

Non si ottiene, si realizza

Ajahn Sumedho

Tratto dal libro: *Peace is a Simple Step*, capitolo 22

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

Nella pratica di meditazione buddhista distinguiamo tra la meditazione di *samatha* e quella di *vipassanā* ed è molto importante svilupparle entrambe. *Samatha* significa imparare a concentrare la mente su un oggetto meditativo, come il respiro, come pure su di un altro appropriato. La meditazione di *samatha* è da sviluppare sino a quando siamo in grado di mantenere la mente fissa, evitandole di vagare senza meta. Teniamo l'attenzione sull'oggetto che abbiamo scelto e la sosteniamo. È un esercizio che dà alla mente una sorta di chiarezza, ma se praticato fine a se stesso non è in grado di portarci all'illuminazione, neanche se concentriamo la mente sui più raffinati livelli come gli *arūpa-jhāna*, gli stati di assorbimento senza forma. La visione profonda della vera natura delle cose non è possibile fino a quando non iniziamo a riflettere su di essa e a penetrare, investigare ed esaminare la realtà così com'è. *Samatha* è in effetti una pratica molto semplice. Tendiamo a renderla complicata, analizzandola e riflettendoci sopra, a farla diventare di conseguenza impossibile. Di fatto è solo l'abilità di scegliere un oggetto e mantenere l'attenzione su di esso, è un modo di allenare la mente.

La maggior parte delle nostre menti, prima di divenire monaci buddhisti, non era mai stata addestrata in questo modo. Apparteniamo ad una società che utilizza il pensiero discorsivo e associativo. Le menti sono condizionate a pensare in maniera razionale. Le facoltà critiche sono acuite dalle propensioni del nostro tempo come lo spirito di competizione. Siamo indaffarati a fare paragoni: "Questo è meglio di quello. Questo è buono. Questo non lo è", cattivo e buono, bello e brutto, migliore e peggiore. Tutto questo incrementa la nostra attitudine a criticare e per di più

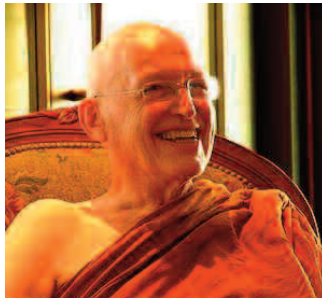
aumenta il dubbio; più pensiamo alla vita e più sperimentiamo incertezza e ansia.

Samatha è spesso più semplice per le persone che non sono particolarmente colte e le cui facoltà critiche non sono del tutto sviluppate; le loro menti tendono a non vagare molto e a non dubitare. Chi ha molta fiducia in se stesso, fede e sicurezza trova la pratica di *samatha* molto più semplice rispetto a co-

loro intrappolati nell'ansia, nell'insicurezza, nella preoccupazione e nella disperazione, condizioni che sono il risultato di un sé creato dal desiderio e dalla paura. Se tendiamo ad essere introspettivi e analizzarci, a valutare e criticare, questo tipo di abitudini mentali rende la concentrazione sempre più difficile. Qui in Thailandia, i monaci hanno già una fede e una devozione incredibili nel Buddha, nel

Dhamma e nel Sangha. Hanno una base di fiducia e sicurezza, di *saddhā*. Questo non si trova facilmente negli occidentali, perché la maggior parte di noi si avvicina al buddhismo per un puro interesse intellettuale. Possiamo essere colpiti dalla brillantezza degli insegnamenti, eppure non provare molta devozione e gratitudine o nessuna di quelle qualità del cuore che sono assolutamente utili e sostengono la pratica della meditazione di *samatha*.

Anche le condizioni attorno a noi sono importanti. Non possiamo praticare bene *samatha* in un posto dove ci sono troppi stimoli sensoriali o sollecitazioni. Meno cose ci sono che influenzano la mente e più facilmente riusciamo a concentrarla. Per esempio, potremmo andarcene in un posto dove i sensi non vengono sollecitati, una caverna o un luogo estremamente isolato, dove possiamo stare senza che ci sia nessuna aspettativa o ci sia fatta alcuna richiesta, dove non ci sono stimoli grossolani, potenti o fastidiosi. A quel punto potremo diventare spontanea-



mente piuttosto calmi, non essendoci suoni e non avendo nulla da guardare. Dopo un'iniziale irrequietezza e resistenza, potremo entrare abbastanza naturalmente in uno stato di concentrazione mentale.

Invece in *vipassanā* utilizziamo la saggezza. Le condizioni circostanti non sono più così importanti. Guardiamo nella natura delle cose senza ricercare le condizioni ideali per praticare, ma semplicemente osservando le cose così come sono. Utilizziamo le tre caratteristiche di *anicca*, *dukkha* e *anattā*, i Quattro Fondamenti della Consapevolezza, il *patīcasamuppāda*¹. Tutti questi diversi insegnamenti fanno parte di *vipassanā*. Sono dei modi di contemplare, riflettere e osservare le cose così come sono. I cinque aggregati per esempio: come utilizziamo questa particolare sequenza? Di per sé i cinque concetti di *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *sankārā*, *viññāna* sono convenzioni e non devono essere considerati da una posizione dottrinale. Sono percezioni da utilizzare e con cui lavorare. Cosa significa essere coscienti? Anche se siamo coscienti, ciò non significa investigare la coscienza. Ognuno di noi è cosciente, ma in quanti sanno realmente cosa voglia dire? Qual è la differenza tra percezione, formazione mentale e sensazione? Questi sono modi di esaminare e guardare alle cose così come sono. Tutti abbiamo i cinque aggregati, e proprio per questo sono qualcosa che possiamo esaminare e investigare.

Se per esempio riflettiamo sull'organo della vista, l'occhio, e il suo oggetto, facciamolo in un modo davvero molto pratico: guardiamo l'oggetto e poi osserviamo la coscienza visiva che sorge per via del contatto. Facciamo lo stesso con il suono, l'odore, il gusto, il tatto o il pensiero. Possiamo osservare e investigare tutto ciò. Un qualche tipo di suono fa da sottofondo tutto il tempo nella nostra esperienza sensoriale, ma non ne siamo sempre coscienti. Quando guardiamo qualcosa, ne diventiamo coscienti attraverso gli occhi e non attraverso le orecchie. La coscienza si muove molto rapidamente, quindi sembra che nello stesso momento tutti i sensi entrino in azione. Se però esaminiamo con più attenzione, noteremo che nel momento in cui guardiamo qualcosa, non siamo più consapevoli dei suoni. Mangiando possiamo notare la coscienza del gusto, ma se mentre

mangiamo pensiamo a qualcosa non siamo più consapevoli del gusto. Quante persone assaporano realmente il cibo che stanno mangiando? Sono spesso di fretta, parlano o sono occupati a fare qualcos'altro, fanno degli spuntini di tanto in tanto mentre leggono o guardano la televisione.

Quando l'occhio è concentrato su un oggetto visivo, non siamo più coscienti del resto del corpo. In quel momento caldo e freddo, piacere e dolore non esistono. Così per gestire la sensazione fisica, magari per allontanarsi da un malessere fisico, possiamo distrarci iniziando a guardare, ascoltare o pensare a qualcos'altro. Questo è uno dei modi di gestire il malessere. Un altro modo è invece quello di investigare il dolore fisico: andare alla sensazione, penetrare il dolore, comprendere la differenza tra la sensazione spiacevole e l'avversione che sviluppiamo mentalmente attorno a quella sensazione. Per esempio, abbiamo dolore alle gambe. Se concentriamo la nostra attenzione sulla reale sensazione di dolore, smettiamo di pensare ad essa. Siamo con la sensazione ma non stiamo creando avversione mentale alla sua comparsa apparentemente spiacevole. In genere, però, non siamo così sottili e consapevoli. Abbiamo semplicemente la tendenza a provare avversione verso il malessere e il dolore fisico e cerchiamo di sopprimerli o di utilizzare la forza di volontà per sopportarli. Ma, se torniamo alla sensazione primaria, c'è solo consapevolezza del corpo. Non stiamo aggiungendo avversione al dolore: "Non lo sopporto, non lo voglio!". Queste sono reazioni emotive a un malessere fisico o a un qualsiasi tipo di dolore. Questo va osservato e compreso. Quando portiamo l'attenzione alle sensazioni del corpo, sia che siano piacevoli, dolorose o neutre, il corpo si rilassa sempre più. Quando sentiamo tensione o stress, se ci concentriamo su queste sensazioni con un atteggiamento di nuda attenzione, senza avversione, allora il dolore diminuisce. Ciò che non riusciamo assolutamente a sopportare è la reazione emotiva. La maggior parte del dolore che proviamo è sopportabile, ma è quando pensiamo: "Non ce la faccio proprio più" che ci arrendiamo e cerchiamo di scappare. Se ci ritroviamo intrappolati nel reame emotivo di "Non lo sopporto", possiamo persino avere questo pensiero prima che si manifesti qualsiasi do-

1. *Patīcasamuppāda* significa "originazione dipendente" e si riferisce agli insegnamenti del Buddha sul sorgere condizionato della sofferenza e dell'insoddisfazione e come queste possano cessare.

lore. “Che succede se sorge il dolore? Non sarò in grado di tollerarlo”. Possiamo già soffrire per la possibilità di sperimentare un dolore che non c’è a causa della nostra capacità di ricordare un dolore precedente e che ci risultava insopportabile.

Per cui investighiamo come funziona la mente, il modo in cui sono le cose. Se il nostro corpo sperimenta dolore, è la realtà di questo momento, non qualcosa che abbiamo creato noi. Non cercate deliberatamente e intenzionalmente di far sorgere il dolore nel corpo. Però ignoranza, desiderio e paura causano una reazione di avversione e vogliono sbarazzarsi del dolore. Notate come la voglia e il desiderio sessuale ci rendono indolenti, e la conseguenza è che perdiamo l’abilità di discriminare. Possiamo ritrovarci imprigionati in fantasie lussuose, ricercando il piacere sensuale con il corpo e la mente e perdere così la prospettiva. Possiamo diventare così desiderosi di ottenere ciò che vogliamo e di sperimentare il piacere che l’abilità di discriminare diventa non funzionante. L’avversione e la rabbia tendono a renderci molto critici. La lussuria invece fa l’opposto: ci spinge a ottenere ciò che bramiamo, che diventa il nostro solo scopo e obiettivo. Possiamo perdere completamente il decoro e il senso di integrità, e molte altre qualità virtuose, quando siamo intrappolati in questa tendenza mentale piena di brama.

Ricordo che a Wat Pah Pong quasi non c’erano dolci o bevande zuccherate, così ogniqualvolta c’era la possibilità di avere qualcosa di dolce, diventavamo ossessionati dall’idea. Una volta qualcuno mi dette una bustina di zucchero. La portai alla mia kuti e la assaggiai. Improvvisamente quel sapore creò una tale avidità nella mia mente che consumai l’intera bustina in pochissimi minuti: ero completamente fuori controllo. Tutto ciò fu sorprendente visto che da laico non ero tanto attratto dalle cose dolci e avrei pensato che sarebbe stato orribile mangiare un’intera bustina di zucchero in pochi minuti. Ma l’avidità era supportata da determinate condizioni: il fatto che ero solo, nessuno stava guardando e nessuno avrebbe saputo. Inoltre, anche la dolcezza è un gusto molto invitante, specialmente se abbiamo solamente un pasto al giorno e pratichiamo il celibato. Per un laico, la brama solitamente è allargata a differenti oggetti, quindi non si nota così tanto. Il pensiero non si associa su qualcosa di così banale e semplice come una bustina di zucchero. Però nella vita monastica possiamo ritro-

varci a volere disperatamente una bustina di zucchero, seppure prima non ci avrebbe mai interessato. Chi mangerebbe solo granelli di zucchero se potesse permettersi praline, caramelle o qualsiasi altro tipo di dolce ancora più piacevole nel quale perdersi? Ma una cosa che questo episodio mi permise di vedere e contemplare era il gusto dolce dello zucchero, e come questo creava nella mente il desiderio di ottenerne di più. Se seguiamo questo impulso e veniamo catturati dal desiderio, iniziamo a ingozzarci fino a quando ne abbiamo avuto così tanto che non ce la facciamo più. Questo è ciò che sono brama e avidità. Però con la consapevolezza possiamo assaggiare la dolcezza e possiamo essere consapevoli delle sue piacevoli qualità. Attraverso l’indagine e la comprensione non creiamo più desiderio attorno ad essa. È ciò che è. Non la seguiamo, cercando di ottenerne ancora ed ancora fino a quando non ci sentiamo completamente sazi. La consapevolezza ci permette di conoscere e di essere consapevoli del tempo e del luogo, dell’adeguatezza e dell’appropriatezza. Ci permette di essere integri, di essere attenti, rispettosi e ponderati nelle nostre vite.

La generazione di americani a cui appartengo non ammetteva mai di avere paura di qualcosa. Per essere considerato un uomo, bisognava atteggiarsi da “macho” e dare un’impressione di uomo coraggioso privo di timore. Stranamente però, alcuni degli uomini più aggressivi sono spesso proprio i più paurosi. In meditazione questi tipi maschilini e aggressivi devono gestire un terrore e una paura tremendi. È naturale che una qualche paura si possa presentare, come quella istintiva che sorge se una tigre ci sta inseguendo. Questo è puro istinto di sopravvivenza. Non è personale e non è un errore; non ci rende inconsapevoli. Questo tipo di paura istintiva, come quando vediamo una tigre che ci guarda pronta ad attaccarci, ci fa agire molto velocemente per proteggere la nostra vita. Poi c’è anche la paura delle situazioni che non sono ancora successe, che sono possibilità nel futuro; tutta l’ansia e le preoccupazioni che creiamo nelle nostre vite riguardo alla possibilità di essere feriti, danneggiati, ostracizzati, umiliati e insultati, privati di ciò che vogliamo. C’è la paura dell’ignoto. Possiamo osservare la notte nera e diventare spaventati perché i nostri occhi non riescono a vedere nel buio. Possiamo avere paura in una stanza chiusa dove non c’è luce... potrebbe esserci qualsiasi cosa, ma in realtà è il nostro senso di sicurezza, di conoscenza che non è

presente. Potremmo immaginare fantasmi, mostri oppure scorpioni, tarantole e cobra. Ed in questo Paese è alquanto probabile entrare in una stanza dove ci possa essere un cobra nascosto nel buio.

C'è tanto di cui avere paura in questa vita in quanto esseri umani. Sappiamo che possono accaderci un sacco di cose. Possiamo essere investiti da una macchina o aggrediti da qualcuno. Pensate alla paura e all'ansia che le donne devono sopportare perché sono una forza seducente per gli uomini. Devono essere attente e non mettersi in situazioni in cui potrebbero essere aggredite sessualmente. Eventualità di cui le donne sono molto consapevoli. Queste sono paure e ansie naturali che derivano dalla nostra condizione umana. Dato che siamo nati in questo reame, questo è il modo in cui stanno le cose. Ma la paura può anche diventare nevrotica, ossessiva e insensata. Possiamo essere spinti da timori che non abbiamo mai davvero osservato ma che continuiamo a reprimere e a sopprimere nella nostra coscienza. Possiamo essere preoccupati di ciò che le persone pensano di noi. Siamo creature che tengono in considerazione le opinioni che gli altri hanno. Possiamo essere ansiosi o preoccupati di non piacere e che gli altri non ci vogliono. Possiamo diventare piuttosto ossessionati e possiamo leggere in ogni situazione di non essere benvenuti, di essere disprezzati o di essere ritenuti inferiori.

Ansia, preoccupazione e dubbio: tutto ciò implica dover gestire l'ignoto. Le paure istintive hanno a che fare con il conosciuto, con situazioni specifiche. Ma dato che pensiamo e immaginiamo, creiamo un sé, una personalità, una persona che può essere sempre ferita, insultata od offesa in qualche modo. Siamo così fragili, non è vero? Ci preoccupiamo del futuro e ci sentiamo in colpa per il passato. Siamo ansiosi in riferimento a situazioni in cui ci troviamo, che qualcosa possa andare storto, che qualcosa di brutto possa accadere. Notate questo stato mentale. Incertezza, insicurezza e preoccupazione sono così ordinariamente presenti nella nostra esperienza di vita quotidiana, eppure non le comprendiamo e cerchiamo solo di sbarazzarcene: "Come posso sbarazzarmi delle mie preoccupazioni?". Ciò che ho trovato d'aiuto nella mia pratica è notare ed essere consapevoli di come sia il non sapere e il non essere certi; e poi investigare il non sapere piuttosto che cercare sempre di sapere o di rifiutare l'incertezza e l'insicurezza. Il desiderio di sapere e di avere sicurezza è molto forte. Ci piace sen-

tire che stiamo praticando nel modo giusto: "Questo è davvero il migliore monastero del mondo. È assolutamente il mio Sentiero. È la giusta religione, la giusta filosofia e psicologia. Sì, sto facendo assolutamente la cosa giusta". Forse vogliamo che qualcun altro dica che ciò che stiamo facendo è corretto. Vogliamo conferme da insegnanti, altri monaci o dalle persone intorno a noi. Vogliamo che ci venga detto: "Sì, sei sul giusto Sentiero. Questo è il posto perfetto". Ma che succede se arriva qualcuno e ci dice: "Oh, questo monastero non è molto buono, dovresti andare da un'altra parte e fare quel ritiro...". Cosa fa a questo punto la nostra mente? Se non stiamo davvero investigando il modo in cui stanno le cose, siamo catturati dal dubbio e dall'incertezza riguardante quello che stiamo facendo. Quindi andiamo da un monaco anziano, come sono io, e chiediamo: "È questo il modo corretto?". E io rispondo: "Sì, è questo. È il posto giusto per te". "Oh, grazie al cielo. Qualcuno mi ha detto che non lo era, per cui ero un po' preoccupato che fossi nel posto sbagliato".

Prendete il cristianesimo fondamentalista, dove tutto viene asserito in continuazione. Ad un incontro di convertiti a tale cristianesimo si continua a ripetere: "Questa è l'unica via. Gesù è il nostro Salvatore. Questo è giusto. Tutto il resto è sbagliato. Questa è l'unica via". "Ma i buddhisti...?", "No, no, sono completamente in errore. Gesù non ha insegnato il buddhismo: ha insegnato il cristianesimo". "E allora i cattolici romani?", "No! Il Papa e tutto il contorno". Pregiudizi senza fine, eccetto per una particolare forma di cristianesimo fondamentalista che è l'unica via. Quindi potrei dire: "Egregio signore, dammi per favore una testimonianza della tua esperienza con questa religione e di come il Signore è venuto e ti ha salvato". L'elegante signore si alza e afferma: "Ero un peccatore e bevevo liquori. Poi ho scoperto Gesù e ora sono salvo. La mia intera vita è cambiata. Ero un alcolizzato, giocavo d'azzardo ed ero totalmente immorale. Ora ho smesso tutto". Tutti piangono e dicono: "Lode al Signore".

Ma nel buddhismo osserviamo il dubbio piuttosto che cercare di convincerci che il buddhismo è la giusta via. Vogliamo investigare ed esaminare la natura delle cose. Non cerchiamo di dire a tutti che questo è il sentiero migliore: "Il buddhismo è l'unica via, questo è una certezza!". In *vipassanā* indaghiamo il modo in cui stanno le cose, così quando c'è dubbio, os-

serviamo com'è essere vacillanti, ansiosi e preoccupati.

La vera fiducia arriva con il *sotāpatti*², l'entrata nella corrente, quando il Nobile Ottuplice Sentiero non è più qualcosa in cui credere e il dubbio viene realmente superato capendone la sua natura. Per entrare nella corrente dobbiamo conoscere perfettamente *sakkāya-ditthi*, *silabbata-paramasa* e *vicikicchā*: senso dell'io, attaccamento a pratiche e convenzioni, e dubbio³. Non sono queste delle cose che dobbiamo rifiutare, piuttosto le facciamo diventare oggetto di investigazione. Spesso quello che cerchiamo sono solo conferme e perciò chiediamo: "Sono un *sotāpanna*, uno che è entrato nella corrente, Ajahn Sumedho?". Alle persone piace speculare su chi sia uno che è entrato nella corrente oppure un santo. La vera questione però non è diventare uno che è entrato nella corrente, piuttosto si tratta di riconoscere gli ostacoli per quello che sono, così da non esserne più ingannati. Infatti, fino a che rimaniamo imbrigliati nel dubbio e nell'incertezza, e continuiamo a seguirli, non c'è assolutamente la possibilità di vedere il Sentiero, la via d'uscita dalla sofferenza. Neppure il ricevere conferme è la via d'uscita dalla sofferenza. Questa propensione ha il costante bisogno di essere rinforzata. Le persone devono darci ragione: "Sì, questa è la strada". "Sì, ce l'hai fatta". "Sì, sì, sì". "Tutti i grandi insegnanti sono d'accordo che sono diventato a tutti gli effetti uno che è entrato nella corrente. Ho un certificato. Qui... vedete, ha la firma di monaci importanti, c'è un sigillo e perfino il *sangharaja* lo ha avallato!"⁴.

Ciò che dico sta diventando ridicolo, non c'è dubbio. Quello che conta non è l'attestazione che siamo diventati qualcosa, piuttosto è riconoscere la natura del dubbio, l'attaccamento all'idea che abbiamo di noi stessi e alle convenzioni. Cosa c'è di più assurdo che voler diventare un *sotāpanna*? Se ci chiediamo: "Sono già un *sotāpanna*?", c'è ancora del dubbio nella nostra mente, non è vero? C'è *vicikicchā*. E se diciamo: "Sono un *sotāpanna*", questa è un'idea che abbiamo di noi

stessi, è *sakkāya-ditthi*. Così esaminiamo questo modo di pensare: "Io sono, io dovrei essere, io non sono, oppure lo sono?". Il valore di insegnamenti quali *sotāpanna*, *anāgāmī*, *sakadagāmī*, *arahant* non sta nel considerarli come risultati da raggiungere, ma nel fatto che devono essere usati come spunti di riflessione. In questo modo, la rinuncia e il lasciar andare emergono sempre più, piuttosto che il desiderio di ottenere o raggiungere qualcosa. Non sono cose queste che possiamo ottenere, le realizziamo attraverso il lasciare andare e la comprensione della vera natura delle cose. A livello personale le vogliamo ottenere, ma una volta che iniziamo ad apprezzare questi insegnamenti come mezzi per riflettere sull'attaccamento, non c'è più bisogno di attaccarsi all'idea di essere diventato qualcuno o di non essere diventati niente. Allo stesso modo, infatti, possiamo attaccarci all'idea che non abbiamo ottenuto nulla, anche se siamo monaci da tanti anni; oppure possiamo fare i super modesti: "Oh... io, un essere così ordinario, come potrei solo osare di pensare di essere entrato nella corrente? Qualcuno potrebbe accusarmi che mi sto vantando di aver ottenuto un *uttarimanussadhamma*. Questo è *pārājika*!"⁵. Perciò, usiamo la capacità che abbiamo di riflettere invece di giudicare che ci sono alcune cose di cui dovremmo sbarazzarci in modo da diventare uno che è entrato nella corrente.

Alcune persone portano all'estremo opposto l'idea del non attaccamento e affermano che non dovremmo avere né regole né tradizioni. "Cerimonie e celibato? Tutte sciocchezze! Uno poi ci si attacca, mentre non bisognerebbe essere attaccati a nulla". Questo modo di pensare è sempre *sakkāya-ditthi*. Altre persone si attaccano fortemente al Vinaya e alla tradizione, cercando di proteggerli in tutti i modi così da poter essere sicuri che tutto andrà per il verso giusto. Dobbiamo sbarazzarci, eliminare, annientare e bruciare sul rogo tutti i blasfemi e gli eretici che minacciano la purezza della nostra tradizione: "Devo mantenere il mio Vinaya puro e se qualche donna mi si avvicina e mi tocca... si permette di toccarmi... sono

2. *Sotāpatti*, "l'entrata nella corrente" è il primo stadio dell'illuminazione.

3. I tre ostacoli superati da colui che è entrato nella corrente.

4. *Sangharaja* è il capo del clero thailandese.

5. *Uttarimanussadhamma* è "uno stato che va oltre a quello umano". Dichiarare falsamente di aver ottenuto una tale realizzazione spirituale è una trasgressione che comporta l'immediata espulsione dall'ordine monastico. Tale classe di trasgressione è chiamata *pārājika*, ovvero "sconfitta", arrendersi alle impurità.

ancora puro oppure no? Come faccio a sapere che non sono stato io a indurla a fare questo? Magari delle tendenze sessuali latenti sono in agguato e mi stanno mettendo nella condizione ideale perché una donna si avvicini e mi tocchi. Allora devo essere punito”. Possiamo rendere l’intera struttura del Vinaya incredibilmente pesante per via di un attaccamento cieco e insensato ad esso e di strane idee che abbiamo su purezza e impurità, piuttosto che usare il Vinaya come una forma di contenimento e come un mezzo per riflettere e porre chiari riferimenti comportamentali e valori dai quali partire.

Parlo mediante mie esperienze dirette, così che gli altri non debbano vergognarsi di avere pensieri assurdi e attaccamenti. L’aspetto fondamentale è che si nutra il desiderio di imparare da essi e di vederli per quello che sono piuttosto che sopprimerli o crederci. Ricordo di aver trascorso un vassa a Wat Khao Chahlak. Il Vinaya lì è molto austero e i monaci ne sono piuttosto ossessionati. Pensai: “Io vengo da Wat Pah Pong. Noi abbiamo un buon Vinaya”, e mi presentai. Loro mi risposero: “Oh certo, ma il Vinaya a Wat Pah Pong non è così buono. Il nostro è molto meglio”. Allora, iniziai a preoccuparmi: “Il loro Vinaya è migliore del nostro. Io voglio osservare il migliore dei Vinaya”, e il tutto mi intrigò. Successivamente andai su una piccola isola dove uno dei monaci viveva come una specie di eremita. Trascorsi un po’ di tempo con lui e poi andai via. Dopo qualche tempo lui riportò agli altri monaci che io non avevo proprio una buona conoscenza del Vinaya. Quando venni a saperlo, mi arrabbiai moltissimo. Ero pronto ad andare dritto su quell’isola per tirargli un pugno sul naso. Credevo che il mio Vinaya fosse molto buono, ma lui aveva affermato che non lo era. Mi era sembrato un insulto, ma anche questo è *sakkāya-ditthi*. È un uso abile del Vinaya fare comparazioni del tipo: “Il mio Vinaya è migliore del tuo. Come ti permetti di accusarmi che io non seguo un buon Vinaya”? Il problema non è il Vinaya. Il pericolo risiede in *sakkāya-ditthi*, *silabbata-parāmāsa* e *vicikicchā*.

Un’altra cosa su cui riflettere sono le due fazioni del Sangha Thailandese: Dhammayut e Mahanikaya⁶. Se ci rechiamo in un tempio della Foresta della tradizione Dhammayut, pensando che siamo austeri e puri perché non tocchiamo il denaro e pratichiamo da bravi monaci *kammatthāna*, ci guarderanno in maniera sospettosa una volta che scopriranno che apparteniamo al Mahanikaya. A volte ci mettono alla fine della coda per prendere il cibo e ci trattano come se non fossimo dei veri e propri monaci. In queste situazioni potremmo vedere *sakkāya-ditthi* sorgere: “Come vi permettete!”, e tutta una gamma di questo tipo di visioni egocentriche. Credo sia molto meglio osservarle piuttosto che dare loro importanza e farsi trascinare dall’indignazione perché siamo trattati in un modo, che secondo noi, non è come dovrebbe essere. Quando pratichiamo il Dhamma prendiamo la vita per quello che è. Non cerchiamo di far diventare tutto equo e giusto, di mettere il mondo a posto e fare diventare tutto come dovrebbe essere. Siamo intenzionati ad usare l’ingiustizia della vita e ogni esperienza per praticare il Dhamma, per riconoscere il modo in cui sono le cose. Se proviamo rabbia perché gli altri ci guardano dall’alto in basso e ci considerano inferiori, non poi così bravi, allora vuol dire che pensiamo di essere tanto bravi quanto loro, o addirittura migliori; questa è un’opportunità per vedere *sakkāya-ditthi*, per riflettere e imparare ad utilizzare le esperienze della vita in maniera saggia.

Le donne occidentali che vengono in Thailandia spesso si sentono offese dal fatto che gran parte dell’attenzione è rivolta al gruppo monastico maschile. Le donne sono sempre dietro, addossate al muro nella parte opposta della stanza rispetto a dove sono i monaci, e ci si aspetta da loro che si facciano umili e rispettose in loro presenza. Questo offende e indigna molto le donne occidentali che addirittura scrivono articoli sul fatto che tutto ciò sia sbagliato e ingiusto, che le donne possono illuminarsi esattamente come gli uomini dato che non c’è alcuna differenza tra di loro. Non sto giustificando questo standard monastico, considerandolo una forma ideale per le donne,

6. Dhammayut(ika) e Mahanikaya sono due rami del Sangha Thailandese. Il Dhammyut sorse nel diciannovesimo secolo come un movimento di riforma, per mantenere la purezza degli insegnamenti nel Sangha. Mahanikaya include una varietà di approcci. I monaci Dhammayut spesso non riconoscono i monaci Mahanikaya come veri e propri monaci. Ajahn Chah e i suoi monaci fanno parte del ramo Mahanikaya, ma sono anche parte dei Monaci della Foresta o monaci praticanti (*kammatthāna*), che si attengono alle regole stabilite dal Dhammayut.

ma se vogliamo comprendere davvero il Dhamma, se vogliamo superare la sofferenza, è meglio utilizzare questa situazione per osservare le nostre menti, piuttosto che andare via battendo i piedi e imbronciati, pensando che non è giusto essere disprezzati in questo modo. Molto più beneficio se ne deriva dal semplice utilizzare e osservare queste situazioni attraverso la nostra capacità di riflettere, senza bisogno di andare in giro chiedendo alla vita di essere giusta. In Inghilterra c'è il pianto del lamento: "Non è giusto, non dovrebbe essere così!". A dire il vero, parteggio con tutto me stesso per le cose giuste, ma tanta parte della vita rimane ingiusta comunque. Nella pratica del Dhamma usiamo l'ingiustizia della vita con saggezza, piuttosto che venirci offesi o irritati e per questo lasciarci sfuggire l'opportunità di illuminarci.

Anni fa, non appena ci trasferimmo a Chithurst, potevo notare come la mia mente, se la lasciavo libera, si faceva prendere dal desiderio che il monastero avesse successo oppure dal dubbio che avessi fatto la scelta giusta a trasferirmi lì. Ma abbiamo semplicemente seguito il flusso della vita. Semplicemente osserviamo le cose che facciamo, le cose che ci capitano e l'effetto che hanno sulla mente: "io sono", il senso del sé, i dubbi che emergono, l'avere idee fisse su come le cose dovrebbero andare in un monastero e la sensazione di minaccia che ne deriva quando non si riescono a forzare le situazioni per farle diventare esattamente come noi pensiamo dovrebbero essere. In Thailandia i monasteri sono parte integrante della società, invece in un paese come l'Inghilterra siamo ai margini, siamo quelli "strani", non possiamo far diventare i monasteri esattamente come sono in Thailandia. Osserviamo le emozioni e le reazioni della mente. Riuscivo a vedere cose come la paura che tutto andasse male, che andasse tutto a rotoli. Se mi fossi lasciato irretire da quella paura, tutto sarebbe degenerato e caduto a pezzi, sfociando in panico e isteria: "Dobbiamo tener duro e mantenerci forte! Dobbiamo farcela e spingere, forzare le cose così che siano come dovrebbero essere". Sarebbe uno stato mentale terribile con il quale convivere.

Sempre più, se sviluppiamo la nostra capacità di riflettere, continuiamo ad imparare dalle esperienze della vita mentre ci muoviamo attraverso le diverse situazioni. Sviluppiamo tutti i diversi tipi di abilità e

forza per affrontare le situazioni più esotiche, strane, difficili e incerte che prima ci avrebbero assolutamente sopraffatti. Se pratichiamo con l'intento di osservare le cose così come sono, c'è assenza di paura nella mente. Superiamo la paura della vita e della possibilità di essere umiliati, di cadere a pezzi o di perdere il controllo. Dopo essere stato oggetto di investigazione, tutto ciò non rappresenta più un problema nella nostra mente. C'è il desiderio di guardare alla vita con onestà e coraggio, piuttosto che essere dei monaci pappemolli che si nascondono per paura di perdere la propria purezza se escono dalla loro caverna. Se abbiamo paura, se siamo preoccupati e ansiosi, se non indaghiamo e non ci confrontiamo con questi stati mentali e non impariamo da essi, saremo sempre in tensione per quello che può capitarci. Ossessionati da nostri stati mentali, facciamo di noi stessi dei codardi; non siamo capaci di vivere la vita, dobbiamo sempre essere sicuri che tutto andrà bene, e che non ci sia niente che ci minacci. Ci accontentiamo della mediocrità e della comodità, della sicurezza e dell'assenza di pericoli, in quanto andare verso ciò che non si conosce, esaminare le varie circostanze e le potenziali situazioni incognite che ci aspettano in futuro, sopraffà completamente le nostre menti. Vogliamo avere la garanzia che saremo al sicuro. Eppure la vita monastica, la vita del *samana* è all'insegna dell'incertezza: un pasto al giorno, non accumulare beni, non avere sicurezze come soldi in banca o cibo conservato nelle kuti, vivere sempre sul filo del rasoio con la possibilità di rimanere senza nutrimento o comunque di non avere ciò che desideriamo. Quindi proprio nella situazione in cui siamo ora, in questo momento, abbiamo l'opportunità di utilizzare la tradizione, il Vinaya e la pratica del Dhamma. Di utilizzare la forma monastica come criterio e scala di valori con la quale osservare, senza farne un oggetto di attaccamento o qualcosa su cui avere delle opinioni, come ad esempio l'opinione che sia inutile.

Questo monastero è così com'è. Wat Pah Nanachat è così. Possiamo pensare: "Voglio un monastero più isolato, senza tanti visitatori che arrivano". Possiamo sentirci davvero offesi da un autobus pieno di persone incuriosite che vengono per incontrare e fotografare i *phra farang*⁷. Su tali questioni ci possiamo lasciar prendere da *sakkāya-ditthi*, *silabbata-parāmāsa*

7. *Phra farang* termine con cui si denominano in Thailandia i monaci occidentali.

e *vicikicchā*. Invece, se ci rivolgiamo verso il Dhamma, possiamo usare ogni situazione per osservare le nostre menti e vedere le cose così come sono.

Qualche anno fa, c'era un *phra farang* che era costantemente alla ricerca del monastero perfetto. Una volta andai per trovarlo, ma lui non c'era. Il luogo era un posto bellissimo, pieno di grotte, assolutamente idilliaco. Qualche mese dopo incontrai questo monaco a Bangkok e gli chiesi: "Non sei più in quel monastero?". Mi rispose: "No, non era il posto giusto". "Come mai? Mi sembrava un posto meraviglioso". Mi disse: "Non lo sopportavo più. Mi avevano assegnato una kuti che era troppo vicina a quella precedente. Ogni volta che camminavo verso la sala degli incontri ero costretto a passare proprio di fronte alla kuti di quest'altro monaco. E questo disturbava la mia pratica. Per questo motivo, sono andato via". Poi aggiunse: "Ma ho trovato un altro posto, davvero fantastico, a sud. Perciò ora vado lì". Alcuni mesi dopo lo incontrai di nuovo e così gli chiesi com'era quel meraviglioso posto a sud. Mi disse: "Eh, pensavo proprio sarebbe stato il posto ideale, ma... capisci... ogni volta che andavo a fare la questua del cibo c'erano cani che mi inseguivano e mi mordevano, così son dovuto andare via". Finì per smonacarsi. Cercare incessantemente il posto ideale vuol dire essere ancora incatenati ai tre ostacoli. Qui, a Wat Pah Nanachat, riusciamo ad accettare le cose così come sono senza giudicarle? Non sto chiedendo a nessuno né di approvare né di farsi piacere il modo in cui stanno le cose, né tanto meno voglio rimuginare sulle cose che non ci piacciono di questo posto. Vi sto solo chiedendo di osservare: le cose stanno così, questo è il modo in cui sono le cose, questo è un tale genere di posto. Poi diventiamo consapevoli delle nostre opinioni: "Mi piace, non mi piace. Voglio trovare un posto migliore e più tranquillo. Voglio stare da solo, non voglio stare in una comunità con un sacco di monaci". E così via...

Mi ricordo che anni fa feci visita a un monastero dove i monaci dicevano: "Oh, questo è il miglior monastero. Ci sono pochissimi monaci qui. Ajahn Tan accetta al massimo diciotto monaci alla volta. La maggior parte del tempo ce ne sono anche meno. È un posto davvero ottimo per praticare". Qualche anno dopo si lamentavano: "Oh, ora abbiamo circa venticinque monaci. Non è più come prima. Non si riesce più a praticare. Dobbiamo trovare un altro posto". Sempre a soppesare, a pensare che ci sia un posto per-

fetto in questo mondo dove poter meditare; tutto ciò che dobbiamo fare è trovarlo. Il perfetto monastero della foresta con il giusto numero di monaci, un insegnante illuminato, con la kuti e il sentiero per la meditazione camminata perfetti, tutto perfettamente meraviglioso. Isolato, senza autobus di persone curiose che arrivano, senza il rumore dell'autostrada, senza voli aerei a bassa quota o le musiche dalle radio dei contadini nelle risaie. Cibo a sufficienza, vegetariano, biologico e con l'abate che ha l'attestato di santità: il posto perfetto. Continuo a cercarlo. Forse esiste da qualche parte. Oppure, piuttosto che passare la nostra vita a cercare il posto perfetto, possiamo percorrere la strada del Buddha-Dhamma e vedere le cose così come sono. Nulla, in questo momento, ci impedisce di guardare le cose così come sono. Autobus di persone, il rumore dell'autostrada, gli aerei a bassa quota, il tipo di cibo: non c'è nulla che non sia Dhamma in tutto ciò. Può essere che queste cose non siano come le vogliamo, e quindi si manifesti una espressione di *sakkāya-ditti* proprio perché non ci piacciono. Ma per poter crescere, c'è davvero bisogno di compenetrare tutto ciò. Utilizzando ogni situazione, le frustrazioni, le ingiustizie, le scorrettezze, le zanzare, il caldo, le interruzioni e le distrazioni, per osservare e darci l'opportunità di diventare testimoni dell'avidità, dell'odio e dell'illusione e dell'intera gamma di impedimenti che ci affliggono quando rimaniamo nell'ignoranza e nell'inconsapevolezza.

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.