

Può essere molto semplice

monaca Ajahn Sundara

© 2011 - Amaravati Publications

D: Grazie per il tempo che ci dedichi stamane, Ajahn. Permettimi di cominciare col chiederti qualcosa di semplice: qual è per te l'essenza del Dhamma?

R: Non è una domanda tanto semplice. L'essenza del Dhamma è liberazione, liberazione da *dukkha*, dalla sofferenza nel suo senso più ampio; è anche liberazione da ogni sorta di illusione e di ignoranza.

D: A volte la liberazione è vista come un obiettivo da raggiungere al termine del proprio cammino. Altre volte si sente parlare di momenti di liberazione e libertà. Puoi chiarirci questo punto?

R: La liberazione non è fuori di qui da qualche parte, non è neppure un evento che si verificherà chissà quando nel futuro. Essa comincia qui ed ora. Molte condizioni supportano il momento in cui si potrà avere una profonda esperienza di lasciar andare i punti ciechi o i modelli di attaccamento. Sebbene il *nibbāna* sia presentato come un obiettivo (l'obiettivo della liberazione finale), ciascun momento è un momento in cui vi è la possibilità di liberare la mente dal suo solito aggrapparsi, dall'attaccamento, dalla cecità. La liberazione rappresenta quindi l'obiettivo ed è al tempo stesso ciò che si verifica nel momento. Non è una contraddizione.

D: Cosa senti nei momenti in cui sperimenti davvero la visione profonda?

R: Non è come un fuoco d'artificio in cui ogni cosa è improvvisamente distrutta. Per

me può essere molto semplice, già solo notando all'improvviso il modo in cui di solito la mente osserva le cose. Si viene a contatto col mondo e d'improvviso si vede *dukkha* e la si

riconosce. Si avverte l'esperienza della tensione e di *taṇhā* (desiderio) che è alle sue spalle. Si può vivere sia il desiderio che il rilassamento in quella esperienza, permettendogli semplicemente di esser lì. Si comprende di poter smettere di agire su esso.

Quando diventa chiaro il fatto che l'attaccamento è causa di *dukkha*, allora lo si lascia andare. Anziché aggrapparsi, lo si libera semplicemente. La pace che scaturisce dal lasciar andare

è *nirodha*, l'esperienza della cessazione, la Terza Nobile Verità che spesso è difficile persino notare. La mente, sotto l'influenza dell'ego, è più incline a notare ciò che è entusiasmante o interessante. Di solito si può scacciar via un'esperienza, aggrapparvisi, lottare contro di essa, ricavarne qualcosa oppure ancora incarnarla. Ma, nel momento di visione profonda, si comprende che queste sono solo risposte reattive che di solito derivano dall'ignoranza dei nostri stati mentali, delle nostre esperienze corporee e così via. La cessazione è pacifica: fine dell'aggrapparsi, dei nostri problemi, del "me", col mio vissuto, e di tutte le sue complessità. Realizziamo che lì non c'è nessuno. La mente, coi suoi pensieri, sentimenti e percezioni, sembra sorgere dal nulla. Poi scompare e sorge nuovamente. È solo a causa della nostra illusione che si costruisce costantemente un senso del sé at-



torno a tutto questo, dando vita a ciò che speriamo sia una sorta di porto sicuro. Costruiamo ripetutamente una persona a partire dal nostro equivocare fenomeni fisici e mentali.

D: Quindi le Nobili Verità si svelano attraverso l'esperienza, attimo dopo attimo?

R: Sì, se si è svegli.

D: E come si fa a svegliarsi o restare svegli al fine di osservare tutto questo nella propria esperienza?

R: Paradossalmente, l'esperienza di *dukkha* è parte del nostro risveglio. Ho notato che la maggior parte degli esseri umani attorno a me, inclusa me stessa, sembra essere spronata dall'esperienza dell'insoddisfazione. Non credo che ciascuno di noi cerchi o desideri questo, e con ciò non mi riferisco necessariamente all'essere infelici. Spesso, però, attraverso l'esperienza di *dukkha* realizziamo che siamo addormentati, che esiste una mancanza di consapevolezza, di conoscenza, di energia. Si è già messa in atto una sorta di contrazione e quindi improvvisamente ci si rende conto di non essere consapevoli. Non si è davvero presenti rispetto a ciò che accade: si osserva il mondo attraverso il velo dei costumi, della miseria, della depressione, dell'eccitazione, del rancore o della frustrazione. Come dice un noto maestro «non avviciniamo il momento come se questo fosse nuovo».

D: Intendi dire che bisogna esser svegli per vedere le Nobili Verità nella propria esperienza e che al tempo stesso ci si risveglia osservandole?

R: Esatto. Quando si osserva davvero la sofferenza già si giunge in quel punto di risveglio che non è più né afferrare né attaccarsi. Così, in un certo senso, osservando la sofferenza si è quasi vista la sua fine. Non è come una sequenza lineare nel tempo: uno, due, tre, quattro. È più come una mano che tocca cenere di carbone ardente: non appena la si raccoglie la si fa cadere perché si sa che è rovente; non si attende, la si fa semplicemente cadere. Ad un certo punto diventa un'urgenza, come in quel caso.

D: E cosa potresti consigliare a chi è in grado di vedere l'insoddisfazione sorgere di

continuo nella propria esperienza ma che in qualche modo non sembra capace di vedere la fonte che le sta dietro e la genera?

R: Ci passiamo tutti. Spesso possiamo sentire la miseria di *dukkha* ma non siamo capaci di abbandonarla: è come se ne fossimo dipendenti. Credo siamo tutti sulla stessa barca, ma è qui che la pratica fa la differenza. Con la meditazione siamo in possesso di strumenti che ci aiutano ad indagare la natura delle nostre esperienze e ad osservare i nostri soliti attaccamenti. La maggior parte della pratica consiste nell'essere molto pazienti e disponibili nei confronti delle proprie abitudini finché queste non si esauriscono. È come se stessi cominciando un programma di disintossicazione. Non ci si sente in forma, si avvertono i sintomi dell'astinenza dalla dipendenza dall'illusione. Per un po' ci si sente parecchio a disagio perché non si nutrono le abitudini dell'attaccamento. Molti si avvicinano alla pratica pensando: «Sarà bellissimo! Troverò pace, mi sentirò sicuro e più libero». Non ci si rende conto che quando si comincia la pratica in realtà si entra in un fuoco impetuoso.

D: E cosa aiuta ad attivare la svolta? Sono gli effetti gradualmente del volgere di nuovo pazientemente la propria attenzione al presente oppure è un momento che cresce da fasi di introspezione più ravvicinata e al tempo stesso più profonda?

R: A volte si tratta semplicemente di sopportare con pazienza stati mentali complessi, stati d'animo, emozioni, percezioni, vecchi condizionamenti e così via. Quando ci si rifugia nella consapevolezza attimo dopo attimo non si alimentano le proprie abitudini e l'attaccamento comincia ad affievolirsi. Ad un primo impatto non sembra, poi però si comincia a notare come certe situazioni, certe persone, certi stati d'animo che di solito agitano la mente non hanno più presa. Nel mio primo approccio alla pratica, il mio maestro enfatizzava la retta visione. Il suo insegnamento mi ricordava costantemente di osservare il mutare delle esperienze e notare quando ci fosse o meno sofferenza. Prestando attenzione, cominciai a valutare le occasioni in cui prendevo le cose sul personale e quelle in cui non lo facevo, quelle in cui il senso del sé era presente

o meno. Notai che più faceva male più ero coinvolta in ciò che sperimentavo. Prestavo attenzione ai punti di attaccamento nella mia vita e la mancanza di egoismo intrinseco della mente.

Penso che a volte l'Occidente abbia un'idea alquanto ristretta della pratica e del percorso di formazione della mente. Forse si pensa ad essa come ad una tecnica oppure a qualche condizione speciale per il raggiungimento di un cambiamento decisivo. Spesso ci si dimentica che ogni aspetto della vita rappresenta uno strumento per realizzare il Dhamma. Ogni cosa nella vita ci influenza e la consapevolezza è la chiave.

La consapevolezza degli errori ci può condurre direttamente al punto che scotta. Talvolta non farla proprio giusta permette di risvegliarsi più incisivamente che sviluppare tante tecniche per essere consapevoli.

Il cambiamento a volte necessita del fuoco e non dobbiamo temere il calore generato dal lato d'ombra della nostra personalità.

D: Ma qual è la parte saggia in questo processo? Molte persone, quando il loro ego è atterrito non si sentono bene con se stesse, ma questo può solo alimentare stati d'animo ancor più spiacevoli. Qual è il fattore cruciale da poter usare come strumento di crescita piuttosto che di ulteriore sofferenza?

R: La saggezza può aiutare a distinguere la sofferenza che si protrae da quella che ci porta alla sua cessazione. La maggior parte delle persone si identifica con ciò che sperimenta così che, quando ci si sente infelici, non si sa come far sì che la consapevolezza possa mostrare l'esperienza stessa. Se ci si avvinghia ancora disperatamente all'avere successo o all'essere amati, elogiati, famosi o qualsiasi altra cosa, non si potrà osservare il disegno più grande, non si potrà raggiungere lo stato di pace di cui parlava Ajahn Chah quando diceva: «Se lasci andare un po' ottieni un po' di pace. Se lasci andare tanto, ottieni tanta pace. E se lasci andare completamente, allora ottieni la pace completa». Quando si è visto con discernimento che le cose che si bramano in effetti non valgono nulla poiché ci rendono infelici, allora diventa possibile essere in pace

con qualsiasi cosa accada.

D: È più facile farlo in un ambiente monastico?

R: Senz'altro all'inizio è più facile praticare in un ambiente in cui le persone condividono un comune interesse ed un comune impegno e dove il loro stile di vita è designato a supportare la pratica e la realizzazione del Dhamma. È altresì un vantaggio essere lontani da numerose situazioni in cui le congetture mondane mantengono un'influenza indiscussa. Nella nostra società occidentale essere famosi, di successo, amati ed elogiati è l'unico obiettivo. Questo è il credo con cui ci si forma sin dall'infanzia, ma quando ci si trova per un po' in un ambiente monastico, si ricevono numerosi incoraggiamenti ad abbandonare del tutto questo modello e vedere cosa accade quando non ci si avvinghia a tali ideali. Esistono anche norme etiche molto chiare, la qual cosa costituisce un grande aiuto. *Sīla* (principi etici) fornisce linee guida chiare che ci ricordano di essere consapevoli di tutti gli aspetti della propria vita: mente, corpo, parola ed interazione con il mondo esterno. Queste linee guida però non sarebbero davvero utili se fossero viste semplicemente come un altro gruppo di idee alle quali essere aggrappati. Per usarle con abilità devono esser presenti saggezza ed atteggiamento compassionevole e bisogna rendersi conto che i propri errori così come i successi sono materiale prezioso per la pratica.

D: Dunque persino da monaca hai ancora la sporadica possibilità di commettere errori ed imparare da essi?

R: Sporadica? Le persone hanno una strana idea del monachesimo. È un contesto in cui le manchevolezze sono amplificate e bisogna affrontarsi così come si è piuttosto che vedersi come un ideale da poter cercare di sostenere. Si hanno molti specchi di sé in una comunità. A volte può essere un vero trauma prendere atto del numero di identità con le quali si convive!

D: Come sei giunta al Dhamma? Chi è stato il tuo maestro?

R: Ho sempre pensato a Thomas Merton e Krishnamurti come maestri di iniziazione e di

approccio alla dimensione della consapevolezza. Ma per me cominciò davvero tutto con Ajahn Sumedho. Lo incontrai prima nel 1978 quando venne a visitare l'università in cui stavo studiando in quel periodo. Uno degli studenti, che era stato un monaco assieme ad Ajahn Chah, aveva dato inizio ad una associazione buddhista dove veniva insegnata la meditazione. Ciò che mi colpì davvero fu il fatto che Ajahn Sumedho descriveva nei suoi discorsi uno stile di vita che stavo cercando ma che non avevo mai immaginato di poter trovare nella nostra cultura. Ho sempre vissuto nelle città, in un mondo di artisti ed intellettuali dove la tranquillità e la pace non erano esattamente lo scopo della vita. Egli parlava del semplice stile di vita di un monaco in Thailandia e vidi qualcuno che era intelligente, riflessivo, brillante e spiritoso. Egli incarnava qualità che apprezzavo. Ricordavo il suo umorismo più di ogni altra cosa. C'era nel suo atteggiamento una certa freschezza che era molto rassicurante. Provenendo dal mondo della danza, avevo familiarità con lo spirito di concentrazione di cui si ha bisogno per essere nel momento presente. Non si può danzare col pensiero o con un manuale tra le mani: bisogna essere lì. Stavo cercando qualcosa che potesse sostenere quell'esperienza della presenza nella mia vita quotidiana, ma non vi era nulla di simile nella nostra società.

D: Probabilmente come ballerina eri ben allenata alla consapevolezza e alla concentrazione. Se questi sono fattori che portano al risveglio, perché non tutti i ballerini sono saggi?

R: Be', la concentrazione ed un certo grado di consapevolezza sono presenti, ma non ciò che il Buddha chiama Retta Consapevolezza. Non c'era carenza di sofferenza ed opportunità di vedere il Dhamma, tuttavia non sapevo come trovare un modo adatto per rapportarmi ad esso. Sebbene avessi imparato molto sul corpo, non sapevo cosa fosse. Era un po' come per un dottore che dovrebbe conoscere ogni dettaglio del corpo umano, ma che è del tutto ignaro della sua vera natura. Alla fine ho realizzato che il mondo della danza è egocentrico e narcisistico.

D: Quindi come sei passata alla comunità

monastica?

R: Ispirata dagli insegnamenti di Krishnamurti, ho cominciato a farmi domande su ciò che stavo sentendo e pensando, standomene tranquillamente seduta, semplicemente essendo presente. Nell'immobilità c'era una forte consapevolezza dell'irrequietezza della mente, della paura, dell'agitazione, della frustrazione e così via. Era come aprire i cancelli a tutto ciò che non voleva esser presente. E cominciai ad osservare come mente e corpo interagivano l'una con l'altro, la qual cosa scatenava la mia curiosità: «Oh, è molto interessante. Cosa sta succedendo?». Non avevo mai constatato che stavo vivendo con una mente ed un corpo così attivi. Ogni cosa diventava cosciente, non solo gli aspetti complessi della mente, ma anche alcuni molto favorevoli che si palesarono inaspettatamente. Improvvisamente sentii un grande desiderio di essere generosa e siccome non ero così preoccupata per me avevo più tempo e desideravo condividere ciò che avevo. Così una lenta trasformazione prese forma al di là del mio controllo. Fu un'esperienza insolita poiché, come la maggior parte delle persone, pensavo che la mia forza e la mia abilità nell'agire e rispondere alla vita derivasse dall'essere attivamente coinvolta, non dallo stare rilassata e semplicemente in pace nel momento presente. Eppure così tante esperienze stavano verificandosi senza che facessi nulla, semplicemente essendo presente. Alcuni cambiamenti stavano accadendo anche nella mia vita professionale ed in quella personale, sollevando domande che sapevo non avevano una vera risposta. In qualche modo, le risposte non erano così importanti, ma sentivo che le domande lo erano.

D: Ci siamo quasi. Il passo decisivo?

R: Il momento cruciale fu un ritiro con Ajahn Sumedho. Scoprii che amavo alzarmi alle quattro del mattino e fare un solo pasto al giorno. Talvolta mi annoiai, fui infelice, affamata e critica, tuttavia per me, grazie alla presenza della consapevolezza, furono anche dieci giorni in paradiso! Scoprii che avevo abbastanza spazio per osservare la mia mente critica riflettersi ovunque – «Non mi piace lui, non mi piace stare qui. Lei non sta praticando

in modo corretto» – e abbastanza compassione per lasciare le cose al loro corso. Questa incredibile semplicità del momento presente e tutta questa energia indirizzata all'essere solo qui ed ora al notare ciò accade nella mente, mi affascinava. Ad ogni modo, l'ultima cosa a cui pensavo era quella di entrare in monastero: avevo tutta una serie di idee e piani per gli anni a venire. Ad un certo punto, però, parlai ad Ajahn Sumedo di questo e di quanto siano grandiose le sfide del mondo. Quando mi fermai egli disse solo: «Sì, il punto è sapere dove sia il mondo, non è così?». E fu come un lampo, cambiò tutto. Improvvisamente realizzai qualcosa che avevo letto in molti libri: che stavo davvero costruendo il mio mondo ed ero libera di condurre la mia vita come volevo.

D: Dunque, come disse il Buddha: «Il mondo è in questo corpo lungo quanto un braccio». Si riferiva a questo?

R: Sì, il Buddha disse: «Non si può raggiungere la fine del mondo camminando, ma non si può far cessare *dukkha* senza giungere là dove il mondo finisce». Non realizzai l'impatto che questa affermazione aveva fino a che non capii che la mia mente si era in qualche modo arrestata. Poco dopo pensai: «Be', dieci giorni hanno fatto proprio un bel lavoro. E tre mesi? Potrebbero sistemarti per il resto della vita!». Poi quel primo mese si rivelò così affascinante che decisi di restare e alla fine entrai nell'ordine delle monache.

D: E quanto era sviluppata la comunità monacale a quel punto?

R: Be', non c'era nulla. Eravamo quattro laiche trovatesi lì al monastero nello stesso momento. Fummo ordinate assieme qualche settimana dopo. Imparare a vivere insieme sotto lo stesso tetto fu una scuola straordinaria. Eravamo quattro individui incredibilmente forti, molto diversi. Era uno stile di vita completamente diverso per tutte noi, ritrovarci improvvisamente con altre tre persone giorno dopo giorno in condizioni davvero dure. Nei primi anni il monastero era davvero un duro posto in cui vivere; era praticamente un cantiere, spoglio dalla cantina fino al tetto.

Faceva freddo ed era umido e talvolta vi era una specie di atmosfera spettrale. Ci alzavamo

alle quattro e dovevamo essere nell'edificio principale alle cinque del mattino. Dal momento che ci trovavamo a quindici minuti di cammino, lungo un minuscolo viottolo deserto dal fondo di una collina, ci dovevamo alzare anche prima degli uomini. Ogni settimana c'era una veglia notturna in cui meditavamo fino alle quattro o le cinque del mattino. Vivevamo con un pasto al giorno, non abbiamo fatto colazione per due anni. Essendo francese, il cibo era importante e quello fu un cambiamento davvero drastico per me, un vero blocco mentale!

D: E ci sono state delle particolari difficoltà per il fatto che monache e monaci fossero relativamente vicini?

R: Sì, certo. Era una situazione alquanto straordinaria. I monaci si erano appena mossi dalla Thailandia verso l'Occidente, verso una cultura completamente diversa. Non avevano il supporto di una società prevalentemente buddhista asiatica e non avevano mai vissuto vicino alle monache. Per me personalmente, non conoscendo molto di questa tradizione, non era poi così male in quel periodo, da quel che ricordo, poiché accettai semplicemente la situazione per quella che era. Da monaca, in quei giorni non mi sono mai sentita inferiore e penso che in ogni caso fossi troppo presuntuosa per sentirmi inferiore. Devo dire che eravamo trattate molto bene, molto rispettate. Mi sento spesso porre domande del tipo: «Come fai fronte al fatto che, secondo gli antichi codici monastici, le donne sono subordinate agli uomini?», e via dicendo. Questo è stato un problema nella nostra comunità, non solo per le monache ma anche per i monaci, e non è stato semplice. Abbiamo dovuto imparare a lavorare con una situazione che mette a dura prova il nostro condizionamento sull'essere donne occidentali forti ed indipendenti. La pratica ci aiuta a rispondere al modo in cui le cose sono piuttosto che proiettare qualche sorta di ideale in una forma monastica che deve essere usata come un utile strumento piuttosto che come obiettivo in sé. Ma questa è una sfida continua e resta la domanda: come ci si relaziona a tutta questa convenzione in modo assennato e come si traduce nella nostra cultura una tradizione così

incredibilmente diversa da quella che conosciamo in occidente? Nell'ultimo decennio la comunità delle monache è diventata molto più indipendente e gestisce i propri affari interni. Le responsabilità della gestione del monastero sono condivise e la maggior parte delle decisioni sono prese da un gruppo di monaci e monache anziani. Nel corso degli anni si è sviluppato gran rispetto reciproco tra i membri maschili e femminili della comunità. Su questo e molti altri aspetti sembra si facciano passi in avanti nel Sangha moderno.

Negli ultimi dieci anni mi sono recata frequentemente negli Stati Uniti ed ho notato che esiste un senso di crescente interesse per la vita monastica che non ho mai visto prima: sembra ci sia una comprensione più profonda di ciò che la vita monastica significa per noi ed un interesse maggiore a supportare la comunità monastica. Penso che più comprensione ci sia tra la comunità laica e quella monastica più si sviluppa naturalmente un rispetto reciproco. Questo sicuramente beneficerà ed arricchirà l'esperienza dell'altro e la qualità della pratica. Non molto tempo fa esisteva una polarità maggiore, quindi credo si tratti di uno sviluppo davvero positivo. La crescente connessione tra il nostro Sangha ed i centri di ritiro principali in America è molto toccante. Recentemente ero ad uno di questi centri con Ajahn Sumedho, che insegnava ad un gruppo di anziani maestri laici di Dhamma ed ero davvero contenta di vedere più armonia in quella comunità a cui il Buddha così spesso parlava, ricordando di incontrarci spesso, incontrarci in armonia, salutarci in armonia.

D: Un ultimo pensiero, Sorella?

R: Vorrei solo esprimere la mia gratitudine ed il mio ringraziamento a tutti per la gentilezza, la generosità ed il sostegno ricevuto nel corso dei tre mesi della mia permanenza, e ringraziare in particolare coloro i quali hanno fatto sì che trascorressi qui il Ritiro delle Piogge.

Ringraziamenti a Maria Rosaria Ambrosino per la traduzione dall'inglese

Originale: *Walking the World, collected Dhamma reflections* – Amaravati Publications

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.