

# Le tre caratteristiche

Ajahn Sumedho

Tratto dal libro: *Peace is a Simple Step*, capitolo 14

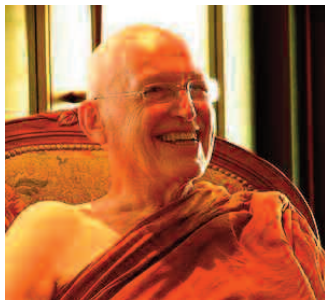
[versione originale](#) 2014 © Amaravati Buddhist Monastery

Nella tradizione di Ajahn Mun\*, viene usato il termine “pu ruu”: *colui che conosce*. La nostra pratica consiste nel mettere noi stessi nella posizione di *colui che conosce*. Il conoscitore è sempre nel presente; non conosciamo il passato o il futuro; conoscere ora è il *conoscere* del Buddha. E ciò che possiamo conoscere direttamente in questo momento è che ogni cosa che ha un inizio deve finire, infatti la percezione sensoriale attraverso occhio, orecchio, naso, lingua, corpo o mente ha la caratteristica dell'impermanenza (*anicca*). La caratteristica dell'impermanenza è un qualcosa che matura come visione profonda nella conoscenza che ogni forma, sia essa banale o importante, razionale o irrazionale, è venata dall'impermanenza. Conoscere semplicemente è “essere il conoscere”, non è un credere nella teoria dell'impermanenza, ma un continuo riconoscere.

Il cambiamento non ha mai alcun punto fisso tranne il fatto che può essere conosciuto. Ed è qui che nella meditazione ci posizioniamo nel “pu ruu”, in *colui che conosce*. “Buddha” significa *colui che conosce*; quindi questo punto focale offre una pratica diretta, sempre nel qui ed ora, piuttosto che una pratica nella quale facciamo qualcosa ora per ottenere poi qualcosa in futuro.

La visione profonda è fondata sull'osservare direttamente le tre caratteristiche. Dopo l'impermanenza (*anicca*), la seconda è la mancanza di soddisfazione delle condizioni (*dukkha*). Non troverete alcuna condizione che vi soddisfi in termini assoluti, può solo gratificarvi temporaneamente e poi comincerete a cercare altro, qualcosa di più. Ogni condi-

zione deve cambiare, conseguentemente se avevate gradito quella condizione proverete tristezza, disperazione, perdita; quando invece una condizione spiacevole se ne va, allora vi sentirete contenti. Che sia piacevole, neutrale o spiacevole, è quindi sempre non-soddisfacente. La pratica è semplicemente quella di riconoscere che l'idea che si possa trovare un qualche tipo di sicurezza o felicità in qualcosa che è instabile è solo un attaccamento.



Non-sé (*anattā*), è la terza caratteristica. Essa ci mostra che non c'è niente che possiamo affermare essere un'anima, un vero sé o che sia veramente mio. Quando c'è amore, questo non deve essere considerato come una cosa personale: anche se appare tale, in effetti è una condizione. L'amore che è presente nella mia mente è la stessa cosa che è presente nella vostra. Lì vi può essere amore, oppure odio. Quando abbiamo dolore, sentiamo tutti lo stesso tipo di avversione verso il dolore. Nessuno di noi vuole dolore e quel sentimento di avversione è ciò che tutti noi abbiamo in comune.

La nostra tendenza è di realizzare l'attaccamento a una cosa quando essa raggiunge il suo picco. Per esempio, parliamo di una rosa perfetta, di una rosa che sia al suo apice di bellezza – lo pensiamo quando essa ha raggiunto la piena maturità – e allora diciamo: “Questa rosa è perfetta”. Ma non può rimanere così. Essa raggiunge la maturità, e poi scolorisce, inizia ad appassire, i petali cadono e infine la buttiamo via; non la vogliamo neppure più guardare. È così che una mente non addestrata cerca la perfezione in ciò che è imperfetto. Ed è per questo che quando siamo attaccati all'idea di una rosa perfetta in un momento pre-

\*Ajahn Mun Bhuridatto (1870-1949) fu un *bhikkhu* della foresta esemplare che addestrò gran parte dei grandi maestri di meditazione della Tradizione della Foresta Thailandese nel ventesimo secolo. Ajahn Chah passò con lui solo un breve periodo, ma dal loro incontro acquistò totale sicurezza nel *kammathāna*, il Dhamma dell'esperienza personale.

ciso del suo ciclo, questo ci condurrà alla disperazione. Quando diventiamo attaccati al successo o alla bellezza o a qualsiasi altra cosa al suo zenit, al suo punto più alto, il risultato inevitabile sarà la tristezza.

L'amore per la bellezza e l'avversione verso il brutto, sono condizioni naturali, non idiosincrasie personali. Anche il nostro corpo è una condizione nella natura; segue le leggi della natura come ogni altra cosa. Sperimenta fame, stanchezza, forza e salute; si ricava tanto piacere dal corpo umano e anche tanto dolore. Oggigiorno, la gente cerca di ricavare più piacere possibile dal proprio corpo; le persone sfruttano il loro corpo per spremere fuori quanto più piacere possibile. Questo conduce alla disperazione, perché ogni piacere che si ottiene in tal modo è anche sempre momentaneo; sparisce e obbliga a cercare ancora nuovo piacere per il proprio corpo.

Iniziamo ad osservare che l'attaccamento alla bellezza, ai piaceri sensoriali e all'amore ci condurrà sempre solo alla depressione. Invece, se si presta attenzione al corpo e lo si osserva, da esso si impara. È parte della natura: non è mio, non è me, non è un sé. È così com'è, così come appare, che sia maschio o femmina, sano o malato, bello o brutto, giovane o vecchio, nero o bianco, asiatico o caucasico, qualunque sia il suo aspetto, è così com'è in questo momento. Allora il nostro atteggiamento si sviluppa verso un senso di distacco. Questo non significa annichilimento o un qualche desiderio di distruzione, ma semplicemente lasciar andare, o non-attaccamento. È riconoscere che la perfezione di qualunque cosa si ritrova nel suo intero ciclo, piuttosto che in un punto qualunque di esso. La rosa perfetta è quella che cresce dal seme, raggiunge la maturità, appassisce e si decompone: questa è una rosa perfetta.

I nostri corpi attraversano lo stesso ciclo, raggiungono il loro picco di bellezza fisica e poi iniziano a deteriorarsi verso malattia e morte. Vecchiaia, malattia e morte sono parte della perfezione. Ma dovete espandere la coscienza per accettarlo, ed essere disponibili a permettere alle cose di seguire il loro corso naturale. Non c'è niente di sbagliato nei cicli della natura: semplicemente riconoscere che ciò che sorge nell'Increato raggiunge il suo apice e poi ritorna all'Increato. Questo atto di riconoscere è *essere il conoscere* – e di per sé stesso, questo è perfezione.

Potremmo benissimo pensare: “Che peccato che Ajahn Chah sia malato, e che abbia tutti questi pro-

blemi di salute”. Ma questa stessa cosa è la natura nella sua perfezione. Quando la vediamo, non ci facciamo prendere dall'attaccamento verso il nostro insegnante: “Non è giusto che Luang Por abbia danni cerebrali!”. Questo però è semplicemente un Luang Por che abbiamo creato nelle nostre menti. Riconosciamo che ogni percezione di Luang Por è un qualcosa che abbiamo creato. La nostra percezione di Luang Por Chah nella sua condizione presente non combacia con la nostra percezione di Luang Por di quando era in salute. Ci aspettavamo qualcos'altro da Ajahn Chah, ci aspettavamo qualcosa di meglio – e ciò che è successo non coincide con le nostre aspettative. Il risultato è che ci sentiamo delusi, tristi o disperati.

Il *dukkha* insito in tutti i fenomeni significa che essi non possono mai darci soddisfazione. L'attaccamento ai fenomeni ci porta solo alla disperazione. Quando siamo disattenti, quando non comprendiamo affatto la natura, tendiamo a cercare una dimora permanente nelle condizioni, e questo ci porterà solo a disperazione. Cerchiamo di creare una relazione perfetta, una società perfetta, una sicurezza perfetta.

A Chithurst in Inghilterra conoscevamo una vecchia coppia di circa 80 anni, i Gilbert, che vivevano in un villaggio vicino. Erano soliti invitarci da loro ogni domenica mattina per tè e biscotti. Erano una vecchia coppia inglese molto idilliaca: la signora Gilbert non era stata a Londra da quando aveva 18 anni, nonostante vivessero a sole cinquanta miglia di distanza, nel bellissimo villaggio di Stedham. Erano cittadini molto buoni, morali e gentili. Il signor Gilbert ci diceva che non avevano mai litigato in vita loro – mai avuto una lite! Avevano questo meraviglioso matrimonio e lui in particolare sembrava molto brillante, con occhi luccicanti e una carnagione chiara. Sua moglie era invece chiaramente in pessima salute a causa dell'artrite: riusciva a muoversi appena e aveva molti dolori. E quindi, ogni volta che lei peggiorava, il signor Gilbert voleva che le dedicassimo i canti; aveva sempre questa speranza che in qualche modo lei sarebbe tornata nuovamente in buona salute. Era palese che non c'era nessuna possibilità in tal senso, eppure c'era questa costante speranza nella sua mente che sarebbero riusciti a vivere ancora molti altri anni insieme. Ma lei morì pochi mesi dopo e si poteva vedere la sua tremenda tristezza per aver perso qualcuno con cui si è stati sposati per così tanto tempo. Quel che potrebbe sembrare un matrimonio perfetto finisce nella tri-

stezza, separazione e disperazione. Se non si comprende la natura e si è incapaci di trascenderla, allora saremo presi da quello che sono le migliori condizioni della vita.

Aggrapparsi alla vita – la vita dei nostri corpi – ci porta alla morte, la morte dei nostri corpi. Ma in meditazione quando osserviamo, possiamo assorbire aspettative, speranze, preoccupazioni, paure, inquietudini. In quanto meditanti, piuttosto che reagire con attrazioni, repulsioni e preferenze, semplicemente guardiamo il loro sorgere e passare quando cambiano. Questo significa essere il conoscere, conoscere che tutto ciò che sorge, passa.

Nel frattempo dovete anche prendervi cura del corpo, nutrirlo, vestirlo – tutto ciò fa parte del nostro imparare a guardare. Il corpo umano è qualcosa che richiede tempo per essere capito, qualcosa verso cui essere presenti ed osservare gli estremi, quali l'indulgenza sensoriale (*kāmasukhallikānuyogo*) con cui si va a cercare più piacere possibile; e la mortificazione di sé (*attakilamathānuyogo*) laddove si cerca di negare al corpo qualsiasi cosa, di affamarlo, perseguitarlo, causargli dolore e scomodità. In quanto *bhikkhu* (monaci), vi è una via di mezzo tra l'indulgenza e l'ascetismo dove possiamo prenderci cura del corpo, osservarlo, ascoltarlo e capirlo. Non siamo sommersi costantemente da tanto dolore e sofferenza da poter solo reagire ad essi. Nutriamo il corpo, lo vestiamo, lo conteniamo affinché stia dentro i precetti morali così che non venga usato per azioni e parole dannose, crudeli e malvagie.

Lo stesso vale per gli *anaḡārika* (postulanti): essi decidono di astenersi dal mangiare nel pomeriggio; dal ballare, cantare, distrarsi con musica ed intrattenimenti; rinunciano ai prodotti cosmetici, profumi, gioielli e ornamenti. Si impegnano inoltre ad essere cauti riguardo al dormire, ad essere consapevoli di quanto sonno effettivamente necessitano, piuttosto che cercare una via di fuga nel dormire. Quindi questi precetti di rinuncia riguardano il lasciare andare o abbandonare quelle esperienze nelle quali tendiamo ad indulgere e nelle quali ci perdiamo. Queste restrizioni si occupano della nostra inclinazione a voler ottenere piacere sensoriale dal corpo: piaceri che non sono veramente necessari o che sono dannosi per lo sviluppo spirituale. Mettiamo anche limiti al nostro desiderio di annichilimento attraverso il sonno. Di certo non c'è niente di sbagliato nel dormire o nei vestiti, nel cibo,

medicine, indossare occhiali e qualunque cosa sia necessaria, ma non indulgiamo in essi nel cercare di rendere noi stessi più attraenti o allettanti per gli altri, e nemmeno cerchiamo semplicemente di distrarci con piaceri esterni, attraverso i sensi. Ci accontentiamo semplicemente di ascoltare la natura.

Un *bhikkhu* che mantiene nella propria quotidianità le regole dell'addestramento è una fonte di benedizioni. Semplicemente restando nei confini delle restrizioni dei precetti, diventa un terreno di benedizioni e degno di rispetto. Potete fare di voi stessi questo luogo di benedizioni. Non pensando di esserlo, ma essendolo. E se contenete voi stessi entro i precetti, allora la meditazione progredirà naturalmente.

Diventare perfetti in termini di disciplina monastica, il Vinaya, è pressoché impossibile; facciamo tuttavia del nostro meglio. È veramente terribile vedere come certi monaci diventano incuranti del Vinaya, coloro che non sanno come utilizzare nella loro pratica le regole monastiche e non sanno come contenere se stessi – non sono di grande ispirazione, ma seguono semplicemente i loro desideri. Ci sono questi due estremi, quello dello snobbare il Vinaya e pensare che non hai bisogno di preoccuparti delle regole e quello di esserne fanatico. Tutto però dipende da quanta abilità abbiamo nell'usare le regole, a seconda del luogo e del momento così che possano aiutarci nella meditazione.

Quando si va in altri monasteri e si incontrano monaci che trasgrediscono alle regole, si può diventare molto cattivi al riguardo: "Monaci disgustosi che maneggiano soldi e bevono latte nel pomeriggio". Ho notato questa stessa tendenza in me ma ho trovato anche che *mettā* (gentilezza amorevole) è un modo molto più abile di relazionarsi. Nel proprio monastero, si può insegnare e addestrarsi in accordo con un buon standard di Vinaya, ma se siamo ospiti di un altro monastero allora non abbiamo bisogno di preoccuparci o giudicare. Non mi preoccuperei della mia purezza se mi venisse offerta una tazza di caffè. Non andrei a creare un problema al riguardo diventando snob o ingrato. Ma invece conosci le tue intenzioni e comprendi come usare queste convenzioni – perché si tratta solo di convenzioni. Come può il Vinaya aiutarci realmente? Qual è il suo vero scopo? Perché il Buddha ha stabilito le regole? Su tutto ciò si può avere una visione molto limitata – ma poi dovremo soffrire a causa delle nostre interpretazioni strette e rigide.

Poi vogliamo diventare liberi dai *kilesa* (inquinanti), potremmo prendere come una vera e propria sfida il loro annichilimento – perché data la nostra percezione condizionata degli inquinanti pensiamo di dovercene sbarazzare: “Fin dall’inizio non avremmo gli inquinanti se fossimo brave persone; dovremmo distruggerli e liberarcene. Sterminare i parassiti! Liberarci da tutti questi parassiti, usare un antiparassitario, l’agente più efficace per sterminarli, sterilizzare, uccidere”. Come quegli agenti sanitari per la pulizia che butti nel water, e garantiscono di uccidere tutti i germi. Ci fa sentire sicuri, vero? Una volta versata tutta quella roba nel water, puoi usarlo: ogni germe è stato ucciso.

L’ignoranza fa voler alle nostre menti tutto questo: uccidere tutto ciò che non ci piace, come fosse un parassita, tutto ciò che non ci dovrebbe essere, tutto ciò che non è carino, tutto ciò che è inquinante. Ma il desiderio di uccidere è esso stesso un inquinante! Quel desiderio di voler uccidere, annichilire, sbarazzarsi di ogni cosa. E come ti liberi del volerti-liberare-di? Riconoscendo il “volersi-liberare-di” semplicemente con pura attenzione, con consapevolezza. Le cose vanno da sé, non ce ne dobbiamo sbarazzare – perché tutto ciò che inizia, in ogni caso finisce. Non c’è niente di cui liberarsi, devi solo essere paziente e permettere alle cose di fare il loro naturale corso verso la cessazione.

Allora puoi sentire il silenzio della mente, se sei attento, e puoi sentire i suoi bisbiglii: “Voglio questo, non voglio quello, dovrei, non dovrei, mi piace, non mi piace, devo”. Tutte le pressioni della vita: “Devo fare qualcosa, me ne devo liberare, devo prendere il controllo su quello, non dovrei, non dovrei essere così. Non dovrebbe essere così, loro dovrebbero praticare in questo modo, non dovrebbero addestrarsi in quel modo!”. Si possono ascoltare i bisbiglii, tutte le parole ronzanti che ci tormentano, confondono e contendono costantemente. Le riconosciamo, e permettiamo a queste condizioni di cessare – solo con la pura attenzione, vigilanza su di esse, e sopportando pazientemente. Siate l’osservatore silenzioso, il testimone silenzioso, l’ascoltatore silenzioso – e permettete a questo osservare di produrre i suoi effetti. Le cose possono allora seguire il loro corso naturale. Qualunque cosa sia sorta, può raggiungere la cessazione. Altrimenti, se non lo facciamo, stiamo solo ricreando il solito modello abituale. Poi, mentre invecchiamo, ci

troviamo incastrati nei solchi delle nostre abitudini. Diventano sempre più solidi; i solchi sono allora così profondi da non poter più vedere una via d’uscita; continuiamo a rinforzare le abitudini tutto il tempo, piuttosto che permettere a qualunque cosa sia sorta di cessare. Permettere il cessare significa che dobbiamo essere molto gentili, molto pazienti e umili – non parteggiare per il bene, il male, il piacere, il dolore. Invece vi è un gentile riconoscere che permette alle cose di cambiare secondo la loro natura, senza interferire. È così che impariamo ad allontanarci dal cercare di essere assorbiti negli oggetti dei sensi. Troviamo la nostra pace nella vacuità della mente, nella sua chiarezza, nel suo silenzio. Possiamo trovare il nostro riposo in quel silenzio, in quella pace della mente. E ci volgiamo a fare ciò sempre di più, piuttosto che alle distrazioni sensoriali.

Allora, trovando questo posto di pace, la tendenza ad essere assorbiti negli oggetti dei sensi diminuisce considerevolmente, non si sente più la pulsione ad essere assorbiti dalle cose che si vedono, sentono, odorano, assaporano, toccano o pensano. Ma ci si volge ed inclina verso il *nibbāna*, la pace della mente, l’Incondizionato.

*L’originale è all’indirizzo*

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

### **Ringraziamenti ad Alexander Glavan 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.