

Prendere il Buddha in parola

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 2 ottobre 2008 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: Taking the Buddha at his Word

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Ajaan Fuang una volta dichiarò che al mondo ci sono due tipi di persone: quelli che pensano troppo e quelli che non pensano abbastanza. Si riferiva nello specifico alla pratica della concentrazione, ma le sue parole si possono applicare anche ad altre aree della pratica. Ci sono persone che quando si avvicinano alla pratica vogliono sentirsi dire cosa fare, senza essere loro a doverci pensare. Vogliono ricevere una serie di istruzioni da seguire – 1, 2, 3, 4 – in modo che alla fine dell’elenco avranno dei risultati garantiti.

Naturalmente quest’atteggiamento pone tutta la responsabilità sull’insegnante. Se i risultati non arrivano, è l’insegnante che ha sbagliato e quindi la colpa è sua, non dello studente. Allo stesso tempo, l’atteggiamento di non voler pensare trasforma molte aree della pratica in rituali, cose che vengono compiute solo esteriormente. Le fai perché viene detto di farlo, e questo è tutto ciò che sai.

Per gli occidentali che praticano in Thailandia con altri occidentali questo è particolarmente pericoloso. Fanno qualcosa perché l’insegnante dice loro: “Beh, i thailandesi dicono di fare così, ma è solo il modo thailandese di fare le cose”. Ovviamente questo tipo di discorsi crea in loro delle riserve mentali, per cui pensano: “Quando tornerò a casa, non lo farò a modo loro. Lo farò a modo mio”. È come quell’immagine dei sutta in cui un elefante va alla carica in battaglia, ma non espone la sua proboscide: fa tutte le mosse esteriori di chi sta combattendo, ma in realtà non sta impegnando tutto se stesso nella battaglia. Questo è un estremo.

L'altro estremo non consiste tanto nel pensare troppo quanto nel pensare nel modo sbagliato, cercando di capire fin dall'inizio le cose così da poter fare a meno di svolgere la pratica. In altre parole, si presume o che il Buddha non sapeva di cosa stesse parlando o che ci stesse facendo uno scherzo, e che il vero obiettivo della pratica sia quello di capire l'inganno. "Parla dell'incondizionato, ma poi descrive un percorso condizionato. Questo ovviamente non può essere vero; ci dev'essere un trucco". Oppure: "Parla di porre fine al desiderio, ma come puoi farlo senza desiderare la fine del desiderio? Ci dev'essere un trucco". E così via. In altre parole, si cerca di capire il sentiero senza percorrerlo, come una scusa per non farlo, credendo così di essere intelligenti.

Si può dire lo stesso a proposito di quegli studiosi che vogliono avere l'ultima parola sulla giusta interpretazione dei testi senza realmente fare la pratica di persona. Sanno tutte le definizioni, conoscono tutte le parole nei libri, sono ritenuti delle autorità, ma senza alcuna conoscenza diretta di ciò che le parole vogliono dire. Questo è pensare troppo, pensare in modo sbagliato.

L'atteggiamento corretto è quello che Ajaan Lee descrive nella sua autobiografia. Racconta che quando per la prima volta sentì parlare di mangiare un solo pasto al giorno o di andare a praticare nella foresta, questo per lui non aveva alcun senso. Perché si dovrebbe andare nella foresta? È scomodo, pericoloso. La pratica non sarebbe più facile nel villaggio, in un ambiente più civilizzato? Ma convenne che ovunque guardasse nei testi, il Buddha continuava a consigliare di andare nella foresta, di andare nella giungla. Così Ajaan Lee decise di fare un tentativo. Prese il Buddha in parola.

Ciò significa che quando si recò nella foresta, non si limitò a sedersi dicendo: "OK, ora fammi vedere i risultati". Iniziò a guardarsi intorno pensando a cosa poteva esserci di buono nello stare nella foresta. Perché dovrebbe essere un bene per la pratica? E man mano che dimorava lì, trovò da solo le sue risposte. Da un lato è un luogo tranquillo e si ha molto più tempo per sé stessi. Ma è anche pericoloso, e in mezzo ai pericoli ti rendi conto che devi affidarti al Dhamma per superare le tue paure, le tue ansie, i pericoli, la noia e l'inquietudine. Non hai nessuna alternativa su cui ripiegare, così ti ritrovi a far affidamento sempre più sul Dhamma come rifugio personale.

In un passaggio importante del Theragatha un monaco, malato nella foresta, riflette così: "Eccomi qui, ammalato. Che cosa devo fare? Torno indietro a cercare un medico?". E la sua risposta è: "No, farò affidamento sui sette fattori del risveglio e sui cinque poteri per fortificare la mia mente". È così che guarisce. Per quanto riguarda gli Ajaan in Thailandia,

ci sono molte storie sui loro incontri con le tigri nella foresta. Rendendosi conto che la loro unica difesa era *mettā*, ne svilupparono una molto intensa nei confronti delle tigri, espandendo la propria padronanza di *mettā* grazie al fatto di prendere davvero rifugio in essa. È così che svilupparono la propria abilità nella pratica.

Andare nella foresta, recarsi in luoghi selvaggi, costringe davvero ad affidarsi al Dhamma come non sarebbe possibile quando si vive in un ambiente confortevole. Ajaan Lee lo apprese, primo, attraverso l'esperienza, e secondo, attraverso la riflessione. È in questo modo che si comprendono gli insegnamenti del Buddha: sia mettendoli in pratica che riflettendo su di essi mentre li si applica. Si prende il Buddha in parola, ma poi si cerca anche di capire: "Perché ha raccomandato questo? Cosa c'è di buono in questa pratica? Quali sono le sue motivazioni nascoste?".

Durante il periodo che ho trascorso con Ajaan Fuang, c'erano delle volte in cui mi spiegava le cose, soprattutto quando era evidente che questo *farang*¹ era piuttosto confuso su alcuni particolari argomenti. Una volta però commentò: "Se dovessi spiegarti tutto, morirei". Naturalmente questo voleva dire che spettava a me cercare di capire le cose, basandomi sul presupposto che, sì, ci devono essere dei motivi per esse, ma che ancora non so quali siano. Quando hai tale convinzione, allora cominci a investigare come mai questa sia una buona pratica, e in che modo sia una pratica utile. Cominci a intuire le cose, a comprenderle.

È così che la comprensione nasce dalla convinzione², come nell'elenco dei cinque poteri: l'elenco inizia con la convinzione quindi passa attraverso la perseveranza, la consapevolezza e la concentrazione, fino al discernimento. Se siete convinti che ci siano delle ragioni per queste pratiche, avete fatto il primo passo. Quindi le seguite fedelmente, e attenendovi ad esse, nell'atto stesso del farlo, iniziate a vederne i risultati positivi. Iniziate a collegare causa ed effetto. Ecco come la convinzione dà origine al discernimento.

A questo proposito, conosco un Ajaan in Thailandia che una volta fece il seguente commento: "Avete notato che l'elenco dei poteri non inizia con le percezioni, con le idee o i concetti? Inizia con la convinzione". È come essere in una foresta. Se, quando siete persi nella foresta, siete convinti che ci sia una via d'uscita, avete la possibilità di trovarla. Se siete convinti che non ci sia via d'uscita, siete condannati. Rinuncerete, e questo chiuderà la porta.

1. Il termine *farang* è la parola thailandese che viene usata per indicare tutte le persone caucasiche, e per estensione tutto ciò che è occidentale (da Wikipedia)

2. In pali *saddhā*, generalmente tradotto come fiducia o fede

Quindi la convinzione porta all'ingegnosità. E l'ingegnosità permette di provare diverse ipotesi mentre praticate. Questo significa che mentre state qui lavorando con il respiro, dovete ricordarvi che non è solo dentro, fuori, dentro, fuori. C'è dell'altro nel respiro. E i modi di lavorare con l'energia del respiro non si limitano a quelli elencati nei libri. Potete trarre alcuni suggerimenti dai libri, i quali possono offrire idee e approcci che avreste potuto non immaginare altrimenti. Ma è anche bene che cerchiate di scoprire i vostri di approcci, così che possiate arrivare ad una comprensione personale. Le cose che capite avendole scoperte direttamente rimangono con voi per molto tempo, molto più di quelle di cui avete semplicemente sentito parlare.

Quindi, prendiamo il Buddha in parola. C'è un percorso, un percorso condizionato, che conduce all'incondizionato. Come lo fa? Potete dargli un'opportunità e vedere che cosa si produce nella vostra mente mentre cercate di sviluppare la concentrazione, la consapevolezza e tutti gli altri fattori del sentiero. A volte la pratica sembra sollevare molta più polvere di prima. Beh, è una buona cosa. Se non avesse sollevato quella polvere non avreste saputo che c'era. Ma la domanda successiva è: cosa fare con la polvere? Come usare gli insegnamenti per gestire quella polvere?

Come disse il Buddha una volta, tutto quello che dovete veramente sapere per la pratica è lì ne "le ali del risveglio"³. Quindi cercate di capire quale delle varie liste è applicabile a ciò che state vivendo in questo momento. Se invece, come Ajaan Fuang una volta ha notato, state affrontando specifici problemi di concentrazione, tutte le questioni relative alla meditazione del respiro sono contenute nei sette passi all'inizio del Metodo 2 di Ajaan Lee. Se siete convinti che sia questo il caso, e tuttavia il problema non è chiaramente menzionato in quei sette passi, quali variazioni potete apportare a quei passi? Ci sono delle implicazioni in quei passi che potrebbero applicarsi al vostro particolare problema?

Durante l'esplorazione di queste implicazioni, troverete che c'è molto di più di ciò che appare in superficie. E questa è una parte importante nella comprensione del Dhamma: cercare di capire le implicazioni attraverso la sperimentazione, imparare a prendere alcuni principi di base ed elaborarne le ramificazioni, così che si applichino direttamente al problema che state affrontando. In questo modo scoprirete che significano molto più di

3. In pali *bodhipakkīyādharmā*, i 37 fattori o qualità spirituali che conducono al risveglio, e che si articolano in sette gruppi di liste

quanto avreste potuto immaginare. È un processo per tentativi ed errori. A volte vi verranno in mente delle idee che semplicemente non funzionano. Beh, è importante saperlo. È qualcosa che si può imparare solo dalla pratica.

Questo è il modo in cui pensiero e azione procedono insieme. È il tipo di pensiero che è un buon modo di pensare. Se il pensare e l'agire restano strettamente connessi, allora anche quando pensate davvero molto, non diventa mai troppo.

Ajaan Fuang una volta ha fatto notare che Ajaan Lee era una persona molto curiosa, molto indagatrice, e commentò che se Ajaan Lee mi avesse incontrato probabilmente avrebbe passato un sacco di tempo a discutere con me, facendomi delle domande e imparando ciò che si insegna in una formazione universitaria moderna. Era il tipo di persona che ha scoperto questo metodo di meditazione sul respiro che stiamo seguendo, un persona curiosa e indagatrice. Avere lo stesso atteggiamento ci permette di prendere il metodo e applicarlo fedelmente, per vedere fino a dove ci può condurre.

Cercate dunque di sviluppare quest'atteggiamento riguardo a tutti gli aspetti della pratica, dal modo in cui puliamo le cose in monastero in su. C'è una ragione per cui lo facciamo così, e il modo migliore per capirne il motivo è farlo. In questo modo prendete il Buddha in parola, ma siete anche molto onesti riguardo ai vostri dubbi, cercando sinceramente di risolvere qualsiasi conflitto possa sorgere fra le due posizioni. È così che le cose si chiariscono.

Ringraziamo Giovanni Caffio per la traduzione dall'inglese e la curatrice Donatella Levi.

Condizioni d'uso: Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu.

Potete copiare, riformattare, ristampare, ripubblicare e ridistribuire questo lavoro in qualsiasi modalità, a condizione che:

- (1) tali copie, ecc., siano disponibili gratuitamente;
- (2) indichiate chiaramente che tutti i successivi lavori (comprese le traduzioni) sono derivati di questo documento d'origine:

www.dhammatalks.org/Archive/Writings/Meditations5_v140401.pdf

- (3) e includiate il testo integrale di questa licenza in qualsiasi copia o derivato di questo lavoro.

In caso contrario, tutti i diritti sono riservati. Per ulteriori spiegazioni di questi termini d'uso, si prega di consultare le [FAQ](http://www.dhammatalks.org/Archive/Writings/Meditations5_v140401.pdf) presso www.dhammatalks.org