto nato dalla sola forza di volontà, e accompagnato da tanta resistenza, tanta avversione. Così, di nuovo, delle forze sagge avevano benevolmente inviato questo maestro per mettere a nudo l'origine della sofferenza, di modo che io potessi scoprire la sua cessazione. Passai due anni in quel monastero e partii avendo imparato un'ulteriore lezione sul tema del lasciar andare.

“Vedete felicità e infelicità come di ugual valore” era un insegnamento costantemente sottolineato da Ajahn Chah. La devozione nei confronti di un maestro e l'avversione nei confronti di un altro hanno lo stesso valore. Il desiderio di rimanere, il desiderio di andarsene; infatuazione e disgusto; tempi buoni e tempi difficili; meditazione formale e lavoro da schiavi; buona salute e malattia, tutto questo ci insegna a vedere la realtà dell'impermanenza e a comprendere che la sofferenza consiste nell'ingaggiare una lotta per afferrare, mantenere o sottrarci a condizioni in continuo cambiamento.

Durante quei dieci anni con Ajahn Chah, tutte le esperienze, le opportunità, o la mancanza di opportunità, lo stile di vita come *bhikkhu*, la disciplina del Vinaya, le convenzioni thailandesi, gli altri monaci, i laici, la foresta, la città, la stagione calda, le zanzare, i serpenti e le formiche, le speranze e le delusioni, il processo stesso dell'invecchiare, l'essere un discepolo e l'essere il maestro, gli elogi da parte di alcuni e le critiche da parte di altri, i successi e gli insuccessi - tutte queste esperienze avevano lo stesso valore e indicavano la via alla Liberazione: *opanaika dhamma*, che conduce alla pace, alla calma... al *nibbāna*. Anche se la mente a volte urla “Non ne posso più di tutto questo”, la verità è che ne possiamo sopportare ancora. Se impariamo a sopportare anziché seguire la nostra impulsività, allora cominciamo a trovare forza nella nostra pratica. Non abbiamo il controllo su ciò che sorge nella mente, ma possiamo riflettere su ciò che proviamo e trarne delle lezioni, invece di essere alla mercé degli impulsi e delle abitudini.

Il cuore umano è colmo di insoddisfazione, compara, sceglie e ha delle preferenze: non conosce la pace. La qualità delle condizioni sperimentate attraverso i

sensi lo travolgono; sembrano talmente affascinanti oppure talmente ripugnanti da innescare una costante reattività. Questo dibattersi è il *dukkha* della Prima Nobile Verità. Riconoscere che la sofferenza è appunto questo dibattersi e che a causarla è la nostra mente, la quale ignora la vera natura delle cose. Rendersi conto che la natura di tutte le condizioni, a prescindere dalle loro qualità specifiche, è l'impermanenza e l'assenza di un sé - comprendere questo ci libera dalla compulsiva reattività nei confronti delle condizioni sperimentate. Si smette di dibattersi e smettendo di dibattersi si smette di soffrire. Grazie a una tale costante riflessione, sarete in grado di imparare da tutto quanto: da uno struggimento sentimentale per l'eremitaggio in montagna, da ogni tipo di insegnante e da tutte le condizioni. Il vostro corpo e le condizioni della vostra mente possono insegnarvi le Quattro Nobili Verità.

Benché tante circostanze incontrate nella vita non possano essere cambiate, è possibile cambiare atteggiamento nei loro confronti. È uno degli obiettivi principali della pratica meditativa: cambiare il nostro atteggiamento da quello egocentrico di “volere disfarsi di qualcosa o desiderare più di qualcos'altro” a un'accoglienza della vita così com'è, accettando l'opportunità di mangiare cibo che non ci piace, di indossare tre vesti nelle mattinate già calde, di sopportare disagi, seccature e la voglia di scappare. Questo modo di accogliere la vita rivela una comprensione più profonda. La vita è così: a volte è molto piacevole, in altri momenti è orribile e per gran parte del tempo è né l'uno né l'altro. Chi è saggio sa che qualsiasi punto di vista, qualunque opinione è soltanto una condizione soggetta al cambiamento. Sa che quando cessa la condizione c'è pace.

L'originale è all'indirizzo

<https://www.amaravati.org/dhamma-books/anthology-vol-5-the-wheel-of-truth/>

Ringraziamenti a Maria Huf Barzoi 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.