

Ajahn Jayasaro

ACQUA FERMA CHE SCORRE

Vita e insegnamenti di Ajahn Chah



SANTACITTARAMA
edizioni

Acqua ferma che scorre – Vita e insegnamenti di Ajahn Chah
di Ajahn Jayasaro

© Edizioni Santacittarama 2023
Tutti i diritti sono riservati
ISBN 978-88-85706-38-5

Traduzione italiana di Roberto Paciocco

Titolo originale: *Stillness Flowing – The Life and Teachings of Ajahn Chah*
Pubblicato dalla Panyaprateep Foundation
Copyright © Panyaprateep Foundation
Prima edizione, 2017

Fotografie di Ajahn Cagino, Jirasak Praisarnkul, Pakorn Musikaboonlert.
Ritocchi di Woranad Phansue, Jitra Navasavat, Subhasiri Subhakoon.
Illustrazioni di Kullachart Sitjasech.

Sono stati utilizzati testi tratti da *Dhammapada: The Buddha's Path of Wisdom translated from the Pali by Acharya Buddharakkhita – Venerable Father: A Life with Ajahn Chah*, Paul Breiter, Cosimo Inc. 2004 – *The Autobiography of Phra Ajaan Lee*, trad. inglese di Thanissaro Bhikkhu – *Merit and Spiritual Growth*, Bhikkhu Bodhi, Kandy (Sri Lanka), BPS, 1995 – *Fragments of a Teaching e Notes from a Session of Question and Answers*, trad. inglese di Jack Kornfield, World Fellowship of Buddhists 1972 – *A Child of the Northeast*, Kampon Boontawee, Pouzin Publisher 1987.

PER DISTRIBUZIONE GRATUITA

Tutti i diritti commerciali sono riservati. Qualsiasi riproduzione, completa o in parte, in qualsiasi forma, per vendita, profitto o guadagno è proibita. Tuttavia, ai fini della distribuzione gratuita, il permesso per la riproduzione può essere richiesto a:

MONASTERO SANTACITTARAMA
Località Brulla 17, 02030 Poggio Nativo (RI)

www.santacittarama.org
sangha@santacittarama.org

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.
Per maggiori dettagli su diritti e restrizioni di questa licenza si veda p. 908.

Realizzato con \LaTeX typesetting system,
in Gentium, Fontin Sans, Cormorant e Crimson Roman.

Vorremmo manifestare il nostro apprezzamento
per il supporto ricevuto da molte persone
nella preparazione e pubblicazione di questo libro.
In particolare, cogliamo l'occasione per ringraziare
l'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.)
che ha in gran parte finanziato
la stampa mediante i fondi dell'8x1000.

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

“Il dono del Dhamma supera ogni altro dono”

*Bhavagguṇapādāya avīci heṭṭhato
Etthantare sattā kāyūpapannā
Rūpī arūpī ca
Asaññī saññīno
Dukkhā pamuccantu
Phusantu nibbutim.*

Dalla forma d'esistenza più alta
fino alla più bassa,
quali che siano i tipi di esseri,
con o senza forma fisica,
dotati o privi di coscienza,
che possano essere liberi dalla sofferenza
e godere la beatitudine del Nibbāna.

Indice

Introduzione	xi
<i>Ajahn Sumedho</i>	
Prefazione	xiii
<i>Ajahn Jayasaro</i>	
Nota alla traduzione italiana	xix
I · Una vita spirata	1
<i>La morte di Luang Por Chah</i>	
Morte, 1 · La Cremazione, 3.	
II · Una vita ispirata	19
<i>1918-1954</i>	
Un luogo adatto, 19 · Verso l'età adulta, 24 · Il Sentiero della pratica, 49 · Nuove direzioni, 125.	
III · Fuori dai sentieri battuti	135
<i>Il Wat Nong Pah Pong</i>	
Coloni, 135 · I giorni aurei, 150.	

IV · Una vita che ispira	177
<i>Luang Por, il Buon Amico</i>	
Introduzione, 177 · Comunque imponderabile, 180 · Un profilo, 194 · Da cuore a cuore, 212.	
V · Linfa vitale	231
<i>Luang Por e il Vinaya</i>	
Introduzione, 231 · Il Pāṭimokkha: al centro del Vinaya, 234 · Le osservanze: strati aggiuntivi, 267 · Le pratiche ascetiche: aumentare l'intensità, 326.	
VI · Il nocciolo della questione	343
<i>Insegnamenti sulla meditazione</i>	
Per cominciare, 343 · Spine e aculei, 366 · Modi e mezzi, 378 · Calma e visione profonda, 392.	
VII · Lucidare la conchiglia	417
<i>L'addestramento dei monaci</i>	
Introduzione, 418 · Parti di un tutto, 426 · I prodigi delle istruzioni, 451 · Un addestramento a tutto tondo, 490.	
VIII · Da terre lontane	525
<i>Luang Por e il Saṅgha occidentale</i>	
Introduzione, 525 · Il primo discepolo, 531 · Agli occhi degli occidentali, 546 · Menar per il naso, 566 · Il conoscitore dei mondi, 574.	
IX · Morire al mondo	603
<i>L'addestramento delle maechee</i>	
Introduzione, 603 · Le monache della foresta, 605 · Venerabile padre, 617.	

X · Per compassione	635
<i>Luang Por e la comunità laica</i>	
Introduzione, 636 · In monastero, 639 · Sammādiṭṭhi, 649 · I primi incontri, 699 · I molti, 710 · La vita in famiglia, 730 · La pratica del Dhamma, 741.	
XI · Ghiaccio al sole	763
<i>Gli anni del declino di Luang Por</i>	
Corpo malato, mente sana, 763 · Di più, 786.	
XII · Un quadro più ampio	795
<i>Luang Por in Occidente, 1977 e 1979</i>	
Il Paese interiore e il Paese esteriore, 795 · Dutiyampi: e per la seconda volta, 821 · L'ultima notte, 855.	
 <i>Appendice I</i>	 864
<i>Illustrazioni</i>	
 <i>Appendice II</i>	 868
<i>Fotografie</i>	
 <i>Appendice III</i>	 875
<i>Traslitterazioni dal thailandese</i>	
 <i>Glossario</i>	 877

Abbreviazioni presenti nel testo:

AN	Aṅguttara Nikāya
Cv	Cullavagga
Dhp	Dhammapada
DN	Digha Nikāya
It	Itivuttaka
Ja	Jātaka
Khp	Khuddakapāṭha
MN	Majjhima Nikāya
Mv	Mahāvagga
Paṭis	Paṭisambhidā
Pr	Pārājika
Pv	Parivāra
SN	Samyutta Nikāya
Sn	Sutta Nipāta
Th	Theragāthā
Thī	Therīgāthā
Ud	Udāna
Vin	Vinaya Piṭaka
Vin-a	Vinaya Aṭṭhakathā (Samantāpāsādikā)
Vism	Visuddhimagga

Introduzione

Ajahn Sumedho

Questa biografia di Luang Por Chah¹ costituirà un aiuto importante nel preservare i ricordi e nel condividere le esperienze di coloro che hanno vissuto e si sono addestrati con lui. Io stesso, quando incontrai per la prima volta Luang Por Chah nel 1967, fui immediatamente colpito dalla sua presenza silenziosa. Allora non sapevo ancora parlare il thailandese, e lui non poteva parlare in inglese. Inizialmente, facemmo affidamento su due monaci thailandesi, che fungevano da interpreti. Presto, però, se ne andarono, e io cominciai a sforzarmi a imparare il thailandese e il dialetto del nord-est.

Nei fatti, gli insegnamenti di Luang Por Chah erano così concreti da essere indipendenti da parole, spiegazioni e interpretazioni. La nostra vita al Wat Pah Pong era fondata sulla presenza mentale e sulla consapevolezza, sull'essere consapevoli degli stati mentali, consapevoli delle sensazioni provate in quel momento. Per farlo, non era necessario dipendere da un linguaggio in particolare. Questo semplice insegnamento riguardava l'osservazione degli stati mentali, degli *ārammaṇa*, la realtà emotiva osservabile nel momento presente. Essere consapevoli di tale realtà, vederla nei termini delle Tre Caratteristiche Universali: *anicca, dukkha, anattā*. Ero in grado di praticare in questo modo, perfino durante quel periodo iniziale, quando non ero ancora capace di comprendere gli insegnamenti verbali.

L'intero atteggiamento di Luang Por riguardo alla vita mi motivava a volermi addestrare e vivere come *bhikkhu*. Lui, per me, era un esempio vivente dei risultati della meditazione buddhista nel contesto della Tra-

¹Si vedano più avanti i *Titoli onorifici*.

dizione Thailandese della Foresta. Mi ispirava. Vivendogli vicino, riponendo in lui la mia fiducia e, quando iniziai a comprendere il thailandese, ascoltandolo, scoprii fino a che punto giungesse il suo dono di offrire insegnamenti e riflessioni di Dhamma. Apprezzai come riuscisse a trovare sempre tempo per i monaci, le monache e la comunità laica.

Oggi giorno c'è un interesse a livello mondiale per gli insegnamenti di Luang Por Chah. Non era così quando lo incontrai per la prima volta cinquant'anni fa. Allora era a malapena conosciuto al di fuori della provincia di Ubon. Attualmente, la sua fama si è diffusa ovunque. Benché siano trascorsi venticinque anni dalla sua morte, i suoi insegnamenti hanno un carattere così concreto che continuano a propagarsi. Luang Por sottolineò sempre l'importanza della pratica. Evidenziava come ognuno di noi fosse in grado di applicare gli insegnamenti del Buddha nella propria vita, e di farli funzionare.

Desidero esprimere la mia gratitudine ad Ajahn Jayasaro per aver scritto questa biografia di Luang Por Chah, e averne resa possibile la pubblicazione. So che sarà apprezzata da moltissime persone. Mi fa gioire il pensiero di tutta la gente che, nel mondo, grazie alla lettura di questo libro, inizierà ad apprezzare gli insegnamenti di Luang Por Chah.

Prefazione

Ajahn Jayasaro

Molto è stato il tempo necessario per scrivere questo libro. Dopo un fruttuoso inizio nel 1996, misi da parte il manoscritto per circa dieci anni. Inizialmente, le responsabilità connesse alla guida di una grande comunità monastica mi lasciarono poco tempo da dedicare a questo progetto. In seguito, un lungo periodo di ritiro mi offrì il tempo, ma mi privò della necessaria propensione. Negli anni successivi, il manoscritto divenne come un vecchio e caro amico. Ci tornavo su ogni tanto, a distanza di qualche mese, trascorrevolmente un po' di tempo assieme a lui e, poi, all'improvviso, lo salutavo e lo mettevo da parte. Solo quando iniziarono a profilarsi due occasioni importanti – il 25° anniversario della scomparsa di Luang Por Chah nel 2017 e la ricorrenza del centenario della sua nascita nel 2018 – fui costretto ad ammettere che, in base al ritmo con cui procedevo, il libro non sarebbe stato pronto. Adottai un programma di scrittura regolare e, lentamente, infine, il libro che ora avete fra le mani prese forma.

*Acqua ferma che scorre*¹ ha un importante precursore. Nel 1987, mentre Luang Por giaceva a letto seriamente malato, i monaci anziani del Wat Pah Pong mi chiesero di scrivere una biografia ufficiale. Il libro sarebbe stato distribuito al suo funerale, quando fosse stato celebrato. Si trattava di un grande onore, ma la cosa mi intimidì. Non ritenevo che la mia padronanza della lingua thailandese scritta fosse all'altezza del compito. Alla fine, però, con l'aiuto di miei confratelli thailandesi e, in particolare, di una monaca davvero abile – che insistette sempre nel mantenere l'anonimato – il lavoro fu portato a termine. Il libro venne pubblicato in tempo per

¹Il titolo originale in lingua inglese è *Stillness Flowing*; in relazione alla scelta del titolo di questa traduzione si veda, più avanti, la *Nota alla traduzione italiana*.

essere distribuito al funerale di Luang Por, nel gennaio del 1993. Per compensare le mie lacune di scrittore, in quel libro venivano poste in risalto le parole stesse di Luang Por e le testimonianze dei suoi discepoli. Il libro lo intitolai *Upalamani*, un gioco di parole che significa sia “Il gioiello nel loto blu” che “Il gioiello di Ubon”.¹

Acqua ferma che scorre contiene numerosi passi tradotti da *Upalamani*, soprattutto molti aneddoti e ricordi dei discepoli di Luang Por. La differenza più palese tra i due libri consiste nell’esclusione di un certo numero di insegnamenti di Dhamma riprodotti nel primo – ora disponibili in varie traduzioni² – e della maggior parte delle fotografie. Nello stesso tempo, in questa biografia sono stati aggiunti vari testi di indole sociale, culturale, storica e dottrinale, come pure nuove sezioni analitiche, tutti aspetti da me considerati non indispensabili per i lettori thailandesi di *Upalamani*.

Benché nelle mie intenzioni questo libro dovesse essere il più possibile una biografia e non un’agiografia, non sono certo di essere del tutto riuscito nel compito. Il mio amore per Luang Por e la mia fiducia nella sua Illuminazione colorano inevitabilmente il testo. Quel che non ho fatto è stato eliminare, per la preoccupazione di nuocere alla sua reputazione, ogni informazione che potesse essere ritenuta imbarazzante o di genere “scandalistico”. Per quanto al giorno d’oggi possa risultare difficile accettarlo – considerato quanto sia diffuso il cinismo, spesso fondato, riguardo all’integrità dei personaggi religiosi – Luang Por Chah non aveva assolutamente nulla da nascondere. L’unico scheletro nell’armadio del Wat Pah Pong era quello esposto al pubblico nella Sala per il Dhamma. Infatti, questo è uno dei motivi più fondati a spingermi a ritenere che la vita di Luang Por sia meritevole di essere studiata.

Tutti coloro che lo ricordano, hanno il loro Ajahn Chah. Questo libro offre il mio. Qualora vi fossero degli errori o delle omissioni, me ne assumo la piena responsabilità, e vi chiedo di perdonarmi.

Janamāra Hermitage
luglio 2017

¹Quanto al primo significato, si tratta di una varietà di loto, il “loto upala” (*utpala*, in sanscrito, la *Nymphaeae caerulea*), di colore rosa-azzurro.

²Per la traduzione italiana, cfr. Ajahn Chah, *Insegnamenti*, Edizioni Santacittarama 2019.

TITOLI ONORIFICI

La procedura per l'ordinazione monastica richiede che il monaco abbia un nome in lingua pāli, il quale è di solito scelto dal precettore. La prima lettera del nome è determinata dal giorno della settimana nel quale è avvenuta la nascita del monaco. Il nome di Luang Por Chah in pāli era “Subhaddo”. Significa “eccellente, nobile o felice”. La lettera iniziale “S” indica che nacque di venerdì.

In Thailandia i nomi in lingua pāli sono raramente utilizzati dai monaci. La principale eccezione è costituita proprio dai discepoli occidentali di Luang Por Chah. Dopo l'ordinazione, i monaci thailandesi continuano a essere chiamati con i loro nomi di nascita, preceduti dall'opportuno titolo onorifico. L'utilizzo dei nomi in lingua pāli è limitato ai documenti ufficiali. In un documento di tal genere, ad esempio, Luang Por Chah sarebbe stato chiamato “Venerabile Chah Subhaddo”. I formulari divengono più complessi quando i monaci ottengono titoli specifici, come avvenne per Luang Por Chah nel 1976, ma parlarne ora andrebbe al di là degli scopi di questa prefazione.

Si ritiene scortese rivolgersi a un monaco senza che il suo nome sia preceduto da un titolo onorifico. Per quanto concerne il prefisso utilizzato, in Thailandia le consuetudini variano. Nei monasteri della Tradizione della Foresta nell'Isan, il titolo più comunemente usato per rivolgersi a un monaco con meno di dieci anni di anzianità monastica è “Kruha”. Al Wat Pah Pong ci si avvale spesso anche di “Tan”. “Ajahn” indica un monaco con dieci o più anni di anzianità, benché nei fatti questo termine venga impiegato con maggior disinvoltura, tanto che attualmente lo si utilizza pure in contesti extra monastici per significare un qualsiasi genere d'insegnante. A partire dalla mezz'età i monaci iniziano a essere chiamati “Luang Por” (Venerabile Padre) e, quando sono anziani, “Luang Pu” (Venerabile Nonno Paterno). I monaci che ricevono l'ordinazione dopo essersi occupati di una famiglia vengono affettuosamente detti “Luang Ta” (Venerabile Nonno Materno); quest'espressione ha ora un nuovo peso dopo che il riverito maestro Luang Ta Mahā Bua¹ lo scelse per sé quando era anziano.

¹Luang Ta Mahā Bua (1913-2011) presenziò ai funerali di Luang Por Chah (cfr. più avanti, pp. 30 e 36); è stato fra i più riveriti maestri contemporanei della Tradizione Thailandese della Foresta e allievo diretto di Luang Pu Man (del quale si parla più oltre nei capitoli II e III).

Il maggior rispetto possibile è indicato dal fatto che a un monaco ci si rivolga in terza persona con il titolo “Por Mae Kruba Ajahn” che, tradotto letteralmente, significa “insegnante che è padre e madre”.

Nei libri contenenti degli insegnamenti tradotti dal thailandese in altre lingue, è diventata una consuetudine far riferimento alla persona di cui si tratta in questa biografia come ad “Ajahn Chah”, ed è per questa ragione che nel sottotitolo è stato scelto questo titolo onorifico. Non è così, però, che lui è conosciuto in Thailandia e, a parte il sottotitolo e alcuni altri casi sparsi nel testo, ho preferito avvalermi della terminologia diventata comune tra i suoi discepoli: “Luang Por Chah”. Siccome mi è sembrato farraginoso ripetere l’intera espressione in ogni pagina del libro, “Chah” è stato spesso omissso. Ai lettori si chiede di notare che “Luang Por”, due parole ricorrenti insieme centinaia di volte in questa biografia, addita un’espressione generica, non un nome specifico. Anche molti degli altri monaci menzionati nel testo di solito sono anche chiamati “Luang Por” o perfino “Luang Pu”. In questo libro ho fatto riferimento a loro usando “Ajahn”, tranne che per alcuni importanti figure di anzianità maggiore rispetto a Luang Por Chah.

ANNOTAZIONE SULLA TRASLITTERAZIONE

Questo libro contiene un certo numero di termini in lingua pāli ed anche in thailandese. Per quanto concerne la prima lingua, questo libro ha fatte proprie le convenzioni connesse alla resa in caratteri romani adottata dalla “Pali Text Society”; eccezioni a questa regola rappresentano alcune parole che sono state accolte nell’*Oxford English Dictionary* (ad esempio “Pali”, “Sangha”, “Theravada”) e il modo in cui vengono indicati i nomi in pāli dei monaci occidentali.

La traslitterazione dal thailandese è difficile, tenendo conto del fatto che tale lingua possiede un buon numero di consonanti e di vocali assenti nell’inglese e che non vi sono convenzioni universalmente accolte al riguardo. Questo libro segue le convenzioni solitamente accettate nella comunità di Ajahn Chah. Nell’*Appendice III* vi è un elenco delle parole thailandesi più ricorrenti.¹

¹Questa *Annotazione*, presente nel testo inglese, è stata lasciata immutata per completezza; per questa traduzione italiana, si veda più avanti, p. xix.

Ringraziamenti

Vorrei manifestare la mia gratitudine a tutti i miei insegnanti, amici e discepoli che hanno contribuito a questo progetto, incluso il Kataññutā Group di Kuala Lumpur, e a tutti coloro la cui generosità ha reso possibile la distribuzione del libro gratuitamente, come dono di Dhamma.

Un mio particolare ringraziamento va a chi mi ha aiutato nella revisione, nel controllo e nell'allestimento del testo: il venerabile Kovilo, il venerabile Munissara, Jan Davies e Joe De Leo; il venerabile Gambhiro per l'impaginazione; il venerabile Phasuko per le illustrazioni. Mi prostro profondamente tre volte ad Ajahn Pasanno, che mi ha offerto il suo incrollabile supporto e incoraggiamento durante la lunga gestazione di questo libro e, in verità, nel corso di tutta la mia vita monastica.

Nota alla traduzione italiana

In questa traduzione italiana della biografia di Ajahn Chah scritta da Ajahn Jayasaro si è cercato di rispettare quanto più possibile il testo originale inglese. È però talora stato necessario discostarsi da esso per rendere più scorrevole la lettura. Più macroscopicamente ciò è stato, nostro malgrado, indispensabile con il titolo del libro. L'idea trasmessa in modo impeccabile da *Stillness Flowing*, non si è riusciti a renderla in italiano in modo letterale, perché una traduzione di tal genere suonerebbe irrimediabilmente non solo poco gradevole ma, soprattutto, risulterebbe poco o affatto adatta a trasmettere l'atmosfera complessivamente suscitata dal titolo originale del libro: si tratta di una difficoltà, sia detto per inciso, che sono stati costretti ad affrontare pure altri traduttori del testo in altre lingue. Le perplessità di chi ha lavorato al testo italiano sono state comunicate per iscritto allo stesso Ajahn Jayasaro che, con grande cortesia, prontezza e disponibilità, in una sua missiva ha suggerito di «scegliere un qualcosa che suoni bene in italiano e che catturi il più possibile la sensazione trasmessa dal titolo originale».

Non volendo osare di giocare in modo “letterario” su contenuti così importanti, si è pensato di scegliere per la traduzione italiana «Acqua ferma che scorre», in inglese «Still, Flowing Water». È anche il titolo di uno dei discorsi di Dhamma di Luang Por Chah, le cui parole, come ci ha comunicato lo stesso Ajahn Jayasaro, «descrivono la mente in *samādhi*, la quale, invece che in uno stato di immobile stagnazione, reca in sé, quanto meno potenzialmente, il movimento della saggezza». La biografia tradotta in italiano reca perciò come titolo una similitudine ideata dallo

stesso Luang Por, una similitudine – tra l’altro riportata anche nell’XI capitolo¹ – che riesce forse a trasmettere la stessa sensazione offerta dal titolo inglese.

È opportuno annotare che, per aiutare i lettori italiani, sono stati integrati a piè di pagina alcuni rinvii – sia interni al testo, come pure al *Glossario* e alle *Appendici* – e sono state aggiunte anche ulteriori annotazioni esplicative, ciò che ha comportato, di necessità, un lieve aumento del numero delle note a piè di pagina.

Per le traslitterazioni, si aderisce *in toto* alle regole della “Pāli Text Society”, senza eccezioni, perché nell’italiano il livello di accoglienza di termini in pāli non è paragonabile alla situazione riscontrabile nella lingua inglese. Per il thailandese la situazione è più complessa. I primi discepoli occidentali di Luang Por furono soprattutto anglofoni e, per di più, il primo monastero affiliato al Wat Pah Pong sorse in Inghilterra – a Chithurst (*Cittaviveka*), come si vedrà – un dato di fatto che fin dall’inizio ebbe riflessi pure fonetici nella traslitterazione dei nomi e dei termini thailandesi nei caratteri latini. Nelle traduzioni italiane dei testi inglesi tali traslitterazioni, già di per sé inevitabilmente approssimative, sono migrate *sic et simpliciter*, comportando un’ulteriore distorsione della pronuncia in italiano dei termini thailandesi.

In questa traduzione si è cominciato a tentare di porre rimedio a tale situazione, e la traslitterazione dei termini thailandesi in italiano ha subito qualche ritocco, per adeguarla ai differenti usi fonetici della nostra lingua: ad esempio, è stato necessario trasformare “u” in “a”, “oo” in “u” e “ee” in “i”. D’altra parte, alcune traslitterazioni inglesi sono state lasciate intatte, in quanto l’uso di esse si è consolidato da qualche anno a questa parte: in testa a tutte “ajahn” e “maechee”, che in italiano si dovrebbero rispettivamente leggere “acián”, e “mecíi”; nei nomi propri che iniziano con “Ch” la “c” è dolce (ad esempio, “Chah” si legge “Cià”). Una soluzione per così dire “mista” che non sana del tutto la situazione, che potrebbe essere appianata solo avvalendosi dell’alfabeto fonetico interna-

¹Si veda più avanti, p. 768; il discorso recante il titolo *Acqua ferma che scorre* è tradotto in italiano nel volume contenente i suoi *Insegnamenti*.

zionale: ma anche su questo, come per tutto, sarebbe possibile discutere ... Perciò ci accontentiamo così, perché quel che più conta è il messaggio trasmessoci dalla biografia di Luang Por e dai suoi insegnamenti.

Del resto, con un copia e incolla, è sufficiente prelevare le parole thai e trasferirle nel primo campo a destra del traduttore di Google e fare “click” sul piccolo altoparlante in basso a destra per ascoltare la pronuncia corretta. Ci siamo inoltre presi la libertà di integrare qualche parola nell’*Appendice III*, ed è stato pure aggiunto – solo di rado, però – qualche termine thailandese nelle note (ma si è evitato di procedere in tal senso in relazione a piante e alberi di quei territori), con il solo intento di avvicinare il lettore italiano alla cultura thailandese. I termini in lingua pāli sono stati resi in corsivo, ad eccezione di “Buddha”, “Dhamma”, “kamma”, “Nibbāna”, “pāli”, “Saṅgha”, “Sutta”, “Vinaya”, che invece sono in tondo in quanto ormai più famigliari ai lettori italiani. In corsivo sono stati resi pure i termini in sanscrito oppure traslitterati dal thailandese (tranne quelli indicanti nomi di luogo o di persona, invece in tondo). I titoli onorifici, quando integrati con un nome di persona sono stati resi in tondo.

Ringraziamo tutti coloro che si sono impegnati per la buona riuscita di questo lavoro: innanzitutto Danilo Briarava, Federica Venezia, Vittorio Bianco e, soprattutto, Roberto Luongo per la rilettura attentissima e minuziosa del testo. Suggerimenti connessi a termini thailandesi non contemplati nella *III Appendice* li ha offerti con disponibilità Sara Bellettato. Passo passo la traduzione è sempre stata controllata, e integrata con suggerimenti e revisioni da Mahāpañño *bhikkhu*. Il lavoro per l’impaginazione è stato svolto con cura e attenzione da Nimmalo *bhikkhu*. Gli amici che generosamente hanno corretto le bozze di stampa sono davvero molti: li ringraziamo, perciò, collettivamente. Siamo felici del dono di aver potuto partecipare con il nostro lavoro a questo servizio al Dhamma e del fatto che la vita ci abbia concesso il tempo necessario a portarlo a termine.





I
Una vita spirata

*Chi nulla vuole
né da questo né dagli altri mondi,
chi è libero dal desiderio e da esso emancipato,
ecco chi io chiamo un santo.*

Dhp 410

Una vita spirata

La morte di Luang Por Chah

I. MORTE

Il ventesimo giorno del mese di gennaio, 1983. Nel piccolo aeroporto di provincia di Ubon Ratchathani, nel nord-est della Thailandia, un gruppo di monaci e di sostenitori laici buddhisti guardano il cielo. Un'ambulanza bianca è parcheggiata nei pressi, sulla pista di atterraggio. Si sente un forte ronzio, la cui fonte è presto individuata in un aereo dell'esercito thailandese che si approssima pesantemente all'atterraggio. Dopo aver rullato ed essersi fermato, l'aereo apre la portiera e rivela uno spettacolo insolito e commovente. Un imponente monaco occidentale scende dall'aereo tenendo fra le braccia un monaco orientale, molto più anziano e minuto, dall'aspetto fragile e indifeso: il riverito maestro, Luang Por Chah. Dopo cinque mesi di analisi cliniche e di consulti medici in un ospedale di Bangkok, Luang Por fa ritorno a Ubon per trascorrere gli ultimi giorni a casa, nel suo monastero, il Wat Nong Pah Pong, circondato dai suoi discepoli.



Come fu poi possibile constatare, gli ultimi giorni di vita di Luang Por superarono il numero di tremila. Fu solo il 16 gennaio del 1992, alle 5:20 del mattino che, infine, morì. Fino a ad allora era sopravvissuto a numerose crisi e ai suoi discepoli parve sia che li avrebbe potuti lasciare in qualsiasi momento sia che, in un modo o nell'altro, ciò non sarebbe mai

avvenuto. C'erano speranze e aspettative che, prima di morire, potesse operare un qualche miracolo psichico. Questo, però, Luang Por non lo fece. Alla fine, quando i reni e il cuore non furono più in grado di funzionare, trapassò in modo gentile e sereno.

Appena la sua morte fu accertata, i monaci presenti, compreso Ajahn Liem, l'abate, si riunirono attorno al suo letto per recitare i versi di riflessione sulla natura impermanente della realtà condizionata. Poi si misero al lavoro con la massima cura e attenzione, per lavare il corpo di Luang Por e vestirlo con vesti monastiche nuove.

La notizia della sua morte si diffuse con rapidità. All'alba del fresco mattino, monaci, monache e i suoi più vicini discepoli laici iniziarono ad arrivare per porgere i loro omaggi. Non giunsero per piangere, poche furono le lacrime versate. Anche se la morte di Luang Por non era stata una sorpresa, non di meno fu uno shock. Una sensazione pesante, di stordimento, era nell'aria. Man mano che le ore del giorno passavano, il flusso costante di gente crebbe fino a divenire un torrente, e poi un fiume. Più di un milione furono le persone che si prostrarono davanti al corpo di Luang Por prima della sua cremazione, avvenuta esattamente un anno dopo.

Fu annunciata una regale cerimonia funebre di sette giorni, patrocinata dal re stesso. In serata giunse il rappresentante del sovrano, Chao Nasilawan, per versare dell'acqua – un rito tradizionale – davanti alla bara contenente il corpo di Luang Por, che era stata spostata nella principale Sala del Dhamma.¹ Lì fu deposta in un sarcofago lucido di legno scuro, riccamente decorato con figure scolpite in madreperla. Alla sinistra del sarcofago fu collocata una fotografia di Luang Por, insieme al suo abito monastico, alla ciotola e ad altri beni di prima necessità. Ghirlande donate dal re, dalla regina e da altri membri della famiglia reale furono collocate a destra. Di fronte al sarcofago complessi ornamenti floreali completavano l'arredo funebre.

Il monastero annunciò un periodo di quindici giorni di pratica spirituale, aperto a tutti e consistente in canti, meditazione e discorsi di Dhamma. Attività simili avrebbero contraddistinto le cerimonie di commemorazione.

¹Allo scopo di preservare il corpo per un anno, nella bara fu collocata una gran quantità di tè cinese, tabacco e lime.

zione del cinquantesimo e del centesimo giorno. Ora era il tempo, dissero i discepoli più anziani, di coltivare con tutto il cuore il Dhamma mediante il corpo, la parola e la mente, e dedicare gli accresciuti meriti quale offerta a Luang Por. Il loro saggio e compassionevole insegnante non era più in questo mondo, ma non avrebbero mai dimenticato né lui né le cose che aveva loro insegnato.

II. LA CREMAZIONE

Un pomeriggio invernale nella provincia di Ubon, nel nord-est della Thailandia, sabato, il 16 di gennaio del 1993. Un monastero della foresta, simile a una macchia verde scuro su un chiaro tessuto di campi di riso che si estendono incolti e aridi. La notte sarebbe stata fredda e ventosa, ma a metà pomeriggio la temperatura all'ombra degli alberi che ondeggiavano con dolcezza è di trentatré gradi. La serenità e l'ordine della scena tradiscono un fatto a malapena credibile. Oggi, in un'area di solito abitata da un centinaio di monaci, si stanno riunendo circa quattrocentomila persone, un numero che supera gli abitanti di qualsiasi altra città thailandese che non sia Bangkok. È passato un anno dalla morte di Luang Por Chah, è il giorno della sua cremazione.

Nell'aria c'è un contenuto brusio di amabili conversazioni, l'atmosfera non è per nulla funerea. La maggior parte delle persone è vestita di bianco, il colore tradizionale del laicato buddhista, anche se molti ospiti ufficiali indossano l'uniforme e partecipanti provenienti da Bangkok vestono per lo più in nero. La gente è seduta su piccole stuoie e su teli di plastica, ovunque sia possibile trovare posto. Per la maggior parte siedono sotto il sole. Molti leggono uno dei libri di Dhamma distribuiti all'ingresso del monastero. Ogni tanto alzano gli occhi e sono rallegrati da quel che li circonda. I più anziani abitanti dei villaggi masticano delle noci di betel.¹ Sparsi nella moltitudine, persone a gambe incrociate praticano la meditazione.

¹Le noci o semi di betel sono i frutti prodotti da una palma detta, appunto, di betel (*Areca catechu*) coltivata in Asia e in altri territori. Viene masticata per usi digestivi e cardiotonici, ma anche come stimolante.

All'interno del monastero il numero delle persone cresce costantemente. Fuori, la polizia indirizza il flusso interminabile di gente in una stretta via allegramente segnalata da bandiere: sventolano e si estendono a perdita d'occhio vessilli gialli con la ruota del Dhamma e tricolore thailandesi. Bianche colonne di persone s'incamminano su entrambi i lati della via. Nei campi, fuori dalle mura del monastero, alte due metri, vengono allestiti dei parcheggi temporanei. Da camion e autobus grandi e piccoli fermi in quei parcheggi escono, uno dopo l'altro, gruppi di monaci, monache e sostenitori laici.

Arrivano da tutta la nazione. Molti provengono da Ubon e dalle vicine province di Yasothon, Sisaket e Surin; anche, però, da altre più lontane, come Udon, Nong Khai, Phetchabun. È certamente rappresentato tutto l'Isan, il nord-est della Thailandia. Un considerevole contingente proviene da Bangkok, mentre altri hanno viaggiato dall'estremo nord, da Chiang Mai, e dal lontano sud, da Songkla. Mentre alcuni scendono freschi e con i capelli ben pettinati da veicoli climatizzati, altri saltano giù rigidi e arruffati da pick-up e autocarri. Comunque abbiano viaggiato fin qui, tutti hanno le stesse aspettative e sono consci dell'importanza dell'evento quando si uniscono all'inesorabile flusso di persone che entra nel monastero.

Un folto gruppo, dieci e più fianco a fianco, passa attraverso un ampio ingresso e supera un distaccamento di soldati della sicurezza reale, che stanno in piedi in piccoli gruppi sotto gli alberi, con tutta la benevolenza che è concessa ai militari di mostrare. Autobotti comunali per l'acqua potabile arrivano dopo aver fatto il loro ultimo viaggio. Alla loro sinistra un piccolo villaggio di cucine allestite in tende offre cibo gratuitamente a chi, dopo il viaggio, ha bisogno di rifocillarsi. Dietro, i viaggiatori sono rassicurati da lunghe file di toilette provvisorie, ma ben pulite e sistemate in modo discreto nella foresta. Possono anche vedere una postazione di pronto soccorso con molte infermiere vestite con uniformi blu e bianche, mentre presso un'altra tenda la gente è in fila per ricevere libri gratuiti di Dhamma. Chi è appena arrivato apprende la propria posizione da grandi piantine dipinte collocate a un lato del sentiero. Degli assistenti, cortesi e a disposizione dei devoti, vanno avanti e indietro. È solo a trecento metri più avanti, alla loro destra, che converge tutto il movimento in modo benevolo e quieto. Sul limitare della foresta, verso nord, sta il

centro dell'attenzione di tutti: uno stupa bianco, alto trentadue metri, contiene il corpo di Luang Por Chah. Questa aggraziata struttura fungerà oggi da forno crematorio. Qualche tempo dopo, un'urna deposta nella camera centrale di questo edificio ospiterà permanentemente le reliquie di Luang Por da mostrare ai fedeli.

Oggi è il momento culminante di dieci giorni di cerimonie e di pratica del Dhamma. Durante questo tempo circa seimila monaci, mille monache e più di diecimila buddhisti laici si sono accampati all'aperto nella foresta, mentre una lenta marea di visitatori ha attraversato il monastero per offrire il loro ultimo omaggio al grande maestro. Ogni giorno, dalle tre del mattino fino alle dieci della sera, tutti coloro che risiedevano in monastero hanno partecipato al programma quotidiano di canti, meditazione e ascolto del Dhamma.

Migliaia di atti di disponibilità e di generosità, grandi e piccoli, sono stati il lubrificante degli ingranaggi che hanno mosso quest'avvenimento, gigantesco e privo di precedenti. Sostenitori laici provenienti da tutto il paese hanno organizzato e finanziato le cucine da campo, nelle quali i volontari hanno lavorato sodo per tutti e dieci i giorni per garantire il cibo agli ospiti dal mattino presto fino a tarda sera. In modo discreto numerosi uffici del governo locale hanno fatto la loro parte, e il governatore di Ubon ha offerto tutte le risorse a sua disposizione. Molte aziende hanno fatto donazioni: una ditta ha provveduto con camion carichi di acqua in bottiglia. Ogni mattino presto, compagnie di autobus locali, camionisti e semplici possessori di automobili hanno trasportato migliaia di monaci nelle città e nei villaggi vicini per la questua del cibo.

Più ci si addentra nel pomeriggio, e il primo vento fresco proveniente da nord inizia a spirare attraverso il monastero, più fervono i preparativi. Il re e la regina arriveranno tra poco. La loro presenza rappresenta il culmine di una serie di consultazioni tra il monastero e gli ufficiali del palazzo avvenute nei mesi scorsi, un dato di fatto indicativo di quanti cerimoniali vadano osservati in tali occasioni. Quando alle 16:19 il corteo regio arriva, un fremito di eccitazione attraversa la folla. Le loro maestà, re Bhumipol e la regina Sirikit, prendono posto nel padiglione reale, costruito per lo scopo, a sud dello stupa. Il re, com'è costume in tali circostanze, è vestito con l'uniforme militare con una fascia nera al braccio, la regina indossa

un vestito nero lungo fino alle caviglie. Il primo ministro e il capo delle forze armate occupano il loro posto a una certa distanza dietro la coppia sovrana, e siedono a capo di un gruppo di dignitari, che paiono un po' tutti inamidati nelle loro uniformi bianche per il servizio civile. Di fronte a loro, lo stupa affusolato ed elegante forma un'isola quasi magica, immobile e benigna nel mezzo di un mare di gente.

Ogni rumore è evitato, c'è silenzio, un dato di fatto notevole per così tante persone. Non è solo che ognuno voglia essere presente, tutti vogliono esserlo nel modo giusto, nella maniera più appropriata per l'ultimo saluto a un uomo che, oltre ad aver insegnato la pace, la impersonò in modo così memorabile.

Il re e la regina non sono certo disabituati a così tanta gente, ma paiono avere la sensazione che qualcosa di speciale sia nell'aria. Il re, un esperto fotografo, prende spesso la macchinetta che sta al suo fianco per scattare fotografie della splendida visuale che gli sta davanti. Di fronte e alla sinistra del padiglione reale ce n'è un altro, riservato a monaci di grande riguardo, capeggiati dal Supremo Patriarca, tra i quali figurano monaci anziani dello spicco: Luang Ta Mahā Bua, il più riverito maestro della Tradizione Thailandese della Foresta di tutta la nazione; Chao Khun Debvedi (P.A. Payutto), lo studioso più celebre; e Luang Por Panyananda, il più grande oratore.

Tutti gli altri siedono a terra. Tre sono i colori predominanti: il verde della foresta, il bianco delle monache, dei laici e dello stupa, e l'ocra dei monaci della foresta. Sono presenti circa seimila monaci, molti dei quali sono seduti, a gambe incrociate sul panno che a loro serve a tal scopo, a lato delle strade di cemento che si avvicinano allo stupa da quattro lati e lo circondano. Sono immobili: alcuni guardano lo stupa, altri stanno meditando a occhi chiusi. La pelle chiara del volto e del braccio destro scoperto dei monaci occidentali catturano l'attenzione: sessanta dei discepoli stranieri di Luang Por sono giunti qui dai monasteri affiliati di tutto il mondo. Una troupe italiana sta girando un documentario.¹ Dei giornalisti, con grandi cartellini d'identità attaccati sul petto stanno in piedi davanti alle macchine da presa per descrivere la scena.

¹Verrà trasmesso su Raidue, nella trasmissione "Speciale Mixer" con il titolo *La grande pace*, realizzato da Paolo Brunetto e Sveva Sagramola.

Il funerale è trasmesso dal vivo dalla radio e dalle televisioni nazionali. Domani sarà sulla prima pagina di tutti i quotidiani.

Giunge il tempo prestabilito e il re e la regina si alzano dai loro seggi e camminano in direzione dello stupa, mentre attendenti in abbigliamento tradizionale fanno loro ombra con degli ampi parasole. Da entrambi i lati, la folla si prostra al loro passaggio. Comincia ora la prima parte della cerimonia di cremazione. La coppia reale, circondata da fotografi e telecamere, entra nello stupa. Si prostrano alla bara e fanno una serie di offerte come sancite e sacralizzate dalla tradizione.

Innanzitutto, porgono degli abiti monastici a dieci monaci di grande anzianità religiosa. Questi monaci tengono nella mano sinistra un ventaglio ornato e, prima di accettare gli abiti, cantano un breve verso di riflessione sull'impermanenza e sulla cessazione. Poi la coppia reale offre a Luang Por delle candele, un recipiente riccamente decorato con fiori e foglie piegate di banano, dell'incenso e dei fiori di legno di sandalo.¹ Infine, poiché sovrano e capo di tutti i buddhisti laici della Thailandia, il re offre in un bel contenitore di vetro la fiamma cerimoniale per la cremazione reale e torna al padiglione regio.

Quando la cerimonia reale è terminata, i monaci, capeggiati dal Supremo Patriarca e da altri monaci anziani, depositano le loro candele e i fiori di sandalo di fronte alla bara. Ai monaci seguono le monache e, infine, i buddhisti laici.

Sono centinaia di migliaia le persone presenti alla cremazione di un uomo da loro riverito, tuttavia ben poche sono le lacrime. Non ci sono gemiti né stravaganti manifestazioni di dolore, a malapena occhi rossi. E perché mai dovrebbe essere altrimenti? Non sono persone in lutto. Sanno che Luang

¹Poiché il legno di sandalo è ora molto raro, oggi giorno un "fiore di legno di sandalo" è fatto di carta o di carta crespata color crema tagliata e piegata in forma di fiore, e legata assieme a bastoncini d'incenso e una sottile candela. Durante una cerimonia funebre thailandese oggetti siffatti sono distribuiti a tutti i presenti. Immediatamente prima che inizi la cerimonia di cremazione, ogni persona colloca il suo fiore a lato della bara con un gesto rituale di rispetto. Al funerale di Luang Por, solo un piccolo numero di ospiti di gran riguardo recò dei fiori intagliati in vero legno di sandalo.

Por non era questo corpo che – tra breve – sarà consumato dalle fiamme e che la sua mente era libera già da molto tempo. «Andato al di là di ogni definizione», con le parole del Buddha.

PREPARATIVI

Il Saṅgha del Wat Pah Pong aveva cominciato a preparare la cerimonia funebre fin dai primi anni della malattia di Luang Por. Inizialmente vi erano state alcune voci contrarie – uno o due dei monaci più anziani avevano lamentato che fare preparativi per la morte di qualcuno di solito la rende più prossima – ma vi fu generale consenso che un funerale di grande solennità necessitava molto tempo per essere organizzato. Fu chiaro che gli edifici più importanti del monastero avevano bisogno di essere ricostruiti o ristrutturati. La situazione delle toilette era lungi dall'essere sufficiente per un gran numero di persone. Un sito per la cremazione doveva essere designato e preparato, e si doveva costruire uno stupa per collocarvi le reliquie di Luang Por. Una nuova e più ampia biografia di Luang Por doveva essere scritta¹ e moltissimi piccoli libri contenenti i suoi insegnamenti dovevano essere pubblicati per essere donati a tutti gli ospiti. Il monastero aveva fondi sufficienti per avviare quel che doveva essere fatto, e quanto mancava avrebbe certamente cominciato a giungervi quando i sostenitori laici fossero venuti a sapere dei progetti. I monaci iniziarono a impegnarsi nei loro compiti nel modo in cui era stato loro insegnato: un passo alla volta.

Nel corso di una riunione degli Anziani del Saṅgha, si decise che la cremazione avrebbe avuto luogo a nord del monastero, nell'area più nuova e aperta, ubicata tra la *kuṭī*² per l'assistenza infermieristica ove Luang Por aveva trascorso gli ultimi suoi anni e la sezione che accoglieva le *maechee*.³ La terra necessaria per innalzare il livello del suolo fu portata da una carovana di autocarri che sembrava non finire mai. Attorno al sito furono piantati migliaia di alberi. Un'idea molto criticata di Ajahn

¹Furono scritte due biografie, entrambe per distribuzione gratuita. Il volume principale, *Upalamani*, era un libro grande con copertina rigida e molte fotografie. Fu pubblicato anche un altro libro in brossura, molto abbreviato, per una più ampia diffusione; si veda anche la *Prefazione*.

²Le dimore dei monaci; cfr. l'*Appendice I* e il *Glossario*.

³Monache vestite di bianco; cfr. il *Glossario*.

Liem fu coronata da successo: la loro crescita veloce fu assicurata, seppur in un terreno molto povero, dalla fertilizzazione garantita da escrementi umani (procurati dal comune di Ubon). I monaci costruirono una strada di cemento che partiva dall'interno del cancello del monastero e giungeva fino tutt'intorno al sito della cremazione, per una lunghezza complessiva di circa due chilometri. Il compito necessitò di quasi un anno per essere condotto a termine, lavorando da metà mattinata fino al tramonto, e spesso fino a tardi, fino a notte. I monaci più giovani fecero il lavoro più pesante, sollevando i sacchi di cemento e versandone il contenuto nelle betoniere, e poi spargendo il cemento sulla strada; accovacciati, i monaci più anziani prepararono i tondini di ferro per armare il cemento.

Nel novembre del 1990 iniziò la costruzione di una nuova e grande Sala del Dhamma. Fu terminata nel gennaio del 1992, pochi giorni prima della morte di Luang Por. Ajahn Liem assunse il ruolo di architetto e di capo ingegnere del progetto, benché avesse ricevuto solo la più elementare istruzione scolastica circa quarant'anni prima. Non ci fu bisogno di redigere alcun progetto perché teneva tutto a mente. Quando tutto fu portato a termine, i muri bianchi, le grandi finestre aperte che collegavano esterno e interno, e l'alto soffitto rivestito di legno davano all'edificio un'ariosa semplicità adatta allo scopo. Nel frattempo, le vecchie *kuṭī* erano state restaurate ed erano stati costruiti dei servizi igienici.

Dopo il decesso di Luang Por, l'angusta stanza per il pasto dei monaci fu demolita e ne fu costruita una nuova, molto più grande, nello stesso posto in cui sorgeva la vecchia, tra la Sala del Dhamma e quella per l'Uposatha.¹ Per quest'attività costruttiva ci si attenne saldamente all'austera tradizione del Wat Pah Pong, consistente nell'astenersi dal richiedere direttamente delle donazioni: i donatori che offrirono denaro e materiali da costruzione si fecero avanti di loro spontanea volontà. Tutti i partecipanti erano orgogliosi del loro lavoro e lo svolsero con devozione. Non ci furono scorciatoie, finiture trasandate, il lavoro di ognuno fu un'espressione della gratitudine per il loro insegnante.

¹La Sala nella quale si svolgono le cerimonie formali del Saṅgha; si veda il *Glossario* per entrambe le sale.

Infine, l'unico progetto rimasto fu quello più impegnativo e importante: lo stupa per Luang Por. Questa struttura sarebbe stata nello stesso tempo un monumento duraturo, il luogo di conservazione delle sue reliquie e, per il futuro, il centro focale della devozione e dei pellegrinaggi. Non era solo che i frammenti di ossa lì custoditi avrebbero costituito una tangibile connessione fisica con il maestro defunto. Le ossa degli esseri illuminati sono soggette a una finora inesplicabile trasformazione chimica. Dopo la cremazione, restano dei frammenti che somigliano ben poco alle ossa comuni. In alcuni casi assumono quasi le sembianze di gioielli. Le reliquie di Luang Por sarebbero state pubblicamente in mostra nel cuore dello stupa.

Gli Anziani decisero che lo stupa avrebbe dovuto essere costruito in modo da essere usato come luogo di cremazione il giorno del funerale, e poi il crematoio sarebbe stato rimosso e rimpiazzato dal basamento sul quale le reliquie di Luang Por sarebbero state esposte.

Un famoso architetto, Nithi Sathapitanon, offrì gratuitamente i suoi servizi e altrettanto fece il capo ingegnere, il professor Arun Chaiseri. Fu realizzato un disegno che rendeva onore alla lunga tradizione costruttiva thailandese degli stupa. La sua base, di cinquanta metri, assunse la forma di una campana rovesciata, che ricordava quella del grande stupa di Nakhon Pathom. Da questa base si dipartiva un'elegante guglia di trentadue metri, un omaggio a quella di That Phanom, il più antico e onorato stupa del nord-est della Thailandia. Gli ingressi, posti ai quattro punti cardinali conducevano in una stanza interna a cupola. Il pavimento era di granito nero, il soffitto della stanza dipinto in oro, come pure i due cerchi concentrici di pilastri, il più interno dei quali consisteva di quattro colonne che rappresentano l'insegnamento chiave delle Quattro Nobili Verità, mentre il più esterno conta dodici colonne che significano i dodici anelli della Coproduzione Condizionata.

Il tempo stringeva. Nel progetto, in un'espressione armonica di vecchio e nuovo, un certo numero delle sezioni più ampie dello stupa furono prefabbricate a Bangkok e trasportate via terra al monastero. Come avveniva di solito, il Saṅgha procurò la maggior parte della forza lavoro. Fu inoltrata richiesta a tutti i 153 monasteri affiliati per l'invio di monaci per turni lavorativi di due settimane, con speciale richiesta per quelli che

avevano abilità di particolare rilievo. I monasteri affiliati furono divisi in sei gruppi a rotazione. Ciò garantiva turni di un centinaio di monaci: una cinquantina di ospiti che andavano a integrare i cinquanta monaci residenti. Il lavoro fu suddiviso in differenti settori: metallurgia, cemento, falegnameria ed elettricità. In un certo senso, con il funerale che incombeva, si trattava di una gara contro il tempo, eppure per i monaci il lavoro era anche la loro pratica, ed essi erano consapevoli che meno fretta significava più velocità. I monaci vestivano come di solito, non portavano copricapo e indossavano ciabatte infradito di gomma. Benché durante i mesi dei lavori di costruzione a molti capitò di tagliarsi o di riportare contusioni, non ci furono feriti in modo grave. Monaci e novizi non lavorarono da soli. Anche dei sostenitori laici offrirono il loro contributo quando avevano tempo libero e il comandante dell'esercito locale inviò gruppi di soldati a intervalli regolari. Ajahn Liem disse:

«Quando le persone lavorano in spirito di sacrificio, non è difficile. Nessuno fece confusione. Anche se lavoravamo fino a notte tarda, nessuno chiese quando ci saremmo fermati. Che piovesse o che picchiasse il sole, nessuno si lamentò. Così, ogni giorno i risultati erano soddisfacenti. Fu un tributo all'armonia dei discepoli di Luang Por e, il modo in cui i progetti del Saṅgha furono portati avanti fu un evento di portata storica. Ci riunimmo e svolgemmo questo compito con il cuore puro, senza prestare alcuna attenzione alle sensazioni di stanchezza o di sfinimento. Tutti fecero sacrifici. Si trattò di Dhamma, fino in fondo».

Il quinto giorno del mese di gennaio del 1993, dopo sei mesi di sforzi intensi, lo stupa fu condotto a termine.

L'anno intercorrente tra la morte di Luang Por e la cremazione ebbe effetti a più livelli. Non solo aveva garantito un periodo sufficiente per la costruzione dello stupa, ma aveva offerto anche ampie opportunità a tutti coloro che, in Thailandia e nel mondo, desideravano venire al Wat Pah Pong per rendere omaggio al corpo di Luang Por. Ugualmente importante fu, anche se per ragioni terrene, la scelta del mese di gennaio per la cerimonia di cremazione poiché assicurava un clima ragionevolmente temperato e i campi incolti e secchi attorno al monastero avrebbero consentito di parcheggiare un gran numero di veicoli.

Per un anno intero si accumularono buone azioni, pratica meditativa, offerta e ascolto di insegnamenti di Dhamma: tutto ciò contribuì a creare quella sensazione così tangibile manifestatasi il giorno della cremazione tra i monaci, le monache e i laici. Per loro era il giorno culminante di un periodo di venerazione e rammemorazione sufficientemente lungo e ricco per riuscire a riflettere la grandezza di chi era defunto.

DOPO IL TRAMONTO

La notte della cremazione. Il vento infuria attraverso gli amplificatori e la temperatura è scesa rapidamente. Luang Ta Mahā Bua, senza curarsi del suo cattivo stato di salute, fa il suo discorso dal seggio per l'esposizione del Dhamma, allestito all'ingresso occidentale dello stupa illuminato dai riflettori. Esorta gli ascoltatori a conservare le tradizioni e le pratiche insegnate da Luang Por Chah. Ajahn Sumedho, il discepolo occidentale più anziano di Luang Por, continua questo stesso argomento.

Ormai la maggior parte della gente è tornata a casa.¹ Le circa cinquantamila persone che rimangono rappresentano il nucleo centrale dei partecipanti: avvolte in scialli e coperte, resteranno lì per tutta la notte, ad ascoltare i discorsi di Dhamma e a meditare. Tan Chao Khun Debvedi parla di come Luang Por incarnasse le qualità del “buon amico spirituale”:² la sua cordialità e attenzione; la sua abilità nell'infondere rispetto e fiducia negli insegnamenti; l'ispirazione indotta dal suo esempio; il modo in cui insegnava, esortava e istruiva; la sua pazienza nei riguardi delle inadeguatezze e dei dubbi dei suoi discepoli; la sua abilità nello spiegare argomenti profondi in modi chiari; la sua totale integrità nei rapporti con i suoi discepoli.

A mezzanotte terminano i discorsi di Dhamma. Duecento dei discepoli più anziani di Luang Por salgono le scale dello stupa ed entrano nella camera interna, dove il suo corpo giace nella semplice e sottile cassa,

¹I funerali di stato si dividono in due parti. Gran parte degli ospiti assiste solo alla prima, che termina con l'offerta della fiamma cerimoniale e con la disposizione dei “fiori di legno di sandalo”. Nelle cerimonie funebri la vera e propria cremazione ha luogo solo un po' più tardi ed è frequentata solo dai familiari più prossimi e dagli amici. Nel nostro caso la cremazione era fissata per mezzanotte.

²Amico spirituale, maestro che consiglia o insegna il Dhamma; si veda *kalyāṇamitta* (pāli) nel *Glossario*.

e tutti gli ornamenti sono rimossi. Gli altri monaci anziani riempiono lo spazio attorno alla camera. Altri monaci ancora affollano le quattro gradinate che portano allo stupa, e i restanti, più sotto, danno forma a una folla che circonda tutto l'edificio. Si svolge la cerimonia della "Richiesta di Perdono". È il breve rito mediante il quale i monaci prendono formalmente commiato dal loro maestro.

Ora, al centro dello stupa, dieci laici vestiti di bianco e con la testa rasata si prostrano alla bara tre volte all'unisono e, con la maggior cura possibile, la alzano per farla scivolare all'interno del crematoio temporaneo, una grande scatola di metallo ricoperta di tavole decorate con arabeschi di cera dorata e disegni floreali che la fanno sembrare una gigantesca candela.



Ajahn Liem e il governatore di Ubon collocano la fiamma cerimoniale nel crematoio, inzeppato di fiori di sandalo e di sacchi di carbone. Il fuoco arde velocemente, e Ajahn Liem chiude la porta girando con decisione la maniglia. I monaci siedono in meditazione. Il silenzio è interrotto solo dal flebile ronzio degli insetti che, fuori, volano attorno alle luci. La temperatura all'interno della camera di cremazione, però, sale bruscamente. Gli occhi si aprono per la consapevolezza dell'odore acre dell'aria addensata dal fumo che penetra nella camera. Parrebbe causato da un blocco della ciminiera vicino alla sommità dello stupa. Il fuoco è eccessivo per le prese d'aria – forse troppo carbone o troppo legno di sandalo – e i cordoni di saldatura della ciminiera stanno per cedere. Il fuoco non riesce a uscire all'esterno, e presto le fiamme iniziano a lambire la zona circostante al crematoio alla ricerca di combustibile.

Gli uccelli di cera che attorniano il crematoio si sciolgono. Le fiamme iniziano a consumare il cartongesso e il compensato che nascondono le pareti metalliche del crematoio. I monaci escono in fila dalla camera di cremazione densa di fumo, con calma, senza alcun trambusto. Una volta fuori, molti si liberano del *saṅghāti*¹ e formano una catena. Trasportano secchi d'acqua nella camera e, in poco tempo, al posto del fuoco, ormai spento, resta un guscio annerito ancora avvolto dal fumo. È un episodio anarchico in un giorno di ordine e di cerimonie condotte con una precisione quasi militaresca, l'epilogo impreveduto di anni di pianificazione. Alcuni scuotono il capo come se fossero in presenza di un evento dovuto a forze psichiche. Molti pensano a un difetto nella progettazione dello stupa. Altri preferiscono guardare a tutto questo come all'ultima espressione dell'umorismo birichino di Luang Por.

I monaci indossano nuovamente il *saṅghāti*. I meditanti tornano alla meditazione. Riprendono i discorsi di Dhamma. Il vento freddo continua a penetrare nei sottili indumenti di cotone. In breve, il cielo inizia a cambiare colore. Inizia un altro giorno.

¹Si veda, nel *Glossario*, la voce “veste monastica”, nella quale vengono elencate le parti che lo compongono (cfr. anche le *Appendici I e III*).





II
Una vita ispirata

*Il monaco che fin da giovane
si dedica a praticare l'insegnamento del Buddha,
illumina questo mondo
come la luna
non oscurata dalle nubi.*

Dhp 382

Una vita ispirata

1918-1954

I. UN LUOGO ADATTO

L'ISAN

Il Buddha affermò che ogni sofferenza umana è causata dalle contaminazioni mentali e che esse possono essere eliminate mediante un sistematico addestramento del corpo, della parola e della mente. Tra le virtuose qualità che “bruciano” le contaminazioni, la suprema – egli dichiarò – è la pazienza. Forse non è allora una mera coincidenza che il poco accogliente territorio del nord-est della Thailandia, noto ai suoi abitanti come Isan, diede vita nel XX secolo a una grande fioritura del monachesimo buddhista. La maggioranza dei monaci riconosciuti in Thailandia come maestri illuminati degli ultimi cento anni provengono proprio da questa regione.

L'Isan occupa un territorio pianeggiante semi-arido di forma grosso modo quadrata e più ampia dell'Inghilterra. È delimitato a nord e a est dal fiume Mekong e dal Laos, e a sud dalle montagne della Cambogia settentrionale, fitte di giungla. All'inizio del secolo scorso l'ostile barriera del Dong Phraya Yen, un'enorme foresta ricca di animali selvaggi che ospitava un pericoloso ceppo malarico, separava ancora l'Isan dalla Thailandia centrale.

Ancor prima che la maggior parte dell'originaria foresta fosse violata e bruciata, in ogni caso l'Isan non è mai stato un territorio idilliaco. Manca la fertilità delle vallate thailandesi: quando il suolo non è impoverito dalla

sabbia e dalle pietre, lo è a causa di una forte concentrazione salina. I fiumi scorrono in letti profondi che rendono difficile la costruzione di canali per l'irrigazione. Davvero poche sono le zone nelle quali in un anno si riesce a produrre più di un raccolto di riso glutinoso. L'acqua del terreno è spesso troppo salata per essere potabile. Viaggiare è difficile. Se nel centro del Siam è l'acqua ad accogliere i principali mezzi di trasporto e rappresenta il fondamento del successo economico, nell'Isan, privo di sbocchi sul mare, i fiumi sono navigabili solo pochi mesi all'anno. Senza aspirazioni commerciali, l'agricoltura di sostentamento fu per secoli la principale occupazione della gente e il baratto rappresentò il principale mezzo di scambio.

Nell'Isan le stagioni sono tre. Quella fredda, da novembre a febbraio, è la più confortevole, ma durante la notte può imperversare un forte vento. La stagione calda, da marzo a giugno, è davvero rovente. Infine la stagione delle piogge, che capita a metà dell'anno, durante la quale si genera un'umidità così densa da far sembrare ai viandanti di camminare guardando l'aria. Per la vita è sempre stato indispensabile l'arrivo del monzone, ma le piogge torrenziali che dissolvono la paura della siccità e di un cattivo raccolto sono spesso causa di gravi inondazioni. La gente che abita questo territorio, però, è sempre stata tenace. È riuscita a sopravvivere e, in un qualche modo, a fiorire.

Da chi è allora popolato l'Isan, e i suoi abitanti da dove originariamente provengono? La maggioranza si è sempre identificata, sia etnicamente sia culturalmente, come "lao", un termine che deriva da un ceppo che migrò a sud da quella che è ora la zona a sud-est della Cina durante il primo millennio d.C. in risposta alla costante invasione della loro terra da parte degli Han. Una corrente migratoria attraversò il bacino del fiume Chao Phraya e quanti presero questa direzione svolsero un ruolo importante nello sviluppo della civiltà "siamese" della Thailandia centrale. Un altro ceppo proseguì verso sud il Mekong e si stanziò lungo i suoi argini, ove contribuirono alle origini dell'etnia "lao".

Ovviamente, non furono i primi e i soli abitanti dell'Isan. A Bahn Chiang ci sono prove dell'esistenza di una sofisticata cultura databile a tremila anni prima. Dopo ondate di austronesiani e precedenti immigrazioni

Mon-Khmer, durante il medio evo europeo l'Isan fu abitato pure da indù cambogiani del regno di Chenlae e da devoti monaci buddhisti *theravādin* della civiltà Dvaravati.

In seguito l'Isan fece parte del grande impero di Angkor, che dominò il sud-est asiatico dall'VIII al XIII secolo e che, al culmine della sua potenza, durante il regno di Jayavarman VII, adottò il buddhismo *mahāyana*. I Lao-Thai dilagarono in tutta la regione e, durante la loro espansione, assorbirono la cultura e i geni dei loro predecessori, colorando il tutto con le caratteristiche che li contraddistinguono fino a oggi.

Forse il legame tra i Lao e i siamesi Thai – che d'ora in poi chiameremo semplicemente Thai – può essere ben descritto come quello tra cugini di primo grado. Questa vicinanza, però, non ha impedito ai Thai, abitanti di un territorio più benevolo, di generare la presunzione di una loro superiore raffinatezza. Nei fatti, le differenze sono minime. A parte alcune peculiarità, parlano grosso modo la stessa lingua, anche per quanto concerne i toni ¹. Da un punto di vista religioso, hanno entrambi adottato la forma cingalese del buddhismo *theravādin*, pur incorporando cerimoniali brahmanici e le antiche tradizioni animistiche della loro etnia.

COMPLESSIVAMENTE

I Thai e i Lao condividono una natura gentile e accomodante, e sono notevolmente tolleranti. La persecuzione motivata dalla differenza confessionale risulta per loro incomprensibile. Non sono particolarmente cerebrali – teorie astratte e filosofie di rado li entusiasmano – ma sono abili pragmatisti, con un considerevole talento per i compromessi: il bambù che si piega al vento forte è sempre stata una delle loro immagini preferite. Evitano il confronto aperto quando possibile, e ritengono rozzo e immaturo esprimersi senza filtrare i sentimenti forti. Ammirano l'abilità di restare calmi e imperturbati in situazioni di tensione, e aspirano a “un cuore freddo”. Ammesso che i Lao possano avere una caratteristica che li distingue, è possibile individuarla in una più marcata resilienza.

¹Le lingue del sud-est asiatico sono tonali.

Come tutti i popoli, sono pieni di contraddizioni. Una piuttosto esagerata considerazione del rango e dello status sociale è, ad esempio, spesso combinata con un amore profondo dell'indipendenza. Ferma restando la lealtà e la dedizione sempre mostrata ai canoni piuttosto austeri del buddhismo *theravādin*, la connotazione più sorprendente di questa gente è forse la schietta e semplice sensualità, tanto che la loro cultura non ha mai considerato i desideri sensoriali come una fonte di colpa. In ogni caso, sebbene amino molto le capacità oratorie, la raffinatezza e il cibo – ossia le cosiddette belle cose della vita – nutrono un altissimo rispetto per chi riesce a rinunciare a tutto questo.

In base a un qualsiasi standard terreno contemporaneo di misura per lo sviluppo di una cultura – prodotto nazionale lordo, potere politico, innovazioni tecnologiche, vivacità artistica – l'Isan risulta essere insignificante, e la sua popolazione priva di ogni rilievo. Da un punto di vista buddhista, non sarebbe però troppo fantasioso considerare l'Isan una superpotenza. Per tutto il XX secolo l'Isan è stato una roccaforte del buddhismo in tempi durante i quali in tutta l'Asia altri "ismi" più oscuri – imperialismo, comunismo, capitalismo, materialismo – hanno scatenato terribili attività predatorie. Un'ampia maggioranza dei 300.000 monaci della Thailandia proviene dall'Isan. Cosa ancor più significativa è che quasi tutti i monaci thailandesi che si pensa abbiano raggiunto l'Illuminazione sono nati in uno dei villaggi contadini del nord-est, molti dei quali nella "Provincia dei Saggi", Ubon Ratchathani.

UBON

La storia di Ubon iniziò nel 1778, con la fine di una migrazione funesta e sanguinosa. Alcuni anni prima, la nobile famiglia di Vientiane di Chao Phra Ta e Chao Phra Wor era fuggita insieme al loro ampio séguito dal rancore del re della loro città, ma era attaccata dai suoi soldati ovunque si stabilisse. Infine, per la disperazione, nel corso di un assedio al loro ultimo accampamento, un piccolo gruppo di cavalieri riuscì a spezzare l'accerchiamento delle linee nemiche e cavalcò verso ovest alla ricerca di aiuto. Il re del Siam li accolse con favore. Il suo regno era in una fase di rinascita dopo la devastazione della capitale, Ayutthaya, ad opera dei

birmani ed era intento ad ampliare il suo potere. La spedizione militare siamese sbaragliò con facilità le forze armate di Vientiane e proseguì fino a saccheggiare la città.

Sentendosi finalmente al sicuro, gli emigranti sopravvissuti alla lunga fuga e ad anni di continui conflitti s'insediarono stabilmente sulla riva settentrionale del fiume Mun, a circa ottanta chilometri a ovest del punto in cui esso confluisce con il grande Mekong. Chiamarono la loro nuova terra Ubon, in base al loto *upala* che sboccia senza macchia dal fango. Promisero alleanza al re del Siam, il loro salvatore e patrono. Prima di qualsiasi altra cosa, però, come avevano fatto le popolazioni thai per centinaia di anni nel corso delle loro migrazioni, costruirono un monastero per i monaci buddhisti che li avevano accompagnati.

Agli inizi del XX secolo, Ubon diventò il centro di una provincia che comprendeva centinaia di villaggi e si estendeva per migliaia di chilometri quadrati. Durante il secolo precedente il Siam era stato accerchiato da voraci poteri coloniali: la Gran Bretagna a sud e a ovest, e la Francia, minacciosa, a est. Il vecchio sistema governativo siamese, nel quale gli stati vassalli periferici avevano un'autonomia virtuale, diventò insostenibile. Ubon fu di conseguenza integrata in un moderno stato-nazione creato dal re Chulalongkorn per far fronte alla minaccia straniera, e fu governata da Bangkok. È ovviamente improbabile che poco più di qualche abitante di Ubon abbia pensato di far parte di un qualcosa di astratto come una nazione. Per la maggior parte delle persone, il villaggio era la realtà e la sua indipendenza e prosperità la fonte del rispetto nei riguardi di sé stessi. La principale occupazione di questa gente era la lotta quotidiana per sfamare le proprie famiglie e l'unica istituzione che ispirava loro fiducia era il monastero locale. Fu in Bahn Kor, uno di questi piccoli villaggi a pochi chilometri a sud della città di Ubon, che nacque Luang Por Chah.

II. VERSO L'ETÀ ADULTA

CHAH CHUANGCHOT

Luang Por Chah nacque il settimo giorno di luna calante del settimo mese dell'anno del Cavallo, il 1918. Era il quinto di undici figli nati da Mah e Pim Chuangchot, i quali, come la stragrande maggioranza della loro generazione, coltivavano riso per la loro sussistenza. Il nome "Chah" significa "intelligente, capace, pieno di risorse".

Come da tradizione, la madre di Luang Por partorì stando inginocchiata, con le mani che, sopra la testa, stavano aggrappate a una corda sospesa alle travi del soffitto di casa. In seguito dovette sopportare quindici giorni d'isolamento, giacendo con il ventre il più possibile vicino a un braciere di carboni ardenti per "asciugare" l'utero, un'antica consuetudine che ancora sopravvive nelle campagne, nonostante che circa settant'anni prima re Mongkut avesse inveito contro tale usanza definendola il «mostroso crimine di affumicare e arrostitire le donne». Nel primo mese successivo allo svezzamento, la madre di Luang Por lo nutrì passando con delicatezza del riso glutinoso, da lei stessa masticato, dalla sua bocca a quella del figlio.

Luang Por nacque in una famiglia affettuosa e rispettata, una delle più benestanti di una comunità molto unita. Nei villaggi dell'Isan di quei tempi, isolati nella foresta e vulnerabili ai capricci meteorologici e alle bizzarrie degli spiriti, si attribuiva grande importanza alla condivisione, alla generosità e all'armonia. Il modello era quello delle famiglie allargate che vivono insieme o in case adiacenti, e nel corso di più generazioni quasi tutti in un villaggio entravano in un qualche modo in relazione gli uni con gli altri. Le case erano di legno, con il tetto di paglia, e venivano costruite su palafitte per proteggersi dalle inondazioni e degli animali selvatici. Erano vicine, senza confini fissi a dividerle. Si viveva al piano di sopra, in uno spazio ampio e aperto, con stanze che venivano utilizzate solo per dormire. La gente, oltre ad ascoltare i drammi delle famiglie vicine, poteva pure assistervi. Non c'era alcun concetto di "privacy", e ancor meno la si desiderava. Gli abitanti del villaggio si impegnavano a rispettare i monaci, gli anziani e gli spiriti. Prendevano in seria considerazione i sentimenti

altrui e nutrivano un sano senso di vergogna¹. E apprezzavano le risate e le conversazioni. Luang Por è cresciuto con un forte senso della comunità e con “il dono della parlantina”.

L’aggettivo spesso utilizzato per parlare di Luang Por nei suoi ultimi anni – vivace – torna subito in mente allorché lo si deve descrivere da bambino. Aveva un carattere estroverso, solare e talora esuberante, ma pure un senso di osservazione acuto, ed era così attento che nessuno avrebbe potuto ritenerlo uno sciocco. Luang Por aveva il volto tondeggiante e il piatto “naso di leone” tipico della sua etnia. Lo distingueva però la bocca insolitamente ampia e accattivante. La notevole simmetria del suo volto era in contrasto con il suo orecchio destro, un po’ più grande del sinistro. Era il leader naturale della sua cerchia di amici. I suoi compagni lo ricordano come la persona cui tutti vogliono stare vicino e senza il quale ogni avventura e gioco paiono noiosi. Ricordano il suo carattere pacifico. Dissero che per rafforzare la sua leadership non si avvale mai di bullismo o di coercizioni, e che nessuno riusciva a coinvolgerlo in una lotta. Nelle liti tra i suoi compagni preferiva essere un mediatore. Già in tenera età era attratto dall’abito monastico.

In anni successivi raccontò che da bambino si vestiva da monaco. Disse che si sedeva in modo austero su un vecchio letto di bambù con il suo *khaoma*² drappeggiato sulla spalla destra come se fosse una veste monastica, mentre i suoi amici recitavano la parte dei laici. Ricordava la messa in scena dell’offerta del pasto, probabilmente l’unico evento della quotidianità monastica che si prestava alla recitazione. Luang Por suonava una campana e i suoi amici gli portavano piatti di frutta e acqua fresca. Dopo essersi prostrati tre volte, glieli offrivano docilmente e in cambio lui impartiva loro i Cinque Precetti³ e la benedizione.

¹In Thailandia il termine “vergogna” possiede un significato leggermente diverso da quello che ha nelle culture occidentali. Si veda il *Glossario*, *hiri* e *ottappa*.

²Un pezzo di stoffa che misura circa due metri per uno, contraddistinto da un motivo a scacchi colorati, che viene utilizzato dai maschi thailandesi per vari scopi. È usato come un *sarong*, come un panno per il bagno, un asciugamano, uno scialle, un turbante, o per trasportare cose e persino come un’amaca.

³Si veda il *Glossario*.

Nella cultura dell'Isan non esiste una netta e fissa distinzione tra l'idea di lavoro e quella di gioco. Il termine “*ngan*”¹ ben esprime questa fluidità, perché significa sia “lavoro” sia “festa, cerimonia o fiera”. Ai bambini cresciuti nei villaggi da sempre si insegna ad assumersi fin dalla tenera età delle responsabilità nei campi, in casa e nell'accudire i fratelli più giovani. Nella maggior parte dei casi sembrano avere il talento naturale di dilettersi nello svolgimento dei loro compiti. Ai tempi di Luang Por il lavoro principale svolto dai bambini era portare al pascolo i bufali d'acqua della famiglia. Aiutavano pure nella ricerca di ulteriore cibo. Benché la raccolta di funghi dopo una pioggia fosse l'occupazione preferita, il compito più usuale era catturare piccoli animalletti per la cena. Può sembrare strano che i devoti abitanti dei villaggi dell'Isan si impegnassero a uccidere altri esseri. Un ruolo lo giocava senza dubbio la durezza dell'ambiente. La caccia faceva parte della cultura preesistente da millenni l'adozione del buddhismo, e non la abbandonarono mai del tutto. Come che sia, gli abitanti dei villaggi mangiavano esseri viventi senza alcuna distinzione: insetti, lucertole, coleotteri, nulla era risparmiato.

Dopo aver letto i racconti sulla vita quotidiana in questi villaggi agli inizi del XX secolo, è facile immaginare il piccolo Chah che, nella stagione calda, cavalca un placido bufalo d'acqua per condurlo al pascolo al mattino presto; oppure vederlo seduto nella torrida calura di mezzogiorno all'ombra di un albero di manghi mentre canta brani di canzoni popolari, rosicchia un mango o schiaccia un pisolino. Durante un acquazzone della stagione delle piogge, se un vociante gruppo di giovani insegue rane e rospi, lui è certo quello che sta in testa a tutti e urla a più non posso. Nella stagione fredda, è impegnato in un'altra battuta di caccia: con i suoi amici che lo osservano da sotto, si arrampica su un albero brandendo un lungo bastone, i cui estremi sono spalmati con linfa viscosa dell'albero del pane, e con essi tocca la parte posteriore delle cicale, radunatesi sui rami mossi dal vento fresco. E mentre ripone le sue prede nel cestino munito di un coperchio per portarle a casa per cena, ne mette una o due da parte per assordare un compagno incauto.

¹ งาน in thailandese.

Per quanto questi episodi potessero affascinarli, Luang Por pensava che in essi si celasse un'ombra, invisibile. In seguito disse che molte delle malattie da cui fu afflitto durante la sua vita erano le conseguenze kammiche delle crudeltà da lui inflitte a esseri viventi quando era un ragazzo.

UN DEKWAT

Nel 1920, circa trent'anni dopo l'avvio del sistema di educazione statale, ancora poche erano le sue applicazioni nel territorio rurale dell'Isan. Durante la fanciullezza di Luang Por, erano offerti tre anni di formazione scolastica primaria, ma non erano obbligatori e pochi erano i genitori che ne apprezzavano il valore. Luang Por, all'età di nove anni, aveva frequentato un solo anno scolastico.

Nei villaggi, una delle più importanti funzioni tradizionali dei monasteri era stata proprio l'educazione della gioventù. A parte la macroscopica debolezza insita nel fatto che il cinquanta per cento dei bambini – i rappresentanti del sesso femminile – ne veniva escluso, i risultati erano impressionanti. Gli osservatori stranieri spesso manifestarono sorpresa per l'alto livello di alfabetizzazione dei maschi thailandesi; fatto piuttosto interessante, nello stesso tempo lodavano la maggiore scaltrezza e operosità delle donne. In monastero i ragazzi aiutavano a sbrigare varie faccende e, grazie ai quotidiani contatti con i monaci e alla partecipazione alla vita del *wat*,¹ ricevevano un'educazione con solidi fondamenti morali e spirituali. Era un sistema che creava forti legami tra il monastero e il villaggio, e si è ritenuto che la perdita di questo ruolo formativo, dopo l'attribuzione di esso allo stato, sia stato un duro colpo al significato della presenza del Saṅgha² nelle campagne, un colpo da cui quest'ultimo non si è mai del tutto ripreso.

¹ *Wat* (วัด) in thailandese indica un tempio, o monastero, buddhista. Utilizzeremo questa espressione alternandola con gli altri due termini occidentali appena menzionati.

² In accordo con una tradizionale convenzione, la parola Saṅgha, con la prima lettera maiuscola, sarà utilizzata per indicare l'ordine monastico.

Fu all'età di nove anni che Luang Por chiese ai suoi genitori il permesso di lasciare la vita familiare per trasferirsi nel monastero del suo villaggio. Affidare un figlio ai monaci era una prassi usuale per i genitori, ma di rado avveniva che a volerlo fosse un ragazzo, di sua spontanea volontà. Molti anni dopo, Luang Por parlò della sua decisione in questi termini:

Bene, le cause e le condizioni erano già tutte presenti. Da ragazzo avevo paura di commettere cattive azioni. Sono sempre stato un bambino retto. Ero onesto e non raccontavo bugie. Quando c'erano cose da condividere, ero oculato, prendevo sempre meno di quello che mi spettava. La mia natura continuò a maturare da sé fino a quando, un giorno, dissi a me stesso: «Entra in monastero». Chiesi ai miei amici se qualcuno di loro avesse mai pensato di fare altrettanto, e mi risposero di no. In me quest'idea sorse in modo naturale. Direi che si trattava del frutto delle mie azioni passate. Con il trascorrere del tempo le qualità salutari crebbero in me costantemente, finché un giorno m'indussero a prendere quella decisione.

Un'altra volta, Luang Por raccontò ad alcuni suoi discepoli laici, in una vena più umoristica, che era diventato un *dekwat*,¹ un bambino del monastero, perché era stanco di irrigare le coltivazioni di tabacco della famiglia. Disse che più si ribellava contro le faccende che doveva sbrigare, più i genitori gliene affidavano, temendo che sarebbe cresciuto male. Come ricordò una delle sorelle di Luang Por, fu probabilmente un piccolo incidente a far sì che le cose prendessero quella piega:

«Che lui andasse a vivere in monastero non fu una cosa voluta dai nostri genitori, fu una sua idea. Un giorno stava aiutando i fratelli e le sorelle a pestare il riso, ma non si stava impegnando molto. Avvenne che il pestello scivolò via e fummo costretti a incunarlo per tenerlo fermo. Lui non ci aiutò. Quando però stavamo tutti lavorando, fu colpito dal pezzo di legno usato come martello. Deve avergli fatto proprio male, perché si arrabbiò e urlò: “Basta così! Me ne vado, mi faccio monaco!” ».

¹Si vedano il *Glossario* e l'*Appendice III*.

I genitori di Luang Por lo portarono nel monastero del villaggio. Il Wat Bahn Kor era ubicato all'interno di un grande recinto sabbioso, all'ombra di palme da cocco, alberi di mango e di tamarindo, e consisteva di una Sala per il Dhamma, un dormitorio per i monaci e di una Sala per l'Uposatha circondata dall'acqua. Por Mah e Mae Pim¹ affidarono il loro figlio all'abate con un sentimento frammisto di tristezza e orgoglio: da quel momento in poi Luang Por fu un *dekwat*. Questo, però, non fu l'inizio di una separazione lunga e dolorosa dai genitori: Luang Por non si ritirò in alcun modo in un luogo appartato, claustrale. I confini tra il monastero e il mondo circostante non erano marcati da mura imponenti, bensì da un fragile recinto di bambù. Il monastero era, infatti, il centro focale della vita comunitaria del villaggio, non un rifugio da essa. In un certo senso, egli era entrato nel mondo, non ne era uscito.

I MONASTERI, IN SINTESI

Fin dai primi tempi della storia del buddhismo, vi sono state persone che hanno desiderato condurre la vita monastica, ma non sono state in grado di resistere alle difficoltà di un'esistenza itinerante nella foresta, la quale era stata la norma nella prima fase dell'insegnamento del Buddha; perfino quando Egli era ancora in vita, iniziarono a sorgere monasteri ai margini di città e villaggi. Molti monaci aggrottarono la fronte per questo cambiamento. Pensavano che questi monasteri fossero troppo esposti agli influssi mondani, forieri di corruzione. D'altra parte, non era possibile negare che questi monasteri rispondevano a una necessità.

Quando il buddhismo si diffuse in tutta l'India, e anche al di fuori di essa, il numero dei monaci che sceglievano di seguire una vocazione più accademica fu ingrossato da monaci più anziani e da altri la cui salute non era abbastanza salda da consentire loro di vivere nel profondo della foresta. Nello stesso tempo, i buddhisti laici desideravano sentire in modo più netto la presenza del Saṅgha. I monaci della foresta erano riveriti per la loro religiosità, ma parevano troppo lontani. Gli abitanti dei villaggi e delle città volevano avere i religiosi vicini quali esempi e guide nella

¹Letteralmente, “papà Mah e mamma Pim”. Quando Luang Por crebbe, i cognomi erano stati adottati solo di recente in Thailandia. In genere, si utilizzava il nome che era loro stato assegnato, preceduto dal termine onorifico famigliare.

loro vita quotidiana, oltre che per svolgere più marcate funzioni nelle cerimonie tradizionali e nella vita sociale. Con il passare del tempo, i monaci assunsero un ruolo attivo nella vita secolare che li allontanò dall'ideale originario del *bhikkhu*,¹ un fatto comunque indispensabile per la creazione di una società che potesse concepire se stessa come buddhista.

Alla metà del XIII secolo, la città di Sukhothai – in precedenza uno degli avamposti dell'impero Angkor – divenne il centro del primo regno thai indipendente. Allora la dominante tradizione Mon *theravādin* era stata contaminata, più che arricchita, dall'incontro con altre tradizioni. Per i Thai, dinamici e conquistatori, il buddhismo di Sukhothai dovette essere giudicato alla stregua di un atteggiamento esteriore consunto e logoro, una nobile tradizione che aveva perso il senso della sua stessa direzione. Il re Ramkhamhaeng si rivolse perciò al lignaggio dei monaci della foresta, introdotto nella Thailandia meridionale dallo Sri Lanka, che era in quel tempo il centro più fiorente della tradizione *theravādin* al fine di rivitalizzare la vita spirituale del regno.

Questi monaci della foresta erano esperti sia nelle Scritture in lingua pāli sia nelle tradizionali pratiche meditative. Possedevano quella purezza, quell'integrità e quella freschezza su cui era possibile fondare la vita religiosa di una nazione buddhista certa di sé. Il sovrano costruì per loro un monastero su una delle colline che a occidente sovrastavano la città e ogni Giorno di Osservanza Lunare (*Wan Phra*)² montava sul suo elefante bianco e, a capo di una grande e solenne processione, vi si recava per assumere i precetti e ascoltare un sermone. Grazie al supporto del re e della sua corte, l'ideale del monaco della foresta fu esaltato.

Con il passare dei secoli, ovviamente, con il graduale declino di Sukhothai e la crescita e l'espansione del potere siamese ancora più a sud, ad Ayutthaya, divennero dominanti i monasteri delle città e dei villaggi. Il ruolo

¹Un monaco buddhista. Letteralmente “uno che si nutre di elemosine”.

²*Wan Phra* (si vedano anche l'*Appendice III* e il *Glossario*) può essere tradotto alla lettera come “Giorno Santo”. Esso, però, non s'identifica con un giorno particolare della settimana, ma è determinato dal calendario lunare e cade l'ottavo e il quindicesimo giorno (luna piena) di luna crescente, e l'ottavo e il quindicesimo giorno (luna nuova) di luna calante. Qui si seguirà la convenzione del Saṅgha d'oltremare di Luang Por Chah, e perciò si parlerà di “Giorno di Osservanza Lunare”.

del Saṅgha si ampliò e consolidò, e divenne pure sempre più istituzionalizzato. Dato l'immenso prestigio acquisito, era inevitabile che il sovrano cercasse di controllare il Saṅgha. Fu ideato un sistema amministrativo nel quale chi deteneva il potere era scelto dal re. La vita monastica divenne una carriera, oltre che una vocazione. Potere, ricchezza, rango e fama furono allora a disposizione dei monaci in carriera, e fasi di corruzione si alternarono con slanci riformistici. Durante questi anni, periodi di monachesimo temporaneo divennero usuali per tutti i giovani, ed era comprensibile che la maggior parte di questi monaci a breve termine preferisse stare in monasteri più confortevoli, ubicati in prossimità delle loro case invece che in una lontana e inospitale foresta, ove potevano essere preda di spiriti, animali selvatici e febbri estenuanti.

Tutti questi sviluppi condussero a una marginalizzazione dei monaci della foresta. Rispetto alla loro precedente preminenza, il Saṅgha della foresta divenne una forza priva di significato. Le autorità diffidarono dei monaci della foresta – invece temuti e trasformati in mito nei villaggi – che divennero noti per i loro presunti poteri psichici invece che per la devozione nei riguardi del sistema di addestramento mentale del Buddha. Contemporaneamente, i monasteri dei villaggi divennero parte integrante della vita della gente. L'identità di un villaggio era legata al monastero locale, il quale lo affiliava ai poteri invisibili dell'universo, era il depositario della continuità attraverso i cambiamenti.

Poche delle immagini collegate alla parola “monastero” riescono a evocare nella mente di un occidentale la realtà di un *wat* rurale thailandese. Poteva sì essere la dimora dei monaci, ma era considerato proprietà di tutti. Tutti potevano percorrere il sentiero di fronte alla Sala per il Dhamma e il pozzo del monastero veniva usato da tutte le case vicine. Gli incontri pubblici importanti avevano luogo nella Sala per il Dhamma, che fungeva pure da ostello per i viaggiatori di passaggio ed era perciò il centro di recezione e diffusione delle notizie provenienti da altre zone.

Il monastero giocava insomma un ruolo centrale nella vita sociale dei villaggi. Vi si svolgevano festività importanti che, nel corso dell'anno, scandivano la dura lotta per la vita. Nell'assenza quasi totale di intrattenimenti quotidiani, per le emozioni e il divertimento tutti aspettavano

i *ngan wat*,¹ le feste del monastero. Alcune avevano un particolare significato buddhista, ad esempio quelle che marcano l'inizio o la fine del Ritiro delle Piogge, oppure l'anniversario della nascita, dell'Illuminazione e della morte del Buddha. Altre, come la Festa dei Razzi, erano più mondane, avevano un carattere animistico, erano presiedute dai monaci, ai quali venivano fatte delle offerte che fungevano da cornice per ogni ricorrenza. Quale che fosse l'occasione, uno *ngan* non sarebbe stato completo se non fossero stati allestiti intrattenimenti nel territorio del monastero: spettacoli inscenati da menestrelli di *morlam*,² bancarelle di carne dolce e tagliolini orientali in brodo, giochi d'ombre, incontri di *muay thai*, la boxe thailandese. In questo periodo le regole morali della società rurale dell'Isan si erano allentate, si consumava alcol con noncuranza e divertirsi sul territorio monastico era una cosa all'ordine del giorno.

Per quanto concerne i monaci, la loro posizione d'élite non era ereditaria. Nel buddhismo thailandese, le ordinazioni monastiche temporanee erano da lungo tempo la norma e rappresentavano il rito di passaggio dei giovani all'età adulta. Così, era facile entrare nella vita monastica e altrettanto facile uscirne. Lasciare l'abito non provocava conseguenze: l'uomo che lo faceva era indicato con l'appellativo *tid*, un titolo di rispetto che deriva dal sanscrito *paṇḍita*, saggio. Invero, un uomo che non fosse mai stato monaco era considerato "non maturo" e risultava molto meno attraente rispetto a un potenziale marito o genero che lo era stato.

Secondo la consuetudine, i giovani in un villaggio diventavano monaci nel periodo annuale dei tre mesi del Ritiro delle Piogge,³ ma a volte continuavano a esserlo per due o tre anni. Il risultato era una comunità monastica fluida, nella quale l'elemento fluttuante costituito dai monaci temporanei era in contatto con il nucleo dei monaci a lungo termine. Uno dei grandi vantaggi di questo sistema consisteva nel fatto che, siccome ogni famiglia aveva membri che o erano monaci o lo erano stati, lo stretto legame tra il villaggio e il monastero era costantemente rinnovato.

¹Si veda l'Appendice III.

²È l'arte di comporre canzoni popolari in versi, molto praticata nei territori nord-occidentali della Thailandia e nel Laos (in thailandese หมอลำ).

³Si veda il Glossario.

I monaci a lungo termine erano pochi. Erano per lo più nati e cresciuti nel villaggio locale e, perciò, avevano profondamente a cuore i problemi quotidiani della gente del posto. Partecipavano seriamente agli affari del villaggio, talora sovrintendevano i progetti di interesse pubblico – come la costruzione di ponti – o, se necessario, fungevano da consiglieri imparziali e da punti di riferimento nelle discordie e nelle dispute interne alla comunità laica. Storicamente, il *wat* era il centro dell'apprendimento. A parte la loro condizione di componenti del Saṅgha, i monaci godevano del prestigio aggiuntivo derivante dall'essere loro le persone più educate e istruite della comunità. Imparavano e trasmettevano numerosi mestieri quali la carpenteria, la pittura, le arti decorative e la fabbricazione di piastrelle e mattoni. Alcuni monaci erano erboristi e altri, nonostante la proibizione della Disciplina Monastica (il Vinaya)¹ erano astrologi.

Quanto meno da un punto di vista ideale, preminente era il ruolo religioso del monastero. Ci si attendeva che i monaci fossero l'incarnazione degli insegnamenti del Buddha e ispirassero con la parola e con le azioni i valori spirituali e morali. Erano pure chiamati a svolgere i rituali tradizionali e a condurre le cerimonie. Venivano invitati nelle case a recitare i versi di benedizione e aspergere acqua lustrale durante i matrimoni, per l'inaugurazione di nuove dimore e in periodi di malattia o di cattiva fortuna. Quando moriva un abitante del villaggio, erano invitati a recitare i versi piuttosto astratti e filosofici del *Dhammasaṅgaṇī Mātikā Pāṭha*, che si riteneva fossero gli insegnamenti che il Buddha impartì alla madre defunta in uno dei regni celesti.

Più significativo di qualsiasi altra cosa è che il monastero era il centro per “fare meriti”, attività religiosa intesa come la principale di un buddhista laico. “Merito” indica la bontà quale forza che arreca felicità presente e futura.² Una persona saggia accumula meriti mediante atti di carità, una vita morale e la coltivazione della pace e della saggezza. Ne risulta una vita di successo e di appagamento e che, dopo la morte, lui o lei rinascano in un regno celeste felice. L'offerta di cibo e di materiale di supporto per il monastero è sempre stata il più fondamentale e popolare modo di fare

¹Questi due termini saranno indifferentemente utilizzati nel volume; si veda il *Glossario*.

²Si veda anche il *Glossario*.

meriti. Benché i monaci possano non essere sempre fonte di particolare ispirazione per i laici, essi erano nobilitati e rafforzati dall'abito color ocra che indossano e, perciò, ritenuti in grado di essere "campo di meriti". Poiché l'accumulazione dei meriti era considerata il fattore più importante per influire sulla prosperità e sul benessere presenti e futuri delle persone, è facile comprendere la ragione per cui i monasteri rivestissero un ruolo così centrale nella vita dei villaggi.

Di solito l'abate era la figura più influente e rispettata del villaggio, in quanto riuniva in sé il prestigio dell'anzianità, della carica e della saggezza. Ben poco succedeva nel villaggio senza che egli ne fosse a conoscenza e nulla di significativo aveva luogo senza la sua approvazione. La gente lo consultava riguardo a ogni questione, dai problemi del cuore all'acquisto di una terra. Il racconto di Kampon Boontawee, *A Child of the Northeast*, è meravigliosamente evocativo per il quadro memorabile che offre di un abate. Il giovane Khun va in monastero per la prima volta con suo padre per vedere il vecchio abate, Luang Por Ken, del quale ha una paura terribile. Giungono in monastero quando il monaco, emaciato e con i denti neri, sta parlando a un gruppo di donne, con la sua veste monastica «lacerata e scurita dal tempo, con la stoffa piegata su una spalla che sembrava una striscia di panno legata al tronco dell'antico albero della bodhi che stava nel cortile del monastero». Le donne avevano portato i loro figli malati per una benedizione.

«Egli si piegò in avanti di nuovo e soffiò ancora una volta sulla testa del bimbo, che aveva la faccia gonfia. Poi immerse l'indice in un piccolo recipiente, che conteneva qualcosa di nero. Cinque o sei donne reggevano i bambini, e lui toccava con delicatezza le loro lingue con il suo dito annerito. Se lo pulì, tornò indietro sul suo cuscino, e disse brontolando di nuovo con la sua voce profonda: "Venite da me per qualsiasi cosa. Anche per gli orecchioni!". Scosse lentamente il capo. "Tutti quelli che vogliono farsi monaci vengono da me, questo lo posso capire. Però anche tutti quelli che hanno dei figli malati, che stanno costruendo una casa nuova, che vogliono sposarsi. Tutti quelli che vogliono dare un nome ai figli, che hanno gli occhi arrossati, vengono tutti da me. Questo dovrete pensare:

‘Se muore, chi si occuperà di tutte queste cose?’. Sto per compiere ottantacinque anni”. Tornò per un attimo in silenzio, guardò i bambini, poi rise serenamente tra sé. “Bene, bene” ».

Luang Por trascorse quattro anni come *dekwat*. Durante questo tempo imparò a leggere e a scrivere, aiutò a spazzare e pulire il monastero, servì i monaci e pian piano familiarizzò almeno con l’ambiente monastico e con il sapore degli insegnamenti buddhisti di base. I suoi compiti non erano gravosi e c’era un sacco di tempo per giocare con i suoi compagni *dekwat*. Questi s’avvicinavano in continuazione, perché era normale per i genitori stanchi mandare i figli, quelli incorreggibili, in monastero per mitigare la loro selvatichezza. Gli orfani, se nessuno se ne occupava, potevano anche loro trovare rifugio presso i monaci. Accettazione di giovani per ragioni spirituali a parte, il monastero era anche un centro di servizio sociale.

IL NOVIZIO “RANA TORO”

Nella Disciplina Monastica è sancito che si deve avere vent’anni prima di poter diventare monaci, anche se un ragazzo «abbastanza grande da riuscire a spaventare i corvi» può diventare un novizio. Luang Por fece voto di lasciare la sua casa nel marzo del 1931. Aveva tredici anni, e forse era già stato in grado di scacciare qualche falco. Da novizio, la corporatura robusta, la pancia tonda e la voce sonora gli valsero il soprannome di *Eung*,¹ “Rana toro”. La vita proseguì per lo più nel solito modo rilassato di quando era stato un “bambino del monastero”, anche se indossando l’abito salì di rango e le aspettative aumentarono: quanto meno ci si attendeva da lui un comportamento più contenuto di fronte ai laici. Era una cosa non sempre facile. Uno dei suoi compagni novizi ricordò quanto segue:

«Ogni volta che eravamo invitati a intonare dei versi nella casa di qualcuno, ridacchiava nel bel mezzo del canto. Appena cominciava, ecco, proprio non riuscivamo a trattenerci, dovevamo unirci a lui. A volte cominciava a ridere durante il pasto. Era sempre alla ricerca di qualcosa di divertente».

¹In thailandese อึ่ง.

Luang Por trascorreva il tempo camminando avanti e indietro all'ombra, memorizzando i vari canti in lingua pāli: quelli quotidiani, le benedizioni del cibo, i versi d'auspicio cantati nelle feste per l'inaugurazione delle nuove abitazioni e per i matrimoni, i versi e le riflessioni sul Dhamma per i funerali:

Adhuvam jīvitam; dhuvam maraṇam; avassam mayā maritabbaṃ.

La vita è incerta, la morte è certa, anche io morirò.

Portò a termine anche il primo dei tre livelli previsto per il *Nak Tam*¹ degli esami di Dhamma. Includeva sezioni riguardanti la vita e gli insegnamenti del Buddha, il codice di Disciplina e la storia del buddhismo, e offriva una solida base sugli insegnamenti fondamentali. Altre volte, progetti di giardinaggio e di costruzione di edifici servivano a sfogare gli ardori adolescenziali.

DI NUOVO NEL MONDO

Durante gli anni di noviziato, l'insegnante e mentore di Luang Por era un monaco chiamato Ajahn Lang. In base alle loro relazioni reciproche previste dai testi contenuti nel Vinaya, Ajahn Lang verificava l'andamento degli studi di Luang Por e il novizio, quale contropartita, fungeva da suo attendente personale. Di tanto in tanto per gentilezza Ajahn Lang accompagnava Luang Por a far visita di sera alla sua famiglia, perché a un novizio è proibito andare in giro solo. Nei fatti, sembrava che a lui queste uscite piacessero ancor di più che a Luang Por, poiché con la sua famiglia manifestava una confidenza e una volontà di risultare gradito che al giovane novizio dovettero sembrare piuttosto eccentriche.

Per volere di Ajahn Lang le visite divennero sempre più frequenti e protratte. A volte si faceva così tardi che tornavano in monastero di notte, accompagnati dall'abbaia dei cani del villaggio, disturbati dal rumore dei passi. Un giorno Ajahn Lang confidò a Luang Por che aveva deciso di smonacarsi e suggerì al suo protetto di fare altrettanto. Luang Por, confuso, accettò. Aveva vissuto nel *wat* per sette anni, e all'età pericolosa e traballante di sedici anni anche solo una piccola spinta poteva essere

¹Si vedano il *Glossario* e l'*Appendice III*.

sufficiente. Qualche giorno dopo il congiunto abbandono della condizione monastica, alcuni anziani parenti dell'ex Ajahn Lang andarono a trovare i genitori di Luang Por per discutere una proposta di matrimonio. L'ardente ammiratore di Sah, una delle sorelle di Luang Por, certo dei sentimenti di lei, era libero ora di dichiararle il suo amore.

Luang Por tornò a lavorare nei campi della famiglia. Come sempre accade, la novità rappresentata dal fango e dal sudore presto svanì e, per quanto lui si impegnasse nella regolare attività di agricoltore del riso con un entusiasmo lodato dalla sua famiglia, sembrava che nascondesse in silenzio dentro di sé la sensazione di aver perso qualcosa, di un qualcosa d'incompiuto. Non era un'emozione prepotente – lui era un giovane allegro e pieno di vigore – ma un'ombra costante e discreta che poteva solo tentare di ignorare. Per il momento Luang Por si accontentò di distrarsi nei soliti modi. Insieme a un piccolo gruppo di amici, andava alle fiere dei monasteri nei villaggi vicini, ove godeva degli usuali piaceri dei giovani, anche flirtando con le ragazze del posto.

Già allora iniziarono a manifestarsi, anche se in modo mondano, le notevoli capacità di sopportazione di Luang Por. Lui e i suoi amici potevano camminare fino a quindici chilometri per raggiungere una fiera monastica, per poi, a notte tarda, tornare indietro. Quando alcuni giovani del suo gruppo, un po' scombussolati perché avevano alzato il gomito, desideravano fermarsi per strada e mettersi a dormire da qualche parte sotto un albero – i suoi amici lo ricordarono per lungo tempo – lui insisteva sempre per continuare a camminare finché si arrivava a casa. Ovviamente, non è che fosse privo di debolezze. Per quanto fiducioso e sicuro di sé potesse sembrare, Luang Por aveva una grande paura dei fantasmi. Se decideva di farlo, poteva lavorare per tutto il giorno e poi camminare per tutta la notte, ma non da solo in una foresta popolata di spiriti. Un tratto di foresta che si diceva fosse infestata da fantasmi separava la casa di Luang Por da quella di Phut, il suo miglior amico. Se tornavano a notte tarda, Luang Por dormiva a casa di Phut, piuttosto che proseguire da solo.

Luang Por si innamorò della sorellastra di Phut, Jai. Iniziò a trascorrere sempre più tempo a casa del suo amico, per corteggiarla. Allora era consuetudine che i componenti di una giovane coppia non potessero stare assieme da soli, ed era vietato toccarsi, in qualsiasi modo. Il ragazzo doveva incontrare la ragazza a casa della famiglia di lei, la sera, al piano di sopra, sulla veranda, dove la ragazza si sarebbe fatta trovare seduta in modo composto. I genitori di Jai sembravano piuttosto soddisfatti della prospettiva: Luang Por era un amico di famiglia, di buon temperamento, un lavoratore, una persona onesta e, forse la cosa più importante di tutte, la sua famiglia era sufficientemente benestante per offrire un buon “prezzo per la sposa”.¹

Una sera la giovane coppia escogitò un piano: si sarebbero sposati appena Luang Por avesse terminato il servizio militare e dopo che avesse trascorso un Ritiro delle Piogge come monaco per “fare meriti” per i suoi genitori secondo la consuetudine di quei tempi. Luang Por aveva allora diciotto anni e Jai diciassette. Sarebbero dovuti trascorrere altri quattro anni prima che fosse loro consentito tenersi per mano.

Quando si avvicinò la stagione delle piogge tutte le famiglie erano impegnate a preparare aratri, rastrelli, zappe, gioghi, trappole per i pesci e macete per l'imminente lavoro nelle risaie. Luang Por aveva appena portato un carico di attrezzi nella piccola capanna che si ergeva su pali, nel mezzo dei campi. È possibile immaginarsi la scena. Un opprimente cielo nuvoloso carico di umidità e, sotto di esso, un giovane tarchiato con una bocca insolitamente larga e a petto nudo, con il *khaoma* avvolto attorno ai fianchi. Per gli scossoni saltella sullo scomodo sedile di legno di un carro che avanza nei solchi di una via tracciata nel verde vibrante dei campi di riso. Sta per ricevere una notizia terribile. Luang Por stesso lo raccontò molti anni dopo:

Quando avevo diciotto anni mi piaceva una ragazza. Anche io le piacevo e, così come di solito vanno le cose, alla fine mi innamorai. Volevo sposarla. Sognavo a occhi aperti di vivere con lei, di averla

¹A differenza di quanto avviene nella maggior parte delle culture, in Thailandia i doni vengono dalla famiglia dello sposo e non da quella della sposa.

al mio fianco che mi aiutava nei campi. Poi, un giorno, mentre tornavo a casa dal lavoro, sulla strada incontrai il mio migliore amico, Phut. «Chah, mi prendo la ragazza», disse. Quando sentii queste parole, fui completamente tramortito. Lo stato di shock durò per ore. Mi ricordai che un astrologo aveva profetizzato che non avrei avuto una moglie, ma molti figli. Allora mi sembrò impossibile.

Con l'insindacabile prerogativa dei genitori di quel periodo e di quella cultura, il padre di Phut e la matrigna avevano semplicemente deciso che i due si sarebbero dovuti sposare: non c'era altro da dire. La ragione era pratica, finanziaria. Se Phut avesse sposato Jai, la famiglia avrebbe evitato di pagare un "prezzo per la sposa" che non si poteva permettere. Avevano appena acquistato una terra a una certa distanza dal villaggio che non poteva essere lasciata incolta. La giovane coppia si sarebbe trasferita lì, e insieme avrebbero coltivato quella terra.

Luang Por, desolato, non aveva altra scelta che accettare la situazione. Non aveva senso arrabbiarsi con Phut. L'amico non aveva complottato alle sue spalle ed era profondamente addolorato per la faccenda. La delusione, però, era profonda, una tagliente e dolorosa lezione riguardo all'incertezza che tormenta le cose degli esseri umani.

Luang Por non rinunciò alla sua amicizia con Phut e, nei fatti, essa durò per tutta la vita. Con Jai, però, fu costretto a essere più circospetto: non poteva obbligare i suoi sentimenti per lei a scomparire con un atto di volontà. Da giovane monaco, quando vedeva Jai in monastero, faceva del suo meglio per evitare un incontro che avrebbe potuto far affiorare emozioni difficili da gestire. Luang Por ammise che per i suoi primi sette anni da monaco gli fu impossibile di lasciar andare del tutto i suoi pensieri per questa giovane donna. In questo stadio iniziale della sua vita monastica, Luang Por, come da sempre succede a molti giovani monaci, dovette essere assalito da fantasie con scenari allettanti e miracolosi lieto fine che, se vagliati a sangue freddo, non desiderava davvero. Quelle fantasie svanirono solo quando lasciò gli ambienti a lui famigliari e, grazie alla pratica meditativa, ottenne un metodo per tranquillizzare i suoi pensieri e vederli in prospettiva.

In anni successivi, come abate del Wat Pah Pong, descrivendo ai monaci gli inconvenienti del desiderio sensoriale, spesso parlò del debito di gratitudine che aveva contratto con Phut: «Se non avesse sposato Mae Jai, forse oggi non sarei qui». Forse è così, ma si può pure pensare che se non avesse incontrato questo particolare ostacolo per una vita convenzionale da sposato, ne sarebbe probabilmente sorto un altro. In un discorso registrato decenni dopo, Luang Por rivelò quanto segue:

Ero stufo. Non volevo vivere con i miei genitori. Più ci pensavo, più mi stufavo. Volevo andarmene via da solo, anche se non avevo idea di dove potessi andare. Mi sentii in questo modo per molti anni. Ero stufo, ma non per qualcosa in particolare. Volevo andarmene da qualche parte e stare solo. Queste erano le sensazioni che avevo prima di diventare monaco. Non ne ero del tutto conscio, ma le sensazioni che avevo erano queste, sempre.

Luang Por menzionò appena altri due avvenimenti occorsigli nelle sue relazioni con l'altro sesso. Nel primo parlò di un ex monaco, con il quale era stato in rapporti amichevoli durante i suoi anni da novizio, defunto in giovane età; Luang Por aiutò la famiglia in lutto durante i giorni in cui furono organizzati i funerali. Nella notte della cremazione, dopo che gli ultimi ospiti erano tornati nelle loro case, Luang Por, in quanto amico stretto di famiglia, si preoccupò di non lasciare soli la vedova e i suoi figli in modo che non potessero sentirsi abbandonati e addolorati. Si offrì di restare per un paio di notti, per farli stare in compagnia visto il tanto dolore. La seconda notte Luang Por si accorse che la padrona di casa era uscita dalla sua stanza da letto e si era distesa al suo fianco. Lei gli prese la mano e iniziò a passarsela sul corpo. Luang Por fece finta di dormire. In assenza di qualsiasi reazione, la signora si alzò e tornò in silenzio nella sua camera da letto.

Negli anni seguenti Luang Por ammise che il desiderio sessuale fu una delle contaminazioni che superò con maggiore difficoltà. Qui, però, in una situazione che reca in sé tutti gli elementi di una fantasia adolescenziale, seppur libero dal voto di celibato, fu notevolmente contenuto. La ragione di questo comportamento poté essere la paura o la mancanza di

attrazione fisica. Tenendo conto delle battaglie che affrontò in seguito, è più probabile che il senso di decoro di Luang Por e il suo rispetto per l'amico defunto furono più forti del desiderio.

Per un giovane thailandese della generazione di Luang Por non era cosa insolita che un'uscita serale terminasse con la visita a un bordello. Fu piuttosto naturale che il suo secondo e ultimo incontro ravvicinato con una donna capitasse in uno di questi luoghi, nei vicoli del piccolo centro di Warin. L'episodio si verificò poco tempo prima che diventasse monaco, quando i vecchi amici di Luang Por riuscirono a convincerlo che, prima di rinunciare ai piaceri della carne, doveva almeno provarne la delizia. Alla fine, ciò non dovette avvenire. Quando si trovò da solo con la giovane donna che aveva scelto per aiutarlo a perdere la sua verginità, Luang Por non riuscì a evitare di notare sul volto di lei, sotto uno spesso strato di cipria, le devastazioni dell'acne. In lui sorse un incontenibile disgusto. All'improvviso si alzò, e la prima cosa di cui si rese conto fu che stava in piedi presso un chiosco di tagliolini cinesi su un lato della strada, con una ciotola in mano. Se fu una sconfitta, si trattò allora di una di quelle disfatte che, piuttosto comicamente, prefigurò gli esiti delle battaglie degli anni successivi. Come giovane monaco del villaggio, l'unica bramosia che poteva uguagliare il desiderio sessuale di Luang Por era quella per i tagliolini cinesi, una bramosia talmente forte che lo indusse più di una volta a sgattaiolare fuori dal *wat* per recarsi dal suo venditore preferito.

L'ORDINAZIONE MONASTICA

A questo punto dovrebbe risultare evidente quanto scarse siano le informazioni biografiche certe sulla giovinezza di Luang Por. Tutto quel che si sa della prima fase della sua vita è stato messo insieme muovendo da uno scarso numero di ricordi dei suoi vecchi amici e dei membri della sua famiglia, da digressioni private del suo stretto discepolo Ajahn Jan, e da pochi passi tratti dai suoi insegnamenti di Dhamma. Il resto, soprattutto le informazioni riguardanti lo sviluppo della sua vita interiore, resterà sempre nell'ombra.

È certo che quando Luang Por venne a sapere che non sarebbe stato chiamato per il servizio militare e che, perciò, era libero di ricevere l'ordinazione, il suo modo di considerare la vita monastica era ormai cambiato. Non la riteneva più solo un modo di fare meriti per la famiglia, un'espressione della gratitudine che provava per i suoi genitori. Anche se quest'ultimo era indubbiamente uno scopo ammirevole, ora riteneva che quel genere di vita potesse condurre a risolvere la mancanza di serenità, la mancanza di un significato per la sua vita. Il mondo era un posto cupo e noioso, pieno di difficoltà: forse la vita monastica avrebbe potuto condurlo a qualcosa di meglio. Decise di farsi monaco per un periodo indefinito. La madre e il padre furono compiaciuti. Il numero dei figli che li aiutavano per il lavoro nei campi era sufficiente, ed era di buon auspicio che un figlio vestisse l'abito monastico. La cerimonia per l'ordinazione monastica (*upasampadā*) ebbe luogo il ventisei aprile del 1939, al Wat Kor Nai, il monastero locale nel quale si effettuavano le ordinazioni, durante un pomeriggio caldo e scintillante. Phra Khru Indarasāraguṇa, designato come precettore di Luang Por, gli conferì il nome monastico "Subaddho", che significa "ben sviluppato".

Luang Por trascorse i primi due anni di vita monastica al Wat Bahn Kor, il monastero nel quale era stato novizio, studiando gli insegnamenti e preparandosi di nuovo per il primo livello degli esami di *Nak Tam*.¹

All'inizio della mia vita monastica non praticavo, ma avevo fede – forse era lì fin dalla mia nascita, non so. Alla fine del Ritiro delle Piogge, i monaci e i novizi che erano entrati nel Saṅgha insieme a me si smonacarono tutti. Pensai: «Che succede a questa gente?». A loro non osai dire nulla, perché non ero ancora sicuro di me stesso. I miei amici erano eccitati per il fatto che se ne andavano, a me, però, sembravano folli. Ritenevo che fosse difficile entrare nel Saṅgha e facile smonacarsi. Pensavo quanto manchevoli fossero di meriti per ritenere che il sentiero del mondo potesse essere più benefico di quello del Dhamma. È così che pensavo, ma non dissi nulla, tenni per me questi pensieri.

¹Benché Luang Por avesse superato questo livello preliminare come novizio, era consuetudine riaffrontarlo dopo l'ordinazione monastica.

Ho visto i miei compagni monaci e novizi arrivare e poi andare via. A volte, prima di lasciare l'abito, provavano i loro vestiti da laici e sfilavano su e giù. Pensavo che fossero completamente matti. Loro, però, credevano di essere eleganti, che i loro vestiti erano belli, e parlavano delle cose che avrebbero fatto dopo essersi smonacati. Non osai dire loro che avevano completamente torto, perché non sapevo quanto sarebbe durata la mia stessa fede.

Quando i miei amici lasciarono l'abito monastico, mi rassegnai. «Ora sei solo», mi dissi. Tirai fuori la mia copia del *Pātimokkha*¹ e cominciai a studiarla a memoria. Era più facile di prima, perché nessuno mi prendeva in giro o mi distraeva. Ero in grado di concentrarmi del tutto. Non dissi nulla, ma presi la decisione che da quel giorno in poi, fino alla fine della mia vita, che durasse settant'anni, ottanta o quanto che fosse, mi sarei impegnato nella pratica² apprezzandola sempre, senza consentire ai miei sforzi di allentarsi o alla mia fede di indebolirsi, promisi di essere costante. Era una cosa estrema, e non osai parlarne con nessuno. La gente andava e veniva, e io non dissi nulla. Mi limitavo a osservare, impassibile. Nella mia mente, però, pensavo: «Non vedono con chiarezza».

Luang Por aveva comunque i suoi problemi in questi primi tempi. L'ossessione per il cibo.

La pratica del Dhamma non è un viaggio facile. Si soffre. Particolarmente duri sono il primo e il secondo anno. I giovani monaci e i piccoli novizi ci devono comunque passare. Io pure soffrii molto. Se si ha un problema col cibo, è dura. Mi feci monaco quando avevo vent'anni. È l'età in cui – chi può negarlo? – si gode veramente del cibo e del sonno. A volte mi mettevo a sedere

¹La raccolta delle 227 regole di addestramento di un monaco buddhista nell'originaria lingua pāli; si veda anche il *Glossario*.

²Seguendo l'uso della parola thailandese *patibat* (ปฏิบัติ), il sostantivo “pratica” e il verbo “praticare” sono utilizzati in questo volume come abbreviazione dell'espressione “coltivazione del Nobile Ottuplice Sentiero”.

in silenzio, sognando quel che avrei voluto mangiare: banane arrostiti, insalata di papaya verde, di tutto! In bocca la saliva scorreva a fiumi.

Dopo aver sostenuto l'esame, Luang Por decise di partire per andare alla ricerca di un'atmosfera più accademica di quella che il suo monastero locale poteva offrirgli. Nel 1941 risiedette al Wat Suansawan, a circa cinquanta chilometri a est di Bahn Kor, e continuò i suoi studi nel vicino Wat Po Tak.

In quegli anni c'era la guerra. La Thailandia, almeno ufficialmente, era alleata del Giappone, e Ubon era stata da poco bombardata dai francesi. Il cibo era scarso, come pure tutto ciò di cui si aveva quotidianamente bisogno, e i generi monastici di prima necessità erano a malapena sufficienti al Wat Po Tak, dove il Saṅgha era numeroso. Luang Por era in grado di sopportare quella situazione, ma ritenne che il livello medio degli insegnamenti fosse deludente e, dopo un solo Ritiro delle Piogge, partì con un compagno alla volta di un distretto confinante, per continuare i suoi studi al Wat Bahn Nong Lak. Aveva sentito molti monaci lodare le capacità d'insegnamento dell'abate di questo monastero, e riscontrò che tale fama era meritata. Quando però per il suo amico la calura estiva e la scarsità di cibo divennero troppo gravose, Luang Por fu d'accordo a trasferirsi con lui in un altro monastero di una città vicina. Lì studiò per il secondo livello degli esami di *Nak Tam* e si avventurò nello studio, un po' arido, della grammatica della lingua pāli. Dopo aver superato gli esami nel 1943, Luang Por tornò a Wat Bahn Nong Lak.

Fu un anno in cui concentrò tutte le sue notevoli energie nello studio per il terzo e ultimo esame di *Nak Tam* e continuò con la grammatica pāli. Per la prima volta Luang Por aveva trovato un insegnante di talento che gli ispirava familiarità e rispetto, e i suoi studi progredirono senza intoppi.

Verso la fine dell'anno ricevette una triste notizia: il padre si era ammalato seriamente. Luang Por doveva sostenere gli esami dopo poco tempo e, se fosse tornato a casa allora, un intero anno di lavoro sarebbe andato sprecato. Doveva darsi un'opportunità e, prima di andare a casa, soste-

nere gli esami? Non c'era scelta, però: aveva un solo padre, mentre gli esami potevano aspettare un altro anno. Si affrettò a tornare e notò che le condizioni di salute del padre erano in costante peggioramento.

Il padre di Luang Por, Por Mah, era orgoglioso di avere un figlio monaco e tutte le volte che lui lo andava a trovare incoraggiava sempre i suoi sforzi e gli faceva questa richiesta:

«Per favore, non smonacarti Venerabile Signore. Ti invito a restare monaco a tempo indeterminato».

Questa è una traduzione volutamente letterale. È difficile rendere in una lingua occidentale una conversazione tra un monaco thailandese e i suoi genitori. La pietà filiale è molto enfaticata nella cultura thai, e il rapporto tra genitori e figli è in genere affettuoso e stretto. Quando però un figlio si fa monaco, il loro modo di relazionarsi cambia, istantaneamente e radicalmente. I genitori sono laici. Siedono più in basso, a una rispettosa distanza. Si avvalgono di termini onorifici quando si rivolgono al figlio e di pronomi personali che indicano umiltà quando parlano di sé stessi. Per un osservatore appartenente a un'altra cultura questo formalismo può sembrare stravagante, forse innaturale. Per la famiglia stessa, però, è solo una convenzione accettata. Questi modi discorsivi formali aiutano tutti a ricordare che, se l'identità monastica non ha cancellato quella di componente della famiglia, l'ha però trasformata.

Ora che giaceva debole e rattrappito sul letto di morte, Por Mah fece la sua richiesta l'ultima volta:

«Hai fatto la scelta giusta. Non cambiarla. La vita laica è così piena di tanti tipi di sofferenze e di difficoltà. Non ci sono vera pace e appagamento. Resta monaco».

Le altre volte Luang Por era sempre rimasto in silenzio, con la testa appena china, mostrando rispetto ma pure una certa qual riluttanza a fare una tale promessa. Questa volta, invece, rispose:

No, non abbandonerò l'abito monastico. Perché dovrei farlo?

Il padre si rilassò con un sorriso affettuoso e appagato, e si addormentò.

Quando Por Mah scoprì che a breve Luang Por avrebbe dovuto sostenere gli esami, esortò a tornare al suo wat il figlio che, però, rifiutò la richiesta.

Luang Por restò invece per aiutare ad assisterlo, e lo fece per i tredici giorni e le tredici notti di vita che erano rimasti al padre. Era il mese di dicembre, quando i giorni hanno un'aura asciutta e sommessa e il vento freddo proveniente dalla Cina soffia attraversando l'Isan, e la prima cosa che tutti fanno al mattino è accendere dei fuochi all'esterno delle case per scaldarle, mentre gli "aquiloni scacciapensieri"¹ ancorati in alto nel cielo emettono il loro suono melanconico per tutta la notte. Un giorno della fine dell'anno, giunse al termine la vita di Por Mah.

UNA PROMESSA SOLENNE

Nel periodo seguente, la vita monastica di Luang Por iniziò a prendere una nuova direzione. Il cambiamento fu quasi certamente indotto dalla perdita del padre. Dopo essersi immerso per alcuni anni nei testi buddhisti e aver analizzato la condizione umana in termini generali, giunse faccia a faccia con la morte a un livello più personale. Il corpo umano quale mero aggregato di elementi di solidità, fluidità, calore e movimento, l'inevitabilità della vecchiaia, della malattia, della morte e della separazione da tutto ciò che amiamo – aspetti importanti di passi imparati a memoria nel wat – dovettero acquisire un significato più profondo. Vedere il dolore del padre prima della morte, aiutare a collocare il suo corpo privo di vita nella bara, osservarlo mentre bruciava sulla pira funeraria e raccogliere le ossa restanti nelle ceneri della cremazione, queste furono tutte cose che dovettero impressionare a fondo il giovane monaco.

Molti anni dopo, Luang Por ricordò che, tornato al Wat Bahn Nong Lak dopo il funerale del padre, fece una promessa solenne:

Dedico il mio corpo, la mia mente e tutta la mia vita alla pratica degli insegnamenti del Buddha nella loro interezza. Realizzerò la verità durante questa vita ... Lascierò andare tutto e seguirò

¹È un aquilone tipico thailandese con numerose code, costruito su un bastone fatto di bambù piegato in avanti sull'estremità superiore. Perpendicolarmente, nella concavità di curva o arco, si trovano delle corde tese, alle quali sono incollate delle strisce di carta; queste ultime vibrano all'aria producendo melodie.

gli insegnamenti. Persevererò, non importa quanta sofferenza e quante difficoltà dovrò sopportare, altrimenti i miei dubbi non avranno mai fine. Renderò questa vita uniforme e continua come se fosse un solo giorno e una sola notte. Abbandonerò gli attaccamenti alla mente e al corpo, e seguirò gli insegnamenti del Buddha finché conoscerò la loro verità da me stesso.

Ne risultò che Luang Por iniziò a praticare la meditazione più seriamente. Non senza difficoltà, però.

Il primo anno non ottenni nulla. La mia mente brulicava di pensieri riguardanti cose che volevo mangiare, era davvero senza speranza. Durante una seduta di meditazione a volte era proprio come se stessi mangiando una banana. Era come se ne sentissi il sapore in bocca ... Le contaminazioni erano state nella mente per molte vite. Quando si comincia a disciplinarla, è certo che ci sarà battaglia.

Fu durante il 1944 che la madre di Luang Por, Mae Pim, sognò vividamente che le cadevano due denti. In seguito, ricordò che durante il sogno il suo immediato sgomento per la loro perdita fu bloccato da una voce che diceva: «Non fa nulla. Non preoccuparti per questi denti, saranno rimpiazzati da denti d'oro». Si svegliò mentre istintivamente portava una mano alla bocca. Alcuni giorni dopo, ai piedi della scalinata che conduceva a casa sua scoprì un albero che germogliava e cresceva a una velocità sconcertante. Era un albero della *bodhi*, la stessa specie di quello sotto cui il Buddha ottenne il Risveglio. Quando si recò dall'abate del monastero per un consiglio, le fu detto che si trattava di un buon presagio. Affermò che il magico apparire di un albero della *bodhi* di fronte alla casa di Mae Pim significava che un grande essere sarebbe apparso nella sua famiglia.

Nello stesso tempo in cui iniziava a tentare di praticare meditazione, Luang Por continuò i suoi studi della lingua pāli nel modo in cui si usava allora, traducendo le storie di commento al *Dhammapada*¹ in thailandese. Non poteva fare a meno di notare la differenza tra la sua vita e quella dei

¹Il *Dhammapada* è una raccolta di insegnamenti del Buddha in versi. Racconti che pretendevano di ricostruire lo sfondo che conduceva al proferimento di ogni verso furono composti dopo la morte del Buddha.

monaci ai tempi del Buddha: vagavano «solitari nelle giungle, ardenti e risoluti», mentre lui studiava dei libri nell'aula di un monastero. Avendo fatto voto di dedicare la sua vita al monachesimo, il problema era decidere con esattezza in quale modo avrebbe dovuto vivere quella vita. Decise che la risposta consisteva in un nuovo inizio, abbandonando gli studi e dedicandosi con tutto il cuore al “sentiero della pratica”: in altre parole diventare un monaco della foresta. Il passo successivo era quello di cercare una guida.

Allora l'Isan era fitto di foreste e scarsamente popolato. C'erano poche strade e pochissimo traffico. L'unico modo per venire a conoscenza di un buon maestro era il passaparola, forse da un monaco di passaggio in *tudong*.¹ I maestri della foresta erano pochi, rari, e apprezzavano l'anonimato. Benché fosse stato membro del Saṅgha per sette anni, la decisione di Luang Por di dedicarsi alla meditazione, di diventare quel che era chiamato un “monaco praticante”, non era così semplice come si potrebbe pensare. Scelse di tornare al Wat Bahn Kor mentre decideva il da farsi.

Avvenne che il Wat Pah Saensamran – un monastero della foresta fondato da discepoli di Luang Pu Man, l'insegnante decisivo di Luang Por – si trovasse a pochi chilometri di distanza da Bahn Kor, ai confini della città di Warin. Era però un monastero appartenente a un diverso lignaggio monastico, e perciò non la considerò una scelta possibile. Dopo una visita durante la stagione calda a un monastero della foresta nel Distretto di Det Udom, una visita terminata con una delusione, i nascenti progetti di Luang Por erano finiti in preda delle piogge. Trascorse il ritiro al Wat Bahn Kor, aiutando a insegnare ai giovani monaci e novizi nel corso per il primo livello di Nak Tam. I suoi studenti mostravano poco entusiasmo per gli studi, e frequentavano le lezioni in modo superficiale, pigro e irrispettoso. Era l'ultima conferma dell'insoddisfazione per la vita monastica da lui condotta per sette anni. A dicembre, Luang Por superò l'esame per il terzo e ultimo livello del corso di *Nak Tam*, e si preparò alla partenza.



¹Un monaco itinerante che conduce varie pratiche ascetiche opzionali. Il termine *tudong*, traslitterato dal thailandese (si veda l'*Appendice III*), è trattato più dettagliatamente nella sezione seguente; si veda pure il *Glossario*.

Pochissimo è il materiale sul quale fondare la storia del primo periodo della vita di Luang Por, ma una frustrante mancanza di informazioni caratterizza anche gli anni seguenti, quelli della sua più importante formazione. La cronologia degli eventi qui offerta, a cominciare dalla partenza di Luang Por da Ubon agli inizi del 1947 fino alla fondazione del Wat Pah Pong alla metà del 1954, è necessariamente solo un tentativo, per larga parte frutto di un lavoro d'investigazione e di deduzione. Una data, però, è possibile offrirla con certezza e, così, la si può utilizzare come punto di riferimento per ricostruirne altre. Luang Por una volta ricordò che quando trascorse il Ritiro delle Piogge con il suo maestro Luang Pu Kinari fu necessario sincronizzare l'anno del calendario lunare con quello solare aggiungendo un mese in più. Ciò avviene solo una volta ogni tre anni, e perciò poté trattarsi solo del 1948.

III. IL SENTIERO DELLA PRATICA

LA PARTENZA

Tudong è una parola thailandese derivata dal pāli *dhutaṅga*,¹ che significa “consumare” e indica tredici pratiche ascetiche consentite ai monaci dal Buddha al fine di intensificare gli sforzi per “consumare” le contaminazioni. Questo termine in Thailandia ha acquistato un significato più ampio. I monaci che lasciano i loro monasteri e vagano attraverso campagne e foreste, all'aperto – di solito praticando un certo numero di osservanze *dhutaṅga* – sono chiamati “monaci *tudong*” e sono detti essere “in *tudong*”.

All'inizio del 1947, accompagnato da un amico, il venerabile Tawan, Luang Por partì per un *tudong*, un lungo viaggio verso occidente, in direzione della Thailandia centrale. I due monaci camminavano scalzi. Trasportavano la loro ciotola di ferro in una borsa di stoffa su una spalla e sull'altra il loro *glot*, un ombrello-tenda.² I villaggi erano rari e al di là dei terreni coltivati che li circondavano – in quel momento, dopo il raccolto, sfiancati e arsi – le vie da loro percorse, tracciate dai solchi dei carri, erano spesso ricoperte dalla vegetazione. Per Luang Por e il suo compagno dovette

¹Si veda il *Glossario*.

²Oltre al *Glossario*, si vedano le *Appendici I e III*.

trattarsi di un duro battesimo nella vita del *tudong*. I giorni potevano essere caldi, le notti trascorse per terra nella foresta certo rinfrescanti, ma l'unico pasto giornaliero era senza dubbio austero.

Il Buddha non volle che i suoi monaci fossero eremiti autonomi. Fece stilare regole nella Disciplina monastica miranti ad assicurare un contatto quotidiano con la comunità dei laici. I monaci non possono scavare la terra, raccogliere frutta dagli alberi, conservare il cibo durante la notte, né cucinare. Possono mangiare solo cibo direttamente offerto nelle loro stesse mani o nella ciotola. Un monaco *tudong* effettua il giro per la questua al mattino presto, mangia ciò di cui necessita dalla sua ciotola in un'unica volta e poi lascia tutto ciò che gli avanza. Se vuole mangiare – e in genere l'appetito è buono dopo aver camminato tutto il giorno precedente – deve assicurarsi di trascorrere la notte non troppo distante da un villaggio. Al mattino, quando Luang Por e il venerabile Tawan attraversavano le sparpagliate frazioni di Sisaket e Surin, gli abitanti dei villaggi uscivano concitati di casa per mettere del cibo nelle loro ciotole. I due monaci avrebbero per lo più ricevuto solo grumi di riso glutinoso e, da mangiare insieme a esso, solo di rado più di qualche peperoncino o una banana. Gli abitanti dei villaggi erano poveri e, colti alla sprovvista, avevano poco a disposizione da offrire a quei monaci che, magri e scuri di carnagione, improvvisamente usciti dalla foresta passavano lentamente vicino alle loro case a testa bassa, silenziosi come fantasmi. Gradualmente i due monaci si abituarono a mangiare quale loro pasto quotidiano un gran grumo di riso glutinoso: il caldo secco che sentivano in gola e quel peso di piombo che scendeva nel loro stomaco avrebbero almeno allontanato la fame. Si assestarono in un costante programma di cammino per coprire circa venticinque chilometri al giorno, di solito percorsi in fila indiana, cercando di acquietare quei testardi pensieri ribelli che sorgevano nella mente quando camminavano. La sera cercavano un torrente nel quale fare un bagno, risciacquavano la veste monastica bagnata di sudore e, dopo aver collocato il loro *glot* sotto un albero, trascorrevano la notte praticando meditazione.

La prova più dura fu la famigerata Dong Phaya Yen, una gigantesca e densa foresta che aveva, fino ad anni recenti, virtualmente isolato la pianura dell'Isan dal resto della Thailandia. Benché elefanti selvatici, tigri e orsi

fossero stati di rado avvistati sulle vie percorse dai due monaci, le zanzare portatrici di malaria rappresentavano comunque una minaccia costante: la costruzione della linea ferroviaria verso l'Isan pochi anni prima era costata molte vite. Abbondavano i serpenti velenosi, soprattutto i cobra e i placidi, ma estremamente mortali, krait fasciati. La sera, dopo aver sistemato i loro *glot*, i due monaci recitavano versi di protezione. Seduti sotto un albero nell'oscurità, ogni rumore sembrava segnalare un qualcosa, un pericolo. Anche se gli animali più grandi non li disturbavano, sapevano che il morso di un millepiedi o di uno scorpione che potevano trovarsi tra le foglie morte avrebbe significato una notte insonne trascorsa tra i dolori. Infine, Luang Por e il venerabile Tawan uscirono indenni dalla foresta e si trovarono nelle assolate e aride risaie di Saraburi. Da lì, andarono a nord, verso la provincia di Lopburi e il Wat Khao Wongkot, il monastero di Luang Por Pao, un monaco della foresta rinomato per la sua abilità nella pratica meditativa.

La loro destinazione si mostrò come un colle cosperso di rocce e dai fianchi scoscesi, alveolato da caverne, nelle quali i monaci risiedevano su semplici piattaforme di legno. Quando salirono sul colle avvalendosi di un sentiero ben spazzato, una modesta Sala per il Dhamma lignea e una cucina annidata su, tra gli alberi, furono gli unici segni visibili che indicavano la presenza di un luogo abitato. Il verso rauco delle cicale che li salutò non ruppe il silenzio, ma parve in un qualche modo esserne la voce.

Li attese una delusione, però: un monaco residente li informò che Luang Por Pao era morto pochi mesi prima del loro arrivo. Fu dato loro il permesso di restare un po' per riposarsi dal viaggio e per decidere sul da farsi. Era la prima volta che vivevano in un monastero della foresta e subito capirono che in quel luogo, anche senza che lì ci fosse un maestro, c'era molto da imparare.

Nei testi viene definito "monastero della foresta" ogni monastero che, seppur del tutto privo di alberi, è situato ad almeno cinquecento lunghezze d'arco – corrispondenti a circa un chilometro – dal villaggio più vicino. Il relativo isolamento di un monastero della foresta mira a offrire un ambiente nel quale chi lo abita può vivere in un modo simile a quello dei monaci dei tempi del Buddha, focalizzando i propri sforzi in quell'addestramento del corpo, della parola e della mente che conduce all'illumi-

nazione. Per mantenere questa focalizzazione, nei monasteri thailandesi della foresta non si sottolinea l'importanza degli studi accademici, e i contatti sono limitati alla comunità laica del luogo. La logica del monastero della foresta è che l'essenza del buddhismo può essere salvaguardata e autenticamente trasmessa di generazione in generazione solo quando i monaci realizzano i vari stadi dell'Illuminazione.

Fu proprio la ricerca di monasteri di questo tipo che aveva condotto Luang Por così lontano, e lui si sentì ispirato dalla diligenza e dai modi cortesemente distaccati dei monaci del Wat Khao Wongkot. Luang Por desiderava imparare il modo di praticare che era stato lì insegnato da Luang Por Pao, studiare gli insegnamenti che il maestro aveva scritto sulle pareti delle caverne e continuare i suoi studi del Vinaya. Fu per queste ragioni che Luang Por e il venerabile Tawan chiesero e ottennero il permesso di trascorrere il primo Ritiro delle Piogge come monaci *tudong* al Wat Khao Wongkot.

Una caratteristica fondamentale della pratica di Luang Por – e, in anni successivi, dei suoi insegnamenti – consisteva nell'enfatizzare l'aderenza alla Disciplina monastica. La sua frustrazione per l'ignoranza e per la mancanza d'interesse che i suoi compagni monaci avevano mostrato per il Vinaya aveva contribuito in modo significativo alla decisione di abbandonare il sistema monastico di villaggio. Da lungo tempo era affascinato dallo studio del Vinaya, ma fu solo dopo essere partito per il *tudong* che si sentì libero di avvicinarvisi come a un codice pratico per la vita monastica. Iniziò a dedicarsi con tutto sé stesso a un esame minuzioso dei due testi più dettagliati che aveva a disposizione, un classico manuale del V secolo, *Il sentiero della purificazione (Visuddhimagga)* e un commento thailandese del XIX secolo, il *Pubbāsikkhāvāṇṇanā*.¹ Queste due opere, soprattutto l'ultima, affrontavano dettagli sottili – e forse pignoli – delle norme in una prosa antiquata e desueta che scoraggiava ogni entusiasmo, a parte quello dei più ardenti. Luang Por li studiò con avidità, quasi ossessivamente.

¹Si veda anche il *Glossario*.

Quell'anno, il 1947, il Wat Khao Wongkot ospitò anche un monaco anziano, originario della Cambogia, che impressionò profondamente Luang Por. Questo monaco si distingueva perché era esperto sia negli studi accademici riguardanti la dottrina buddhista sia nella pratica meditativa, una caratteristica inusuale in Thailandia, dove esisteva da lungo tempo una sfortunata spaccatura tra monaci studiosi e monaci meditanti. In linea di massima, gli studiosi non meditavano e i meditanti non studiavano, così che, di conseguenza, nessuno dei due gruppi teneva in alta considerazione l'altro. Questo monaco – il cui nome non è stato annotato e, perciò, sarà qui ricordato come Ajahn Khe – aveva la fortuna di essere dotato di una notevole memoria per le minuzie della Disciplina e per le profondità dei Discorsi (Sutta).¹ Nello stesso tempo, viveva come monaco *tudong* e si sentiva a proprio agio soprattutto nel silenzio della natura, nelle foreste, sulle montagne e nelle caverne.

Una notte, durante il Ritiro delle Piogge si verificò un evento che Luang Por ritenne tanto ispirante che, anni dopo, l'avrebbe spesso raccontato ai suoi discepoli. Ajahn Khe aveva gentilmente offerto il suo aiuto a Luang Por negli studi del Vinaya. Dopo un lungo e fruttuoso incontro di lavoro nel tardo pomeriggio, Luang Por fece il suo bagno quotidiano nei pressi del pozzo e si arrampicò sulla collina per meditare su un fresco e ventilato crinale. Un po' più tardi delle dieci, Luang Por stava praticando la meditazione camminata, quando sentì un rumore di rami spezzati, come se qualcosa o qualcuno, nel buio, si stesse muovendo verso di lui. In un primo momento ritenne che si trattasse di un animale uscito per andare a caccia della propria cena, ma quando il rumore si fece più vicino intravide le sembianze di Ajahn Khe che emergevano dalla foresta.

Luang Por: Ajahn, che cosa vi ha portato fin quassù così tardi di notte?

Ajahn Khe: Oggi ti ho spiegato in modo non esatto un punto del Vinaya.

¹Gli insegnamenti di Dhamma del Buddha così come sono riportati nel Canone in lingua pāli. In questo volume tali due termini – “Sutta” e “Discorsi” – sono utilizzati indifferentemente. Si veda anche il *Glossario*.

Luang Por: Non avresti dovuto affrontare tutte queste difficoltà solo per questo, Venerabile. Non hai una luce a indicarti la strada; potevi attendere fino a domani.

Ajahn Khe: No, non potevo. Supponi che per una ragione o per un'altra fossi morto questa notte e, nel futuro, tu avessi insegnato ad altri quello che ti avevo spiegato. Sarebbe stato kamma¹ cattivo per me e per molti altri.

Ajahn Khe spiegò accuratamente di nuovo quel punto e, quando fu certo che era stato compreso con chiarezza, tornò nel buio della notte. Luang Por aveva spesso notato nel Vinaya quella frase che nei testi descrive il monaco sincero come uno che «vede il pericolo nel più piccolo errore». Qui, quanto meno, si trattava di uno che pagava il suo tributo a quell'ideale non solo a parole, che genuinamente sentiva la vicinanza della morte ed era talmente scrupoloso da essere pronto a rischiare, arrampicandosi su un infido sentiero in salita nel bel mezzo della notte. Si trattava di una lezione potente e memorabile.

Durante il suo primo ritiro di meditazione, Luang Por era ancora incerto sul sentiero della pratica a lui più adatto, e sperimentò differenti tecniche meditative. Ad un certo punto decise di utilizzare una corona – simile a quella occidentale per il rosario – e se la fabbricò da sé, raccogliendo i necessari 108 semi di *tabaek*² da rami rotti dalle scimmie e caduti in terra. Gli mancava però il filo e fu costretto a improvvisare, così che trascorse i tre giorni successivi a mettere uno a uno i semi in un barattolo. Ovviamente non fu un successo, e tornò alla consapevolezza del respiro.

Per Luang Por meditare non era ancora facile. Tuttavia, perseverò, continuando a osservare cosa funzionasse e cosa no. Era frustrato soprattutto perché si sentiva più tranquillo quando non praticava meditazione, che non mentre la praticava. Tornò spesso a riflettere sul fatto che più si sforzava a meditare, più il suo respiro diventava affannoso e meno la sua mente si acquietava. Sembrava che la meditazione peggiorasse le cose invece di migliorarle. Così, fece una scoperta importante:

¹Atto volizionale espresso mediante il corpo, la parola e la mente, che crea le condizioni per il sorgere di un effetto.

²Secondo la classificazione, si tratta della *Lagerstroemia floribunda*, un albero originario del sud-est asiatico.

La mia determinazione si era trasformata in attaccamento. Ecco perché non ottenevo risultati. Le cose divennero pesanti a causa della bramosia che portavo nella mia pratica.

FANTASMI NELLA NOTTE

La paura dei fantasmi di Luang Por non era stata completamente sconfitta dal suo crescente coraggio, e di tanto in tanto esplodeva in modo allarmante. Di solito la soffocava, non la guardava ed evitava di pensare a essa, recitando di notte formule di protezione e incantesimi prima di addormentarsi. Una notte, però, dopo un lungo periodo di pratica meditativa sulla sommità di Khao Wongkot, Luang Por provò una tale fiducia nel potere della sua virtù che non li recitò più. Molto presto se ne sarebbe pentito.

L'idea di virtù quale protezione è riverita nel mondo buddhista. Si tratta di un concetto che divenne una pietra angolare negli insegnamenti di Luang Por, soprattutto quelli rivolti ai laici, e contribuisce a spiegare la grande importanza da lui attribuita all'osservanza dei precetti. Credeva fermamente che una condotta virtuosa attuata per lungo tempo, oltre a svolgere un ruolo vitale nello sviluppo della pace e della saggezza, avesse un enorme potere intrinseco. Luang Por aveva sperimentato un crescente senso di integrità e di rispetto nei riguardi di sé stesso grazie ai suoi sforzi di osservanza scrupolosa delle numerose regole monastiche. Fino a quel momento, però, non aveva osato mettere alla prova le sue convinzioni riguardo al potere protettivo della virtù. Credeva che il Buddha, il Dhamma e il Sangha fossero i rifugi supremi, ma non poteva negare la sua paura, solo soffocata, per gli spiriti malvagi. In quella notte fredda e silenziosa si sentì invincibile, e pronto a rischiare.

Quando Luang Por decise di mettersi a giacere per dormire si accorse che l'aria tutt'intorno al suo glot si inspessiva e raffreddava. Una presenza malevola iniziò a premere su di lui. Era come se fosse stata in agguato, in attesa che il giovane monaco non effettuasse i suoi canti e, avvalendosi di questa sua tracotanza, provasse a farlo diventare una sua preda. Improvvisamente Luang Por si sentì inchiodato con la schiena a terra, paralizzato. Quel che lo stava schiacciando sembrava trasudare una malignità cruda ed elementare: capì che si trattava di quel genere di

spirito che viene chiamato “*pi em*”. Quando la pressione sul torace si fece più forte, dovette combattere disperatamente per respirare. Riuscì però in un qualche modo a conservare la presenza mentale. Calmò le sensazioni di panico. Mentalmente recitò in continuazione la parola “*Buddho*” con grande determinazione. Altri pensieri non furono in grado di penetrare nella sua mente, e Luang Por si rifugiò in questa recitazione. La forza della presenza malvagia era immensa. Benché sotto controllo, la situazione richiese un’acerrima lotta. Infine, la pressione si attenuò. Pian piano Luang Por poté di nuovo cominciare a muoversi. Era finita. Dopo che lo shock svanì, sopraggiunse un moto di esultazione. Era sopravvissuto a un’ordalia, pessima come il peggiore dei suoi incubi, solo grazie al potere della sua virtù e della meditazione su “*Buddho*”. Poteva gettare via i suoi scongiuri.

Questo evento diede una forte spinta emotiva alla convinzione intellettuale di Luang Por riguardo al potere della virtù. Seguendola, aumentò la sua sollecitudine e attenzione ai precetti della Disciplina monastica, contenendosi dall’infrangerla seppur nelle piccole cose. Fu in questo momento che ebbe infine il coraggio di disfarsi del suo piccolo gruzzolo di denaro per le emergenze. Nel Saṅgha thailandese di quel tempo, solo i monaci della foresta seguivano la proibizione del Buddha riguardo all’accettazione e all’uso del denaro. Luang Por stesso, così rigoroso per altri aspetti della Disciplina, era stato riluttante ad abbandonare la rete di sicurezza costituita dal denaro. Al Wat Khao Wongkot, però, decise che da allora in poi non ci sarebbe stata più nessuna trasgressione, di qualsiasi genere.

I suoi problemi riguardo al desiderio sessuale furono più difficili da risolvere.

Una volta presi in considerazione la possibilità di smonacarmi. Ero già monaco da circa cinque o sei anni allora, e pensai al Buddha: in sei anni ottenne l’illuminazione. La mia mente, però, era ancora interessata al mondo, e volevo tornarci. «Forse dovrei smonacarmi e dare un contributo al mondo solo per un po’, così saprei di che cosa si tratta. Perfino il Buddha ebbe un figlio. Forse entrare in monastero senza alcuna esperienza mondana è una cosa troppo esagerata». Continuai a pensarci su finché non sorse una qualche comprensione. «Già, forse si tratta di

un'idea abbastanza buona, ma c'è da preoccuparsi per il fatto che questo “Buddha” non è uguale all'altro». Qualcosa in me opponeva resistenza. «Temo solo che questo “Buddha” affonderà nel mondo e nel fango».

Al Wat Khao Wongkot, Luang Por andava alla ricerca del modo di superare il desiderio sessuale. Pensava che il contenimento sensoriale e il non indulgere ai pensieri di genere sessuale avrebbero indebolito il desiderio.

Non guardai una donna in volto per tutto il Ritiro delle Piogge. Mi consentivo di parlare alle donne ma non le guardavo in volto. I miei occhi si sforzavano di alzare lo sguardo, volevano così tanto guardare che quasi morivo! Alla fine del ritiro andai a fare il giro per la questua nella città di Lopburi. Erano passati tre mesi dall'ultima volta che avevo guardato una donna in volto, e volevo sapere che cosa sarebbe successo. «Ora le contaminazioni devono essere svanite», pensai. Appena presi questa decisione, guardai una donna che si avvicinava. Ohhh! Vestita di rosso chiaro. Una sola occhiata e le mie gambe divennero di gelatina. Mi scoraggiai completamente. Quando sarei mai riuscito a liberarmi dalle contaminazioni?

Il contenimento sensoriale è certo un elemento chiave della pratica, ma non è di per sé sufficiente. Molti anni dopo, insegnando ai monaci disse:

All'inizio dovete tenervi lontani dalle donne. Il vero abbandono del desiderio sessuale, però, viene solo dallo sviluppo della saggezza di vedere le cose per quello che sono.

LUANG PU MAN

Durante il Ritiro delle Piogge al Wat Khao Wongkot per la prima volta Luang Por sentì il nome del monaco che in Thailandia sarebbe diventato una figura leggendaria, il monaco più riverito della sua generazione. Oggi-giorno, negli altari delle case private, di negozi e uffici di tutto l'Isan, è facile vedere una fotografia di Luang Pu Man in un posto d'onore, appena sotto quella del Buddha stesso. La più comune di queste fotografie mostra un'esile figura in piedi, vestita con il sobrio abito monastico della Tradizione della Foresta, in un'immobilità quasi ultraterrena tra alberi

che hanno del soprannaturale, e con le braccia lungo i fianchi e le mani poggiate una sull'altra davanti a un corpo che irradia una compostezza austera. Sembra che, attraverso l'obiettivo, guardi dritto nel cuore di chi guarda. È un'immagine ispirante, ma che suscita sconcerto. Sfida tutto quello che l'osservatore dà per scontato.

I racconti e gli aneddoti riguardanti Luang Pu Man narrati dai suoi discepoli e contemporanei ricordano in modo sorprendente quelli dei grandi monaci di cui si parla nelle Scritture buddhiste. Per quanto da queste fonti ci si possano attendere alcune iperboli, le somiglianze non sono arbitrarie. Luang Pu Man era un monaco della foresta esemplare, che si dedicava a tal punto al modo di vita ascetico e itinerante che per più di cinquant'anni non trascorse mai nello stesso monastero il Ritiro delle Piogge. Fu solo verso la fine della sua vita, quando non poteva più camminare, che rinunciò al giro quotidiano per la questua. Secondo quanto testimoniato da tutti i racconti, stupefacenti erano i suoi poteri psichici e l'acutezza, e incredibilmente penetranti le sue riflessioni. Per molti buddhisti thailandesi, Luang Pu Man rappresenta una prova estremamente convincente del fatto che l'Illuminazione esiste ed è possibile ottenerla ai nostri giorni.

I monaci della foresta non sono mai mancati in Thailandia, ma prima di Luang Pu Man erano di solito sparsi in comunità isolate che avevano scarsa coscienza di far parte di una più ampia tradizione. Questi Saṅgha tendevano ad accentrarsi attorno a un maestro carismatico e solo di rado duravano a lungo dopo la sua morte. Non ci sono testimonianze che ci hanno trasmesso quanti di questi gruppi si siano riuniti e disgregati negli ultimi settecento anni. Non sapremo mai quanti siano stati gli Esseri Illuminati. Secondo le parole del Buddha stesso, furono «come gli uccelli che attraversano il cielo, ma non lasciano tracce».

Luang Pu Man, però, visse agli inizi di un periodo nel quale le informazioni circolavano di più. Racconti della sua pratica e dei suoi insegnamenti sono stati registrati in un gran numero di libri. Molti monasteri, nei quali l'addestramento era inappuntabile e fondati dai suoi discepoli nell'Isan, attrassero visitatori e pellegrini da tutta la nazione. Per tanti può trattarsi di una figura insondabile, ma mai oscura come quella dei grandi monaci delle precedenti generazioni. L'alto livello preservato dai monaci appartenenti al suo lignaggio, insieme all'integrità e alla prodezza dei

suoi maggiori discepoli hanno fatto sì che verso i monaci della foresta esista oggi in Thailandia un rispetto mai eguagliato fin dai tempi del periodo Sukhothai. Non è un'esagerazione affermare che la Tradizione Thaiandese della Foresta, così come la conosciamo oggi, è stata fondata quasi solo da Luang Pu Man.

Per la maggior parte della sua vita, però, Luang Pu Man fu poco conosciuto. Evitò fama e rilievo sociale come se fossero malattie contagiose. Nel 1928, mentre risiedeva al Wat Chedi Luang, uno dei più antichi e prestigiosi monasteri di Chiang Mai, ricevette una lettera dalle autorità religiose allora in carica a Bangkok che lo nominavano nuovo abate del monastero. Non passò molto tempo prima che decidesse di prendere le sue cose e scomparire tra le montagne. Trascorsero altri undici anni prima che lo si potesse di nuovo vedere in città.

Luang Pu Man poteva essere un insegnante severo ed esigente – uno dei suoi famosi rimproveri, secondo una frase memorabile di uno dei suoi primi discepoli, aveva l'effetto di far «raggrinzire il fegato» –, ma riusciva a ispirare una serena e intensa devozione in chi gli stava attorno. Un laico, la cui vita era stata trasformata dal contatto con Luang Pu Man, si trovava allora al Wat Khao Wongkot e fu il primo a parlare del grande maestro a Luang Por. Sembrava che Luang Pu Man dopo tanti anni di solitaria itineranza nel settentrione della Thailandia fosse infine tornato nell'Isan, e che a nord, sui Monti Phu Phan, intorno a lui si fosse riunito un gran numero di monaci. Venivano impartiti insegnamenti anche a monaci appartenenti al lignaggio *Mahānikāya*.¹ I programmi di Luang Por per la stagione fredda iniziarono a prendere forma.

Alla fine del ritiro, Luang Por si mise in cammino per tornare nell'Isan, un lungo viaggio che iniziò assieme a tre altri monaci, un novizio e due laici. Interruppero il viaggio a Bahn Kor e, dopo pochi giorni di riposo, cominciarono quel viaggio di 240 chilometri verso nord. Il decimo giorno raggiunsero il bianco ed elegante stupa di That Phanom, un riverito luogo di pellegrinaggio sulla riva del Mekong, e resero omaggio alle reliquie del Buddha là custodite. Continuarono il loro cammino per tappe, trascorrendo la notte in monasteri della foresta che regolarmente incontravano

¹Si veda il paragrafo seguente.

sul loro cammino. Si trattava però di un viaggio difficile, e il novizio e uno dei laici vollero tornare indietro. Il gruppo che giunse al Wat Pah Nong Peu, dove si trovava Luang Pu Man, era ridotto a solo tre monaci e un laico.

Quando entrarono nel monastero, Luang Por fu immediatamente colpito da un'atmosfera tranquilla e appartata. L'area centrale, nella quale si trovava una piccola Sala per il Dhamma fatta di legno, era spazzata in modo perfetto e i pochi monaci che furono in grado di vedere stavano svolgendo le loro faccende quotidiane in silenzio, con una grazia misurata e composta. C'era un qualcosa nel monastero che lo rendeva diverso dagli altri da loro frequentati in precedenza. Il silenzio era stranamente carico e vibrante. Luang Por e i suoi compagni furono ricevuti con cortesia e, dopo che fu loro consigliato ove collocare i loro *glot*, colsero la gradita opportunità di lavarsi via di dosso il sudiciume del viaggio.

Luang Por non parlò mai in dettaglio di questo primo incontro, un incontro che ebbe un effetto assolutamente imponente sulla sua vita. Per monaci che, però, hanno vissuto nei monasteri della foresta nell'Isan, è una scena facile da immaginare. I tre giovani monaci che s'incamminano sul sentiero che conduce alla Sala per il Dhamma per rendere omaggio a Luang Pu Man mentre il crepuscolo si addensa sempre più, possono essere raffigurati con la loro veste superiore ben ripiegata sulla spalla destra, con la mente che oscilla tra intensa attesa e gelido timore. Quando si avvicinano al gruppo dei monaci residenti, Luang Por inizia ad avanzare sulle ginocchia verso il grande maestro. Si approssima a una figura magra e anziana, d'indomita presenza adamantina. Lo sguardo profondo e penetrante di Luang Pu Man si posa su Luang Por quando egli si prostra per tre volte e si mette a sedere a un'appropriata distanza.

La maggior parte dei monaci residenti è seduta in meditazione, a occhi chiusi, e uno appena dietro il maestro muove lentamente un ventaglio per allontanare le zanzare. Quando Luang Por alza lo sguardo nota, al di sopra della veste monastica di Luang Pu Man, quanto siano prominenti le clavicole sotto la sua pelle pallida e quanto le sue labbra sottili, macchiate dal rosso della noce di betel, siano in palese contrasto con la strana luminosità che emana dalla sua presenza. Come da lunga consuetudine tra i monaci buddhisti, Luang Pu Man prima chiede ai visitatori da quanto

tempo vestono l'abito monastico, in quali monasteri hanno praticato e i dettagli del loro viaggio. Hanno dei dubbi in relazione alla pratica? Luang Por risponde di sì.

È a partire da questo punto che in seguito Luang Por raccontò gli eventi. Disse che aveva studiato i testi del Vinaya con grande entusiasmo, ma che si era scoraggiato. La Disciplina gli sembrava troppo dettagliata per essere messa in pratica. Osservare ogni regola pareva impossibile. Quale avrebbe dovuto mai essere il criterio da seguire? Luang Pu Man ascoltò in silenzio. Poi diede un semplice ma efficace consiglio a Luang Por. Gli suggerì di avvalersi di due principi basilari, seguire i “due guardiani del mondo”, la saggia vergogna (*hiri*) e il saggio timore delle conseguenze (*ottappa*). In presenza di queste due virtù, qualsiasi altra cosa sarebbe venuta da sé.

Poi cominciò a trattare del triplice addestramento di *sīla*, *samādhi* e *paññā*, delle quattro vie per il successo e dei cinque poteri spirituali.¹ Con gli occhi socchiusi, la sua voce divenne più forte e, man mano che procedeva, pronunciava le parole più velocemente, come se via via ingranasse una marcia più alta. Con un'autorità assoluta, descrisse il “modo in cui sono in verità le cose” e il Sentiero verso la Libertà. Luang Por e i suoi compagni sedevano del tutto rapiti. Disse che sebbene avesse trascorso una giornata di cammino estenuante, mentre ascoltava il discorso di Dhamma di Luang Pu Man la stanchezza scomparve completamente. La sua mente divenne lucidamente calma² e chiara, e si sentiva come se stesse fluttuando in aria, al di sopra del posto in cui stava seduto. Fu tarda notte prima che Luang Pu Man dichiarasse che l'incontro era terminato, e Luang Por, ardente, tornò al suo *glot*.

La seconda notte Luang Pu Man impartì altri insegnamenti, e Luang Por sentì che i suoi dubbi sulla pratica prospettatisi in precedenza non esistevano più. Sentiva una gioia e un rapimento nel Dhamma che non aveva mai provato. Quel che restava da fare, ora, era mettere in pratica la sua conoscenza. Nei fatti, uno degli insegnamenti che lo ispirò di più durante

¹Si veda il *Glossario*.

²La traduzione comune della parola thailandese *sangop* (สงอป) è “pace”, e ciò va bene nella maggioranza dei contesti. Quando però si tratta della pratica meditativa, Luang Por usa il termine *sangop* in modi che talora rendono questa traduzione problematica. Per questa ragione, nel contesto della meditazione, esso è stato talora reso con questa traduzione non ortodossa, “lucida calma”.

queste due serate fu l'ingiunzione a rendere se stesso "un testimone della verità". La spiegazione più chiarificatrice, quella che gli offrì il contesto necessario e una base per la pratica che fino a quel momento gli erano mancate, fu la distinzione tra la mente e gli stati mentali transitori che sorgono e scompaiono all'interno di essa.

Luang Pu Man disse che sono solo stati mentali. Siccome questo punto non lo comprendiamo, li prendiamo per reali, pensiamo che siano la mente stessa. Nei fatti, sono tutti stati transitori. Appena disse questo, le cose divennero improvvisamente chiare. Supponiamo che nella mente ci sia felicità: si tratta di una cosa di genere differente, è a un livello diverso. Se lo capite, allora potete fermarvi, potete deporre le cose. Quando le realtà convenzionali sono viste per quello che sono, allora c'è la Verità Ultima. La maggior parte della gente mette tutto insieme come se si trattasse della mente stessa, ma in realtà ci sono solo stati mentali insieme alla conoscenza di essi. Se comprendete questo punto, allora non resta molto da fare.

Il terzo giorno Luang Por rese omaggio a Luang Pu Man e condusse ancora una volta il piccolo gruppo nelle solitarie foreste di Phu Phan. Lasciò Nong Peu e non vi fece mai ritorno, ma il suo cuore era ricolmo di un'ispirazione che sarebbe rimasta con lui per tutta la vita.

RETROTERRA: IL MONACHESIMO IN THAILANDIA

La frammentazione del Saṅgha in vari ordini monastici è stata un'importante caratteristica del buddhismo dello Sri Lanka e della Birmania. In Thailandia, però, la creazione di nuovi ordini religiosi è stata piuttosto rara. Questa particolarità può essere spiegata per larga parte mediante il fatto che solo in Thailandia il Saṅgha ha sempre avuto un forte e ininterrotto supporto da parte dei sovrani e non è stato costretto a sopportare le difficoltà indotte da un'esistenza soggetta a una spiacevole amministrazione coloniale. Hanno rivestito un ruolo pure l'avversione dei thailandesi per i conflitti e la loro mancanza di entusiasmo per le sottigliezze dottrinali.

Negli ultimi centosessant'anni in Thailandia sono esistiti due ordini religiosi: il *Mahānikāya* e il *Dhammayutnikāya*. Il termine “*nikāya*” è in genere reso con “setta”, ma questa traduzione tende a suggerire, in modo fuorviante, la presenza di dispute dottrinali. In realtà, i *nikāya* non differiscono per quanto concerne credenze e interpretazioni degli insegnamenti, ma definiscono se stessi mediante questioni di ortoprassi, non di ortodossia. Il *Dhammayut* (“legato al Dhamma” o “virtuoso”) *nikāya* è il più recente. Fu fondato da re Mongkut negli anni Trenta dell'Ottocento, durante il periodo da lui trascorso come monaco prima della sua ascesa al trono. Intendeva dotare la vita religiosa di un'élite monastica che avrebbe agito da forza rigenerativa all'interno del *Mahā* (“grande” o “più grande”) *nikāya*.

L'ordine monastico di quegli anni era certamente in una situazione pericolosa. La distruzione del Regno di Ayuttaya nel 1767 e il periodo di anarchia che era seguito avevano avuto un effetto dirompente su un sistema già corrotto. Nonostante ripetuti sforzi riformistici dagli inizi dell'era di Bangkok fino al tardo XVIII secolo, il livello medio della Disciplina era di estrema rilassatezza e gli standard educativi erano a un livello bassissimo. Re Mongkut era diventato monaco durante la malattia terminale di suo padre, re Buddha Loetla Nabhalai. Quando il suo diritto di successione al trono fu trascurato dal Consiglio Privato in favore del suo fratellastro, decise d'intraprendere la vita monastica fino a quando – ammesso che ciò si fosse verificato – non sarebbe stato chiamato a detenere il potere secolare.

Presto fu profondamente deluso da quel che vide attorno a lui nei monasteri di Bangkok e, con pochi suoi seguaci che la pensavano come lui, decise di instaurare di nuovo quelli che riteneva essere gli antichi e abbandonati standard di vita religiosa. Il suo scopo era di genere notoriamente “protestante”: allineare le prassi contemporanee agli insegnamenti presenti nelle Scritture buddhiste. Appoggiò un approccio al Dhamma più razionale e “scientifico”, mirando a sradicare le superstizioni, a far aumentare lo studio dei testi in pāli, all'affermazione di un modo più “corretto” di eseguire i canti, a modificare i rituali e gli abiti monastici e, quel che più conta, a un nuovo rigore per quel che concerneva l'adesione al Vinaya.

Anche se il numero dei monaci *Dhammayut* era relativamente esiguo – non superò mai un decimo del Saṅgha complessivamente inteso – gli stretti legami di questo lignaggio con la famiglia regnante gli fecero guadagnare in poco tempo un grande prestigio, molta influenza e considerevoli risorse. Re Chulalongkorn, il figlio e successore di re Mongkut, assegnò a esponenti *Dhammayut* le posizioni amministrative più eminenti, avvalendosi di loro sia per la riforma del Saṅgha di tutta la Thailandia sia per le funzioni politiche: svolsero ad esempio un ruolo importante anche nella “colonizzazione” delle province da parte di Bangkok. Non sorprende che, quando questo nuovo ordine fu impiegato come risposta specifica alla presunta corruzione di quello più antico, usurpandone così il prestigio, sorse un diffuso malcontento.

Benché aperti conflitti tra i due ordini fossero rari, per alcuni ambiti non era difficile riscontrare serie discordie. Il modo in cui i riformatori consideravano il Saṅgha preesistente, svilivano quest’ultimo. Ritenevano che un numero significativo di monaci non avesse, negli anni, confessato infrazioni che determinano l’espulsione dalla vita monastica. Di conseguenza, laddove la presenza di questi monaci “illegittimi” aveva costituito il quorum necessario per una cerimonia di ordinazione monastica, questa era nulla o non valida, cosicché il lignaggio risultava irrimediabilmente corrotto. Seri dubbi erano sollevati a proposito del fatto che, tecnicamente parlando, un qualsiasi componente del *Mahānikāya* potesse essere ritenuto monaco. Il movimento *Dhammayut* iniziò fin dagli anni di re Mongkut a chiedere che le ordinazioni monastiche fossero ripetute, e questa seconda volta con un quorum di monaci ritenuti “puri” quanto all’osservanza del Vinaya. Questa azione creò un importante precedente: il nuovo ordine definiva e legittimava sé stesso mediante l’asserita correttezza del rituale che sanciva formalmente l’ingresso nella vita monastica.

Quanti nutrivano un atteggiamento critico al riguardo, potevano argomentare che scarse erano le prove che il lignaggio Mon fosse storicamente puro, come altrettanto scarse erano quelle che il lignaggio *Mahānikāya* tale non fosse. Potevano ritenere che una riforma dall’interno avrebbe potuto essere più in linea con il Vinaya, e meno pericolosa per l’armonia

a lungo termine del Saṅgha, se confrontato con la creazione di un nuovo ordine. Voci di questo tipo erano però poche, mentre la forza dell'ordine *Dhammayut* cresceva sempre più.

Ubon fu scelta da re Mongkut quale centro per la diffusione del nuovo ordine nell'Isan, ed egli sponsorizzò la costruzione del Wat Supatanaram sulle sponde del fiume Mun, vicino alla città, quale base principale per tale diffusione. Durante la seconda metà del XIX secolo, quando Ubon divenne rinomata per la sua eccellenza scolastica, dentro e intorno alla città furono costruiti molti altri monasteri *Dhammayut*, e monaci addestrati a Ubon diffusero la riforma in altre zone dell'Isan. Nel 1892, quando Man Gaengaew, nativo del Distretto di Khongjiam, decise di diventare monaco, chiese di essere ordinato monaco in uno dei monasteri *Dhammayut* di Ubon, Wat Si Tong (ora Wat Si Ubon). Poco tempo dopo si trasferì nel Wat Liap, nella periferia della città, per studiare sotto la guida del rinomato insegnante di meditazione Luang Pu Sao. Si sarebbe trattato di un passo importante, poiché il lignaggio di Luang Pu Man che infine si sviluppò avrebbe fatto capo al *Dhammayut*.

Non fosse altro che per il rispetto nei riguardi delle autorità *Dhammayut*, Luang Pu Man non ebbe altra scelta, e dovette prendere in seria considerazione il problema del lignaggio. Con il passare degli anni, infatti, a quasi tutti i suoi discepoli – che per lo più erano divenuti monaci in uno dei molti più numerosi monasteri *Mahānikāya* – venne chiesto di abbandonare la loro vecchia affiliazione al fine di essere formalmente ammessi nell'ordine *Dhammayut*. I monaci valutarono l'opportunità di lasciare alle loro spalle il precedente modo di vivere la loro scelta monastica, rinunciandovi per esprimere formalmente la dedizione al loro insegnante.

A partire dagli inizi degli anni Venti del Novecento, il gruppo dei discepoli di Luang Pu Man crebbe rapidamente ed ebbe un effetto galvanizzante nell'Isan. Benché sostanzialmente impegnati a vivere in luoghi solitari in accordo con i dettami tradizionali dei monaci della foresta, non furono privi di sensibilità verso la società cui pur avevano rinunciato, e che ora li stava sostenendo. In gruppi di due o tre monaci, si dedicavano a lunghi viaggi attraverso le campagne, combinando periodi dedicati alla pratica meditativa con la predicazione ai laici. Sottolineavano l'abbandono delle superstiziose credenze animistiche – che in molti luoghi avevano

soffocato un buddhismo che si supponeva dominante – e il rifugio nella Triplice Gemma, mentre il tutto talora assunse le caratteristiche di una “crociata”. Luang Por Li, uno tra i più energici ed eminenti dei grandi discepoli di Luang Pu Man, raccontò uno di questi interventi nel suo villaggio, a nord di Ubon:

«Una volta all’anno, quando arrivava la stagione prescritta, ogni capofamiglia doveva sacrificare una gallina, un’anatra o un maiale. Ciò complessivamente significava che ogni anno centinaia di esseri viventi dovevano morire a causa degli spiriti, anche perché altre volte la gente faceva sacrifici per curare un malato in famiglia. Tutto ciò mi colpiva perché si trattava di un’azione priva di senso. Se gli spiriti esistevano davvero, in ogni caso non era questo il cibo che avrebbero mangiato. Era molto meglio fare meriti e dedicarli agli spiriti. Se non lo avessero accettato, li avrei distolti con l’autorità del Dhamma. Così ordinai alla gente di bruciare tutti i sacrari del villaggio. Quando qualcuno degli abitanti del villaggio iniziò ad avere crisi di nervi perché temeva che non ci sarebbe stato nulla a proteggerli in futuro, misi per iscritto i versi del canto per la diffusione della benevolenza e ne diedi una copia a ognuno, garantendo che non sarebbe successo nulla. Da allora tutti i terreni circostanti gli antichi sacrari sono sede di piantagioni e nel luogo che si diceva abitato da spiriti feroci sorge un nuovo villaggio».

Anche se Luang Pu Man e la maggioranza dei discepoli a lui più vicini erano nativi di Ubon, allora di gran lunga la città più importante dell’Isan, il suo lignaggio fiorì ancora più a nord. Le ragioni di ciò furono per larga parte dovute alla politica del Saṅgha. L’ordine Dhammayut era iniziato essenzialmente come un movimento scolastico urbano. Fin dalla sua fondazione, le sue sfere più alte avevano avuto la tendenza a diffidare dei monaci della foresta, ritenendo che contribuissero alla perpetuazione delle correnti irrazionali e non ortodosse del Saṅgha che loro stavano cercando di sradicare. Secondo loro, i monaci della foresta erano ignoranti riguardo ai testi in pāli, non osservavano con rigore il Vinaya, ed erano elementi del tutto estranei al controllo del più ampio Saṅgha. Ciò poteva essere vero in relazione ai monaci della foresta della Thailandia centrale alla metà dell’Ottocento, ma in questo modo si mancava di riconoscere le

caratteristiche uniche del gruppo di Luang Pu Man, in particolare la loro dedizione all'addestramento nello spirito del Vinaya, che da più punti di vista era superiore a quello dei monaci che lo criticava.

Phra Bodhivamsajahn,¹ che era a capo del Saṅgha nell'Isan, risiedeva a Ubon. Era un fermo oppositore dei monaci di Luang Pu Man. Lo considerava un gruppo di fanatici privi di una solida formazione che ovunque andassero davano problemi ai monaci locali. Rendevo loro la vita difficile tutte le volte che giungevano a Ubon. È ben noto un caso, quando una volta chiese alle autorità locali del Distretto di Hua Tapan di cacciarli dalla provincia. Di conseguenza, i monaci di Luang Pu Man trascorsero la maggior parte del loro tempo nei territori più remoti del nord dell'Isan. La situazione cambiò un po' nei tardi anni Venti del Novecento, in ragione dell'influsso di un famoso monaco, uno studioso che deteneva anche funzioni amministrative a Bangkok, "Chao Khun"² Upālī. In quanto amico d'infanzia di Luang Pu Man e amico e collega di Phra Bodhivamsajahn, fu in grado di fungere da mediatore. Phra Bodhivamsajahn superò il suo pregiudizio e in seguito divenne un devoto sostenitore di Luang Pu Man e dei suoi discepoli. A questo punto i giochi erano fatti. Luang Pu Man soggiornava ormai a Chiang Mai e i suoi discepoli stavano intessendo rapporti con zone solitarie dell'Isan, distanti centinaia di chilometri da Ubon.

La visita di Luang Por Chah a Luang Pu Man non fu allora semplicemente il viaggio di un giovane monaco *tudong* che va dal padre della Tradizione Thailandese della Foresta, ma significò pure che un monaco Mahānikāya si recava in un monastero Dhammayut. Nel corso della sua breve visita, alcuni dei più giovani monaci residenti chiesero a Luang Por di passare come loro all'ordine Dhammayut, ma Luang Por non accettò. È molto probabile che egli abbia considerato un cambiamento di affiliazione come una mancanza di gratitudine o di lealtà. Luang Por non manifestò mai i suoi pensieri al riguardo. Quel che si sa è che una delle domande che Luang Por

¹Fu una delle figure centrali del buddhismo thailandese del XX secolo. Il suo nome da laico era Uan, quello monastico Tisso e il suo titolo ultimo Somdet Mahavirawong. Divenne il primo Saṅghanāyaka, o capo del Saṅgha thailandese, dopo le riforme iniziate dal governo negli anni Trenta del Novecento.

²"Chao Khun" (thailandese) è un titolo onorifico che ricorrerà anche nei successivi capitoli (si vedano anche l'*Appendice III* e il *Glossario*): sarà conferito anche a Luang Por (cfr. il capitolo IV).

rivolse a Luang Pu Man durante la sua visita riguardò proprio la centrale questione della ri-ordinazione monastica. Era questa indispensabile per la realizzazione del Dhamma? Luang Pu Man lo tranquillizzò: no, non lo era.

Esistono testimonianze che, prima dell'arrivo di Luang Por, uno dei discepoli anziani di Luang Pu Man ebbe una visione durante la pratica meditativa, nel corso della quale vide Ubon separata dal resto dell'Isan. Sembra che Luang Pu Man considerò questa visione come un segno della futura posizione di Ubon, che non sarebbe stata un caposaldo dei monaci *Dhammayut* della foresta. Si dice che egli riconobbe in Luang Por Chah colui che avrebbe introdotto la Tradizione della Foresta nell'ordine *Mahānikāya* e fondato monasteri in Ubon.

Dopo soli tre giorni Luang Por lasciò Nong Peu e, per quel che si sa, non vi fece più ritorno.¹ Nonostante la sua fosse stata una presenza fugace, Luang Por Chah da lungo tempo è annoverato tra i grandi discepoli di Luang Pu Man. Su questo punto si potrebbero sollevare dubbi: due notti di insegnamenti, senza alcuna dichiarazione formale dell'esistenza di una relazione maestro-discepolo, possono essere davvero ritenute la base di una discepolanza? Quando gli venne chiesta la ragione per cui rimase per così breve tempo con Luang Pu Man, Luang Por rispose che una persona con gli occhi chiusi avrebbe potuto trascorrere anni vicino a un fuoco senza essere stata in grado di vederlo, mentre a chi aveva buoni occhi di tempo ne bastava poco. Se quest'affermazione indica cosa Luang Por provasse in quel momento, ciò significa un'insolita fiducia in se stesso per un monaco solo relativamente esperto nella pratica. D'altronde parrebbe anche implicare che ricevette da Luang Pu Man un qualcosa che, in altre tradizioni buddhiste, viene descritto come una trasmissione. Per quanto sia vero che tal genere di trasmissione non sia un'idea largamente diffusa nel buddhismo *theravāda*, è certo che dopo questo incontro Luang Por sentì che il suo sentiero era stato illuminato.

Per usare un'altra analogia, è come se Luang Por avesse sentito che gli era stato dato un chiaro schema del lavoro che doveva essere fatto e degli strumenti per svolgerlo, così che a lui restava solo di impegnarsi ad assolvere il suo compito. Benché non abbia ritenuto necessario man-

¹Luang Pu Man morì nel 1949.

tenere una stretta vicinanza con l'insegnante, per tutta la vita manifestò la convinzione che ogni successo ottenuto nella pratica fosse il risultato della breve visita a Nong Peu. Considerava Luang Pu Man il suo maestro, e fu sempre fedele alle istruzioni ricevute direttamente da lui.

In anni seguenti la distanza fisica tra il Wat Pah Pong e i monasteri *Dhammayut* al nord dell'Isan, aggravata dalla differenza di *nikāya*, significò che i contatti di Luang Por con altri discepoli di Luang Pu Man furono saltuari. Un vantaggio di questa separazione fu la libertà che ebbe di fondare uno stile suo proprio d'insegnamento, senza doversi preoccupare del fatto che qualsiasi differenza riguardo al modo di fare di Luang Pu Man potesse essere ritenuto una mancanza di rispetto verso l'insegnante. Come vedremo, il modo di praticare nel Wat Pah Pong tributò un'importanza fondamentale alla pratica di gruppo, piuttosto che a quella individuale. Ciò può essere considerato uno dei contributi distintivi di Luang Por alla tradizione.

Luang Por condusse con una nuova fiducia i suoi compagni lungo i tranquilli sentieri che si snodavano su per le montagne Phu Phan. Il risultato immediato dell'incontro con Luang Pu Man si manifestò come un'incrollabile determinazione a realizzare direttamente nel suo cuore le verità che gli erano state così lucidamente esposte dal grande maestro. Anni dopo, quando fu a capo di una comunità monastica, sottolineò spesso che i monaci intenti alla ricerca della Verità devono essere pronti, senza drammi né atteggiarsi in alcun modo, a mettere a repentaglio la loro vita. Questo era lo stato d'animo che lo accompagnò quando uscì dal Wat Pah Nong Peu per recarsi nelle foreste e nelle montagne del nord dell'Isan.

LA GENTILEZZA DELL'INSEGNANTE

Il Buddha insegnò ai monaci a rammentarsi costantemente della fragilità della vita e dell'onnipresente minaccia della morte, a ben trascorrere ogni istante e a non dare nulla per scontato. La notte i monaci erano incoraggiati a riflettere sui vari modi in cui avrebbero potuto morire prima dell'alba successiva: per il morso di un serpente o di uno scorpione, per una brutta caduta, per un'appendicite ... l'elenco può essere significati-

vamente lungo. Dimorare in foreste tropicali, ove l'insicurezza è tangibile e virtualmente impossibile da dimenticare, favorisce in modo particolare questo genere di contemplazione.

Una notte, in una folta foresta a Nakhom Phanom, un branco di cani randagi selvatici fiutò l'odore di Luang Por, che stava seduto in meditazione sotto il suo *glot*. La forma immobile di un monaco a gambe incrociate poté per loro risultare strana e inquietante. In pochi istanti Luang Por fu costretto a passare, sobbalzando, dalla consapevolezza del respiro alla certezza che la sua unica protezione contro un gran numero di creature affamate e ringhianti era una zanzariera. La paura gli attraversò il corpo e con uno sforzo supremo Luang Por rinsaldò la mente. Seguendo un'antica tradizione, prese una decisione solenne:

Non sono venuto qui per nuocere a qualcuno o fare qualcosa di male. Sono venuto per praticare il Dhamma, per realizzare la liberazione dalla sofferenza. Se vi ho oppresso in un qualche modo in una vita passata, uccidetemi, così che io possa pagare il mio debito. Se però non c'è sangue cattivo fra noi, allora per favore lasciatemi in pace.

Luang Por chiuse gli occhi. I cani selvatici circondarono il suo *glot*, abbaiando con ferocia come se volessero lanciarglisi addosso da ogni lato, confusi dalla sottile rete di cotone che gli stava attorno. Appena uno di loro addentò la rete e ne palesò la fragilità, Luang Por seppe che era la fine, e la sua paura aumentò. Improvvisamente, dalla densa oscurità della notte apparve Luang Pu Man che, reggendo alta una torcia accesa, prese ad avanzare dritto verso i cani. Si fermò a un lato del *glot* di Luang Por e li ammonì aspramente. «Andatevene! Lasciatelo stare!». Alzò un pezzo di legno come se volesse colpirli e i cani, storditi e disorientati, scapparono via. Luang Por si sentì sollevato, e provò gratitudine nei riguardi di Luang Pu Man che lo aveva salvato. Aprì gli occhi e, nel silenzio, intorno a sé vide solo una totale oscurità.

Il mattino seguente Luang Por si incamminò giù per il sentiero con un'intensificata sensazione di connessione con Luang Pu Man.

Insieme al postulante Gaew, l'unico compagno rimastogli, avrebbe presto avuto bisogno di ogni grammo della sua forza mentale per superare l'esame più difficile affrontato fino a quel momento.

UN CAMPO DI CREMAZIONE NELLA FORESTA

Per migliaia di anni i thailandesi hanno avuto la percezione di vivere in un universo abitato da forze invisibili, sia malevole sia benigne. È piuttosto normale scoprire una cieca credenza nell'esistenza dei fantasmi perfino nei più materialisti abitanti delle città. Il fascino esercitato dai racconti di fantasmi è universale. Benché i valori secolari si siano inesorabilmente diffusi nella società thailandese, non vi è alcun segno che questi possano rimpiazzare la profonda credenza negli spiriti.

In Thailandia si parla di numerosi tipi di fantasmi. Tre sono i generi più temuti, che possono impossessarsi delle persone: i *pi tai hong*, vittime di morte violenta; i *pi tai tong klom*, donne morte durante il parto, e i *pi pob* che, bramosi di carne cruda e interiora, entrano nel corpo della gente e mangiano con voracità il loro intestino. I *pi pret*,¹ invece, sono gli spiriti famelici che incontriamo nei testi buddhisti. Sono orribilmente brutti: scarni ed emaciati, hanno i capelli scompigliati e il collo lungo, le guance scavate e gli occhi infossati. Si nutrono di pus e sangue, hanno il ventre prominente e la bocca minuscola, non più grande della cruna di un ago. Non sono mai sazi. Dimorano nei luoghi di cremazione delle foreste e in aree desolate, ed emettono un pianto lungo, acuto e lamentoso allorché nelle vicinanze ci sono degli esseri umani. Nel luogo e negli anni in cui Luang Por crebbe, nell'Isan degli anni Venti e Trenta del Novecento, la paura dei fantasmi era ritenuta cosa razionale e normale: stavano tutt'intorno alla gente.

Benché la mente occidentale moderna non sia così atterrita dai fantasmi, anche la nostra società ha comunque le sue paure profonde. Nel romanzo 1984 di George Orwell, i prigionieri sotto interrogatorio sono posti a confronto con le loro più profonde e viscerali paure nella temuta "Stanza 101".

¹In lingua pāli sono i *peta*; si veda il *Glossario*.

Il brano seguente può essere apprezzato al meglio se si tiene conto del fatto che il campo di cremazione nella foresta era per Luang Por la Stanza 101 e che entrò in essa di sua spontanea volontà.

Era tardo pomeriggio, e avevo davvero paura. Non volevo andare. Ero paralizzato. Dicevo a me stesso di andare, ma non potevo. Invitai Gaew il postulante ad accompagnarmi. «Vai e muori lì», mi dicevo. «Se è giunta l'ora di morire, va', falla finita e chiudi la faccenda. Se il tutto è un problema così grande, se sei stupido fino a questo punto, muori e basta!». Queste erano le cose che dicevo a me stesso, benché, nello stesso tempo, continuassi a non voler andare. Però mi forzavo. «Se continui ad aspettare fino a quando non ti senti pronto del tutto, non andrai mai» – ragionavo fra me e me – «e non riuscirai mai a domare la tua mente». Alla fine, fui costretto a trascinarci fino lì.

Quando mi avvicinai al limitare della foresta, vacillavo. Non ero mai stato prima di allora in un campo di cremazione nella foresta. Gaew il postulante voleva starmi vicino, ma io non volli. Lo feci stare a buona distanza da me. In realtà avrei preferito che mi stesse davvero vicino, ma temevo di far affidamento sulla sua presenza. Pensai che se avessi avuto un amico vicino non avrei avuto paura, e così resistetti alla tentazione e lo mandai via. «Se sono così spaventato, che io muoia stanotte, allora. Vediamo che cosa succede». Avevo paura, ma lo feci. Non è che non avevo paura, ma osai farlo. «Alla peggio che vada», mi dissi, «tutto quello che ti può succedere è di morire».

Bene, l'oscurità iniziò a infittirsi, ed ecco la mia solita fortuna! Gli abitanti del villaggio portarono un cadavere – oscillava di qua e di là – fino al luogo di cremazione della foresta nella quale mi trovavo. Perché doveva succedere proprio quel giorno? Praticando la meditazione camminata, quando andavo avanti e indietro a malapena riuscivo a sentire che i miei piedi toccavano il terreno. «Via di qui!», urlava la mia mente. Gli abitanti del villaggio mi invitarono a recitare i versi funebri. Non volevo aver niente a che fare con tutto questo. «Via di qui!», continuavo a pensare. Ma dopo essermi allontanato tornai indietro. Seppellirono il

cadavere¹ proprio vicino al mio *glot* e poi con il bambù utilizzato per trasportarlo costruirono una piattaforma sulla quale potevo stare seduto.

Che cosa avrei mai potuto fare? Il villaggio si trovava a due o tre chilometri di distanza. «È andata così. Che fare? ... Preparati solo a morire». Gaew il postulante si avvicinò. Lo mandai via e dissi a me stesso: «Vai avanti e muori! Perché sei così terrorizzato? Ora cominciamo a divertirci un po'. Se non osi farlo, non saprai mai com'è». Oh, era una sensazione così intensa! Sembrava che i miei piedi a malapena toccassero il terreno. E si faceva sempre più buio. «Dov'è che pensi di andare ora? Va' proprio nel bel mezzo del luogo di cremazione. Muori! Sei nato e devi morire, non è così che vanno le cose?». Combattevo con me stesso in questo modo.

Dopo il tramonto del sole, sentii che dovevo entrare nel mio *glot*. Le mie gambe si rifiutavano di muoversi. Le mie sensazioni mi spingevano a entrare nel *glot*. Avevo praticato la meditazione camminata di fronte a esso, sul lato opposto della sepoltura. Quando camminai verso il *glot* le cose non andarono poi così male, ma quando mi voltai verso la sepoltura fu come se qualcosa – non sapevo cosa fosse – mi tirasse da dietro. Brividi di freddo mi corsero lungo la schiena.

È così che ci si addestra. Si è così spaventati che le gambe rifiutano di camminare, e vi fermate; poi, quando la paura se n'è andata, vi muovete di nuovo.

Così, quando fu buio, entrai nel *glot* e fui invaso da un'ondata di sollievo. Mi sentivo così sicuro e felice quasi che la zanzariera fosse un muro di sette strati. La mia ciotola per l'elemosina mi pareva un vecchio amico. Questo è quel che può succedere quando siete soli: potete perfino considerare una ciotola come un amico! Non avevo nessuno su cui fare affidamento, e per questo fu la presenza della ciotola a rendermi felice, a darmi conforto. È in occasioni simili che vedete davvero la vostra mente.

¹Quando qualcuno muore per cause non naturali, ad esempio per omicidio o suicidio, il corpo viene sepolto, non cremato.

Mi sedetti nel mio *glot* e per tutta la notte mi guardai attorno, alla ricerca di spiriti malevoli. Non dormii affatto. Avevo paura, avevo paura ma osai addestrarmi, osai farlo. Rimasi seduto con gli occhi puntati sull'oscurità, per tutta la notte. Non mi sentii assonnato neanche una volta, anche la sonnolenza ebbe paura di mostrare il suo volto. Restai seduto in questo modo per tutta la notte ... In pratica, se siete così impauriti e vi limitate a seguire la vostra mente non lo farete mai. Vale per tutto: se non lo fate, se non praticate, non ne ricaverete alcun beneficio. Io ho praticato.

Quando giunse l'alba, fui felicissimo: ero ancora vivo. Mi sentivo davvero felice. Da allora in poi tutto quel che volevo era che si facesse giorno. Nel mio cuore volevo uccidere la notte per sempre. Mi sentivo bene. Dopo tutto non ero morto.

Anche i cani mi misero alla prova. Andai da solo a fare il giro per la questua e alcuni cani mi vennero dietro e cercarono di mordermi le gambe. Non li scacciai. Che mordessero pure! Era come se ci fosse un qualcosa nell'aria che voleva prendermi. Continuarono a tentare di mordermi le caviglie. Qualche morso andò in porto, altri no. Sentivo dolori lancinanti e ogni tanto era come se si fosse aperta una ferita. Le donne del villaggio non cercarono di trattenere i loro cani. Pensavano che degli spiriti mi avessero seguito fin dentro il villaggio e che i cani stessero abbaiando per questo motivo. Stavano cacciando e mordendo gli spiriti, non me, e così consentirono che i cani continuassero a comportarsi in quel modo. Non cacciai via i cani, li lasciai mordere. La notte prima ero spaventato a morte, e ora dei cani mi attaccano. Che mi mordano, se nelle vite passate ho fatto loro del male. Ma loro si limitarono solo a tentare di mordere, senza farlo davvero. Questo è addestrarsi.

Dopo il giro per la questua, mangiai il mio pasto e cominciai a sentirmi meglio. Il sole era sorto, non sentivo più freddo ed ero a mio agio. Durante la giornata mi riposai e la mia mente tornò in uno stato normale. Pensai che tutto fosse a posto, era stata solo

la paura. «Questa notte dovrei essere in grado di praticare un po' di meditazione. Ho superato la paura. Questa notte dovrebbe andare tutto bene».

Nel tardo pomeriggio tutto ricominciò di nuovo. Portarono un altro cadavere, un adulto. Fu ancora peggio della notte precedente. Stavano per cremarlo proprio di fronte al mio *glot*. Questo era molto peggio. Alla fine, gli abitanti del villaggio cremarono il corpo, ma quando mi invitarono ad andare a contemplare il cadavere restai dov'ero. Ci andai solo quando tutti se n'erano andati. «Sono tornati tutti a casa e mi hanno lasciato solo con il cadavere. Cosa dovrei fare?». Non so che similitudine usare per descrivervi questa paura, ed era pure notte.

Il fuoco si era consumato del tutto. La brace era rossa, verde e blu. Scoppiettava e, di tanto in tanto, fiammeggiava. Non riuscivo a costringermi a praticare la meditazione camminata di fronte al fuoco. Appena fu notte completa entrai nel *glot*, come avevo fatto quella precedente. Rimasi seduto in quella fitta foresta, e l'odore del fumo che usciva dal corpo cremato rimase nelle mie narici per tutta la notte. Rimasi seduto con la schiena al fuoco, senza nemmeno pensare a dormire. Come avrei potuto dormire? Non avevo il benché minimo desiderio di farlo. Ero nervoso e rimasi del tutto sveglio per l'intera notte. Avevo paura e non sapevo su chi far affidamento. «Sei qui da solo e devi far affidamento su te stesso. Non c'è posto in cui recarsi. Là fuori è buio pesto. Resta seduto e muori! E, comunque, dov'è che vuoi andare?».

Se date retta solo a quello che la mente vi dice, non andrete mai in un posto come quello. Chi mai andrebbe volontariamente a cacciarsi in un tale tormento? Si va solo se si ha una salda fiducia negli insegnamenti del Buddha relativi ai frutti della pratica.

Erano circa le dieci, e stavo seduto con le spalle al fuoco. Improvvisamente sentii un rumore dietro di me: «toeng-tang! toeng-tang!». Pensai che il cadavere fosse rotolato fuori dal fuoco e alcuni sciacalli se lo stessero contendendo. O qualcos'altro. Ma no, non era quello. Rimasi seduto ad ascoltare. Poi arrivò un

altro rumore: «creut-crat! creut-crat!», come se qualcosa di pesante si stesse muovendo nella foresta. Cercai di scacciarlo dalla mia mente. Poco dopo iniziò a camminare verso di me. Potevo sentire il rumore di qualcosa che mi si avvicinava da dietro. Era il rumore di passi pesanti, più o meno come quelli di un bufalo d'acqua. Le foglie cadute coprivano fitte il suolo della foresta – era febbraio – e sentivo il rumore delle grandi e fragili foglie calpestate: «cop! cop!».

Da un lato del *glot* c'era un termitaio. Sentivo i passi che, fiancheggiandolo, si avvicinavano. Pensai: «Qualsiasi cosa stia per fare, glielo lascerò fare, tanto sono pronto a morire. E dove comunque pensi che sia possibile scappare?». Alla fine, però, non si diresse verso di me. Il rumore si mosse in avanti, in direzione del postulante. Dopo essersi allontanato verso quel punto, ci fu silenzio. Non so che cosa fosse, ero consapevole solo della paura che mi faceva immaginare ogni genere di cose.

Dovette passare circa mezz'ora prima che udissi il rumore di qualcuno che camminava indietro, dal luogo in cui stava Gaew il postulante. Era proprio lo stesso rumore che avrebbe fatto un essere umano! Veniva direttamente verso il *glot*, come se fosse determinato a calpestare tutto quello che c'era dentro. Rimasi seduto a occhi chiusi. Non li avrei aperti per nessuna ragione. Se stavo per morire, che allora avvenisse proprio là. Quando mi raggiunse, si fermò e rimase in piedi in silenzio davanti al *glot*. Ebbi l'impressione che di fronte a me delle mani bruciate stessero afferrando l'aria. Era giunta la fine, ne fui certo. Il mio corpo era completamente pietrificato dal terrore. Dimenticai «*Buddho, Dhammo, Saingho*», dimenticai tutto. Esisteva solo la paura. Ero tirato e teso come la pelle del tamburo di un monastero. «Bene. Tu sei lì, ma io resto qui». Avevo la mente intorpidita. Non sapevo se stessi seduto e fluttuassi nell'aria. Cercai di concentrarmi sul conoscere la mia mente.

Probabilmente è come versare acqua in una giara. Se si continua a versarne sempre di più, alla fine trabocca. Ero così spaventato che la paura continuò a crescere finché traboccò. Si verificò una

fuoriuscita. Mi chiesi: «Di che cosa hai paura? Perché sei così terrorizzato?». In realtà non fui io a chiederlo, la domanda sorse spontaneamente nella mia mente, e altrettanto avvenne per la risposta: «Ho paura della morte». Questo fu quel che udii. Allora continuai a chiedere: «Dov'è la morte? Perché hai più paura tu della morte di un comune capofamiglia?». Continuai a chiedere dove fosse la morte finché non ottenni una risposta: «La morte sta dentro di noi». «Se è così, dov'è allora che si può scappare per sfuggirle? Se scappi, lei scappa insieme a te. Se stai seduto, lei sta seduta insieme a te. Se ti alzi e cammini, lei cammina insieme a te, perché la morte sta dentro di noi. Non c'è posto in cui andare. Il fatto che tu abbia paura o no non fa alcuna differenza, si deve comunque morire. Non c'è scampo». Queste riflessioni troncarono i miei pensieri.

Quando questo dialogo terminò, nella mia mente riaffiorarono le solite percezioni e la paura si placò. Il cambiamento fu semplice e completo, come quando si capovolge verso l'alto il palmo della mano. Fui grandemente stupito dal fatto che quest'assenza di paura poteva sorgere proprio nello stesso luogo in cui ce n'era stata così tanta solo pochi momenti prima. Il mio cuore toccò il cielo.

Dopo che ebbi sconfitto la paura, iniziò a piovere: forse fu la pioggia che nelle leggende cade sulle foglie di loto, quella pioggia che ti bagna solo se vuoi che lo faccia, non saprei. Ci fu un assordante rumore di tuoni, vento e pioggia. Piovve così tanto che tutte le mie paure della morte le dimenticai. Degli alberi rovinarono al suolo, ma non fui toccato. Il mio abito monastico, ogni suo pezzo di stoffa, tutto era fradicio. Restai seduto lì, completamente immobile.

Poi, dopo un po', cominciai a piangere. Avvenne da sé. Mi iniziarono a scorrere lacrime sul volto. Poco prima stavo pensando che ero come un orfano, seduto lì, tremante, sotto la pioggia. Pensavo che forse nessuno, fra la gente che dormiva nelle proprie case e se ne stava rannicchiata tra calde coperte, avrebbe potuto immaginare che c'era un monaco seduto là fuori, esposto alla pioggia

per tutta la notte. «Ed eccomi qui, seduto, bagnato fradicio, a che serve tutto questo?». Appena iniziai a dimorare in questi pensieri, sorse una sensazione di tristezza riguardo alla mia vita, e iniziai a piangere. Le lacrime scorrevano giù: «Va bene, si tratta di brutta roba. Che esca fino a quando non ce n'è più». Così si pratica.

Non so come spiegare quello che avvenne in seguito. Dopo la mia vittoria rimasi seduto, e tutte queste cose avvennero nella mia mente. Sarebbe impossibile descriverle tutte. Sono venuto a conoscenza di così tante cose, le ho viste tutte quante, sarebbe impossibile descriverle. Questo mi fece tornare in mente le parole del Buddha: «Paccattaṃ veditabbo vinnūhī», «ogni saggio deve vedere da sé». Era proprio vero. Stavo soffrendo, fuori, sotto la pioggia, e chi poteva sapere come mi sentivo? Nessuno, solo io. Ero così profondamente spaventato e poi la paura scomparve. La gente nelle loro case, al caldo e all'asciutto, non potevano sapere com'era. Solo io potevo saperlo, perché è paccattaṃ. A chi potrei dirlo? A chi raccontarlo? Più ci riflettevo, più ne ero certo e più il mio cuore si riempiva di energia e di fiducia negli insegnamenti. Contemplai il Dhamma fino all'alba.

Quando ci fu luce aprii gli occhi, o ovunque guardassi tutto il mondo era giallo. Non c'era più alcun pericolo. Durante la notte avevo sentito la necessità di urinare, ma avevo troppa paura per alzarmi. Avevo trattenuto, e dopo un po' di tempo il bisogno se n'era andato. Al mattino, quando mi alzai, tutto il mondo parve tanto giallo quanto la luce del sole del primo mattino. Andai a urinare, e tutto quel che uscì fu del sangue. Mi chiesi se qualcosa dentro di me si fosse lacerato o rotto. Ebbi paura che qualcosa si fosse rotto, ma mi dovetti subito confrontare con un'immediata replica: «Se qualcosa si è rotto, non è colpa di nessuno, è solo che così stanno le cose». Fu una risposta immediata e spontanea alla preoccupazione: «Se s'è rotto, s'è rotto. Se stai per morire, stai per morire. Tu sei solo rimasto seduto qui a occuparti delle tue cose, se vuole rompersi, lascia che sia». Fu come se due persone stessero combattendo per impossessarsi di qualcosa, una tirava in un senso e l'altra in senso opposto.

Una parte della mia mente sgomitava per sostenere che era un problema grave. Un'altra la combatteva immediatamente. Quando urinai, il sangue venne fuori raggrumato. Iniziai a chiedermi dove avrei potuto trovare delle medicine. «Non preoccuparti. E dove vorresti andare? Sei un monaco, non puoi scavare e prendere radici medicinali. Se è giunta la tua ora, muori e basta! Che cosa puoi farci? Morire mentre si pratica è una cosa nobile. Dovresti essere contento di morire così. Se stessi per morire per una cosa sbagliata, allora non ne sarebbe valsa la pena. Se muori così, è cosa giusta». Bene, dissi a me stesso, che sia.

Quel mattino Luang Por andò a fare il giro per la questua tremando per la febbre. La sopportò pazientemente per una settimana, prima di decidersi a chiedere il permesso di fare convalescenza in un monastero vicino. Dieci giorni dopo era migliorato a sufficienza per continuare il cammino.

In quel periodo dell'anno, le notti non erano molto fredde e più forte era la calura diurna. Presto la stagione calda avrebbe avvolto tutto con una cappa fitta e soffocante, penetrata solo di tanto in tanto da una brezza dolce e rinfrescante. Mentre andava a est, l'acqua dei fiumi nei quali Luang Por faceva il bagno e dai quali beveva sarebbe diminuita sempre più, le risaie che circondavano gli sparuti villaggi sarebbero diventate dure come rocce spaccate sotto la rovente calura, mentre i bufali d'acqua si immergevano nelle pozze fangose approfittando di esse prima della loro scomparsa. Ai margini dei villaggi avrebbe visto le donne che cercavano nella boscaglia radici e foglie commestibili per integrare i loro miseri pasti della stagione calda.

Nelle vallate di Nakhom Phanom, ricoperte di fitte foreste, i giganteschi alberi a legno duro – *yang, pradu e daeng* – si ergevano attorno al sentiero come austere ma gentili sentinelle. Mentre camminava poteva sentire i versi dei buceri che si libravano sulla sua testa, o forse vedere stormi di pappagalli verdi che volavano attraverso la foresta in formazioni perfette. Alla fine, giunse a destinazione: il Wat Pah Bahn Nong Hii,¹ il monastero di Luang Pu Kinari, uno dei pochi monaci *tudong* appartenenti all'ordine *Mahānikāya*. Fu l'inizio di una lunga e fruttuosa associazione.

¹Conosciuto anche come Wat Pah Mettāviveka.

Luang Por fu sempre un monaco che faceva molto affidamento su sé stesso. Raramente andava da altri monaci alla ricerca di insegnamenti e, quando lo faceva, di rado poneva domande, perché preferiva osservare e ascoltare. Luang Pu Kinari fu, tra i monaci che entrarono in contatto con Luang Por, probabilmente colui che più di ogni altro può essere definito in senso convenzionale il suo mentore. Non era un monaco dall'evidente carisma, e il suo isolamento lo rese poco noto nella fraternità dei monaci *tudong*. Luang Por, però, disse che più viveva con Luang Pu Kinari più cresceva il rispetto nei suoi confronti. Parlava con ammirazione della devozione di Luang Pu Kinari verso il Vinaya, della sua semplicità, della sua abilità di mantenere la consapevolezza in ogni postura e della sua paziente attenzione per i dettagli. Benché potesse sembrare molto modesto e rilassato riguardo alla pratica, vi erano anche periodi durante i quali Luang Pu Kinari praticava la meditazione camminata per molte ore di seguito e viveva per giorni e giorni bevendo solo l'acqua di un pozzo.

La vita monastica di Luang Pu Kinari era stata movimentata. Dopo aver ricevuto insegnamenti da Luang Pu Man e Luang Pu Sao, aveva trascorso molti anni in *tudong*, per più di dieci anni anche in Birmania. In cammino aveva dovuto affrontare molte difficoltà e, più di una volta, era stato in punto di morte. Fu uno dei pochi monaci thailandesi della sua generazione a recarsi nelle sacre località buddhiste a nord-est dell'India. Tuttavia, quando Luang Por lo conobbe, Luang Pu Kinari non dava l'impressione di essere stato un duro viaggiatore provetto. Indossava questa sua esperienza come un vecchio abito ben utilizzato, con una modesta auto-sufficienza e una disinvoltura tipiche delle persone che non hanno nulla da dimostrare agli altri.

Era un uomo dolce e gentile che pareva contento di qualsiasi cosa che gli giungeva da ogni singolo momento presente. Parlava di rado. Sembrava ritenere che poche fossero le cose che meritavano di essere dette e di disturbare il silenzio. Era un uomo industrioso, che trascorrevano le giornate armeggiando, facendo lavoretti, cucendo e pulendo. Tutti gli oggetti propri della vita monastica se li era fatti da solo, e li usava finché cadevano

a pezzi. Quando divenne anziano, parve ancora più dimesso e decrepito. Come però Luang Por ebbe modo di scoprire, l'apparenza era ingannevole: la mente di Luang Pu Kinari era luminosa e chiara.

Dopo una breve visita iniziale, Luang Por continuò il suo vagare e, poi, tornò a Nong Hii per trascorrere il Ritiro delle Piogge. Raccontò il tipo di insegnamento che lo ispirò a tornarvi.

Già allora avevo sentito insegnanti che offrivano discorsi di Dhamma sul lasciar andare, ma non mi erano stati molto utili. Luang Pu Kinari mi chiese di cucire un abito monastico, completo di tutte le parti che lo compongono. Mi ci dedicai con tutto me stesso. Volevo sbrigarmi, finire in fretta. Pensavo che quando avessi finito sarei stato libero da altre occupazioni e in grado di praticare meditazione. Un giorno Luang Pu mi si avvicinò. Stavo cucendo sotto il sole, del tutto ignaro del calore. Volevo solo finire per potermi dedicare alla meditazione. Mi chiese per quale ragione mi stessi affrettando. Gli risposi che volevo finire. Quando volle sapere perché, gli dissi che volevo praticare meditazione. Allora mi chiese ancora che cosa avrei fatto dopo aver finito di meditare. Glielo dissi, e mi chiese che cosa avrei fatto ancora dopo. Compresi che queste domande non avrebbero avuto termine. Poi concluse: «Non capisci che proprio questo cucire è la tua meditazione. In quale direzione ti affretti? Stai già sbagliando. La bramosia sta inondando la tua testa e non hai alcuna idea di quel che sta succedendo».

Un altro raggio di luce. Ero sicuro che stessi facendo meriti. Pensavo che solo svolgere questo lavoro fosse sufficiente. Lo avrei fatto in fretta e mi sarei dedicato a qualche altra cosa. Luang Pu, però, sottolineò il mio errore: per quale ragione avere fretta?

Fu probabilmente allora che Luang Por iniziò a sentir narrare episodi riguardanti il mentore di Luang Pu Kinari, Luang Pu Tongrat, un monaco la cui variopinta personalità non avrebbe potuto essere più diversa da quella di Luang Pu Kinari, ma che condivideva con lui la maggior parte dei suoi ispiranti aspetti. Oltre allo stesso Luang Pu Man e a Luang Pu Kinari, Luang Pu Tongrat fu il monaco che negli anni seguenti Luang Por

lodò più spesso parlando con i suoi discepoli. La sua dedizione al Vinaya e alla vita in *tudong*; la sua capacità di sopportazione, la sua risolutezza e la trasparente ostinazione che mostrava nella pratica; il suo amore per la solitudine e la semplicità; la sua schietta vena umoristica. Tutte qualità che ispirarono Luang Por.

Luang Pu Tongrat era l'accreditato leader di un gruppo di monaci che guardavano a Luang Pu Man come al loro maestro, anche se conservavano l'affiliazione all'ordine *Mahānikāya*. Era uno dei monaci preferiti di Luang Pu Man ed era rinomato per la sua totale mancanza di paura. Uno degli episodi più noti – ma non si sa quanto veritiero – narra come Luang Pu Tongrat, insieme a un gruppo di monaci che attraversavano una foresta, fosse stato colto di sorpresa da un grande cinghiale. Mentre alcuni monaci istintivamente si guardarono attorno in cerca di una via di fuga, Luang Pu Tongrat allungò il passo verso il cinghiale e gli sferrò un bel calcione, al che l'animale, inebetito, fuggì nella foresta.

In un'altra circostanza, il suo comportamento eccentrico fece trasalire un buon numero degli abitanti di un villaggio. Un giorno, mentre faceva ritorno in monastero dopo il giro per la questua, trovò ad attenderlo una lettera anonima piena di crudeli insulti. Invece di cercare di tenere la cosa nascosta, chiese a uno dei monaci di leggerla ad alta voce affinché tutto il Saṅgha potesse ascoltare. Poi chiese che la lettera fosse posta sull'altare. Anche questo, disse, è Dhamma: il *dhamma* mondano della critica. La comprensione dei *dhamma* mondani¹ conduceva alla saggezza ed egli voleva rendere omaggio al suo insegnante. Luang Pu Tongrat morì nel 1956 in un piccolo monastero a pochi chilometri dall'appena fondato Wat Pah Pong. Dopo la sua morte, l'unica cosa che possedeva, rinvenuta nella sua borsa, fu il rasoio usato per radersi la testa.

I dettagli riguardanti il rapporto tra Luang Por Chah e Luang Pu Tongrat sono ignoti. Nei fatti, l'unico racconto di uno scambio tra loro è contenuto in una ben nota storia riguardante il loro primo incontro. In essa Luang Por entra in un monastero non menzionato ed è accolto da Luang Pu Tongrat con parole un po' sconcertanti: «Oh, Chah, alla fine sei arrivato». Dove e in quali circostanze ciò avvenne, se si tratti del primo di numerosi

¹Si veda il *Glossario*.

incontri o dell'unico, non è dato di saperlo. Tutto quello che si può affermare in tutta fiducia è che Luang Por provava per Luang Pu Tongrat il massimo rispetto.

UN PROBLEMA CON LE VESTI MONASTICHE

Dopo aver abbandonato la vita itinerante da monaco mendicante, Luang Por fece spesso riferimento ai suoi primi anni di pratica durante i suoi discorsi di Dhamma rivolti al Saṅgha. Nel raccontare le sue esperienze da giovane monaco, sottolineava le sue debolezze e i problemi che fu costretto ad affrontare, con autoironia e franchezza. Fu uno strumento pedagogico particolarmente efficace. In seguito, molti monaci anziani commentarono dicendo quanto era stato d'incoraggiamento sapere che il loro maestro fosse entrato proprio nello stesso pantano, apparentemente sconfinato, all'interno del quale pure loro si trovavano, e fosse riuscito ad uscirne. Una volta Luang Por ricordò che, durante il suo primo anno di *tudong*, aveva provato una grande bramosia per i generi di prima necessità monastica e, di conseguenza, ne avesse sofferto.

Quando entrai nella cerchia dei monaci della foresta, tutti i beni monastici di prima necessità mi sembravano molto belli. Le ciotole erano immacolate, e il colore e la stoffa degli abiti monastici parevano splendidi. Non avevo un solo pezzo di stoffa che non fosse inguardabile. Volevo una nuova veste superiore (*jiwon*). Ancora non possedevo una veste esterna a doppio strato (*saṅghāti*). Ero pieno di scontentezza.¹

I modi in cui un monaco può ottenere una veste monastica sono severamente regolamentati dal Vinaya. Se risiede in un monastero, può richiedere la stoffa ai magazzini e cucirsela da sé. Se si trova in viaggio, lontano dal suo monastero, la cosa è più problematica. *Paṃsakūla civara*, una veste fatta di stracci, rappresenta una possibilità. Attualmente il termine “*paṃsakūla*” è familiare alla maggior parte dei buddhisti laici thailandesi in quanto denominazione per le vesti monastiche formalmente offerte ai monaci durante i riti funebri. Nei fatti, l'offerta cerimoniale di tessuti

¹Si veda l'*Appendice I* per una guida visiva agli elementi che compongono l'abito monastico, un'espressione che, in questa traduzione italiana, abbiamo utilizzato per indicare il set completo delle tre vesti monastiche; si veda anche il *Glossario*.

paṃsakūla trae origine da una consuetudine che risale ai tempi del Buddha. Era allora normale per la gente appendere agli alberi dei carnai la stoffa utilizzata per coprire i cadaveri prima della cremazione. I monaci prendevano le stoffe scartate, le lavavano, le cucivano e tingevano per farne delle vesti monastiche. I monaci che seguivano questa prassi, molto lodata dal Buddha, erano detti “coloro che indossano panni scartati”. Oggigiorno, ogni stoffa scartata dal proprietario è chiamata *paṃsakūla*.

Conscio del suo desiderio per abiti monastici “belli”, Luang Por decise che non avrebbe accondisceso a esso in alcun modo. Si sarebbe accontentato di tessuti *paṃsakūla*. Non erano così facili da trovare, ma quali che fossero le difficoltà, era deciso a superare la sua bramosia per beni di prima necessità pretenziosi. Non avrebbe cercato di procurarsi vesti monastiche migliori. Non avrebbe fatto richieste. Avrebbe accettato vesti monastiche nuove solo qualora gli fossero state liberamente offerte. La trasformazione graduale verificatasi nella sua mente si manifestò dopo che prese commiato da Luang Pu Kinari e si recò nuovamente in *tudong*.

Mi recai nel distretto di Sisongkhram e Luang Pu Phut¹ mi diede un vecchio abito monastico da lui indossato per quattro anni. Fui molto felice. L’orlo era del tutto consunto, ma per rattopparlo riuscii a trovare un panno scartato da bagno. Il colore della toppa non era uguale. Sembrava la striscia che le donne del luogo portavano sull’orlo della gonna. Quando andavo a fare il giro per la questua tutti mi guardavano. Mi osservavano così tanto che mi scoraggiavo. Era un problema. Ne fui cosciente, e tinsi di nuovo la stoffa. Per quanto ci provassi, però, la stoffa era troppo vecchia per tingersi come si deve. Phra Khru Jun aveva detto di fargli sapere qualora avessi avuto bisogno di un qualsiasi genere di prima necessità, ma io ero deciso a non chiedere nulla, e perciò andai avanti così, fino a quando Ajahn Sawai, notando la mia pazienza e il mio modo di praticare, mi cucì un abito. Questo mi fece sentire bene. Se gli avessi chiesto fin dall’inizio un abito, mi sarei sentito a disagio nel riceverlo perché lo avevo ottenuto esprimendo un mio desiderio.

¹Un monaco anziano. Non si tratta del famoso e contemporaneo amico di Luang Por menzionato altrove nel testo.

I miei modi di pensare si erano capovolti. Ora disprezzavo ogni cosa che fosse stata acquistata, commissionata o chiesta. Se però ottenevo qualcosa senza chiederla – anche se non era in buone condizioni, ma comunque ancora riparabile – mi pareva meravigliosa. In quel viaggio verso Sisongkhram, avevo una corta *angsa*.¹ Non potevo chiederne un'altra. Farlo sarebbe stata una trasgressione. Non sapevo cosa fare. Ne volevo una nuova. La mia mente era irrequieta e agitata. Ero a tal punto preoccupato delle vesti monastiche che mi immaginavo come mi sarei fatto una veste superiore. Pianificai tutto passo passo, e cosa avrei fatto con la stoffa anche se in prospettiva non c'era nessun donatore. Mentre praticavo la meditazione camminata, disegnavo l'abito nella mia mente. Quando otterrò un pezzo di stoffa, pensavo, sarò in grado di mettermi subito al lavoro. Era un'ossessione.

Durante il giro per la questua, vedevo solo le linee tratteggiate sulla stoffa. Lo facevo così spesso nella mia mente che riuscii a completare il lavoro. Ero concentrato su quell'abito immaginario come se fossi una pulce o un pidocchio che lo aveva fatto diventare la propria casa. Prima di allora non avevo mai visto nessuno cucire una veste esterna a doppio strato, ma con la mia immaginazione il lavoro lo completai ugualmente: ero così interessato e il mio desiderio così forte che ci pensavo moltissimo. Decisi il metodo che avrei seguito per cucire l'abito e per attaccare l'orlo, ogni minimo dettaglio, finché non riuscii a farlo, finché non riuscii a visualizzarlo del tutto e con grande chiarezza. Così, quando infine mi sarebbe stata offerta una stoffa, sarei stato in grado di cominciare subito. Perché no? Ero esperto. Ero in grado di tagliare la stoffa e di realizzare la veste superiore. E per quanto concerne la veste esterna a doppio strato, ero ancor più abile. Come evitare di vivere con quel tipo di ossessione?

Questo è quel che si intende quando si dice che se c'è passione per un interesse, c'è successo. Con la meditazione è la stessa cosa. Se siete interessati in modo appassionato, non dor-

¹Si vedano le *Appendici I e III*, nonché il *Glossario*.

mite moltissimo. La mente è sveglia, si concentra, osserva – questo è così, quell'altro è cosà – finché diventate abili.

Avevo indossato la mia veste inferiore (*sabong*) per due anni ed era per lo più logora. Dovevo tirarla su quando mi mettevo a sedere. Un giorno stavo ramazzando le foglie nell'area centrale del monastero a Bahn Pah Tao. Faceva caldo e stavo sudando. Senza pensarci, mi accovacciai per riposarmi senza prima alzare la veste inferiore, ed essa si strappò di dietro. Fui costretto a prendere in prestito il *sarong* di un laico. Ma non c'era stoffa a disposizione per rappezzarla e così dovetti lavare uno straccio per pulire i piedi e usarlo come toppa all'interno della veste inferiore.

Mi misi a sedere e pensai fra me e me: «Perché il Buddha fa soffrire i monaci così tanto? Non si può chiedere della stoffa, non si può fare nulla per aiutare sé stessi». Mi sentivo scoraggiato; sia la mia veste superiore sia quella inferiore erano strappate. Mi misi seduto a fare meditazione e fui in grado di prendere una nuova decisione. Pensai: «Bene, qualsiasi cosa succeda non ho intenzione di rinunciare. Se non avrò vesti monastiche, andrò in giro nudo». La mia mente era davvero in fiamme. Pensai che avrei portato le cose fino al limite per vedere che cosa succedeva. Da allora in poi indossai un abito monastico rappezzato davanti e dietro e rinunciai al pensiero di cambiarlo.

Andai di nuovo a rendere omaggio a Luang Pu Kinari. Mentre vivevo con lui, io non ero come gli altri, e nemmeno lui. Mi osservava. Non chiesi nulla mentre stavo lì. Ogni volta che le mie vesti si strappavano un po' di più, trovavo della stoffa per rappezzarle. Lui non mi invitò a restare e io non glielo chiesi, però restavo e continuavo a praticare con costanza. Non ci rivolgevamo la parola, era una specie di gara, o quasi. Probabilmente giusto prima del Ritiro delle Piogge deve aver detto alle monache che c'era un monaco giunto a trattenersi in monastero il cui abito era a brandelli. Chiese loro di cucirmi un set completo nuovo con della stoffa tessuta a mano che era stata offerta poco tempo prima. Un materiale spesso e robusto, colorato con tinta ricavata dall'albero del pane. Le monache cucirono il tutto a

mano utilizzando del filo per cucire la sacca dei cadaveri. Ero felicissimo. Ho indossato quell'abito monastico per quattro o cinque anni senza che si fosse mai lacerato.

Quando era nuovo, però, la stoffa era davvero rigida e non si adattava alla forma del mio corpo. La prima volta che misi l'abito, pareva una grande giara di terracotta. Quando camminavo faceva un gran rumore, di questo tipo: "suap sap suap sap". Indossando la veste esterna sopra a quella superiore, gli ulteriori due strati di stoffa mi facevano sembrare molto più grande. Se avessi portato quell'abito mentre andavo su per una montagna e avessi incontrato una tigre, sono certo che non avrebbe osato attaccarmi. I ruggiti le si sarebbero soffocati in gola. Sarebbe rimasta tutta perplessa davanti a quella figura rigida e color ocra che gli stava di fronte. Non mi sono mai lamentato di quell'abito e, solo dopo che l'ebbi indossato per un anno o giù di lì iniziò a diventare più morbido. Ho messo quell'abito per lungo tempo e tutt'ora sento di avere un debito di gratitudine nei riguardi di Luang Pu Kinari che me lo diede senza che glielo avessi chiesto. Fu per me una grande fortuna che mi fosse stato donato quell'abito, e da allora in poi quella sensazione di scontentezza mi abbandonò.

Quando prendevo in considerazione le mie azioni, dal passato fino al momento presente, e quelle future, pensavo che finché un atto volontario non è immorale e non causa rammarico, si è contenti e felici: questo è buon kamma. Era il mio punto di vista, e constatandone la verità pareva che le cose cominciassero a sistemarsi. Così, intensificai la pratica meditativa al meglio delle mie possibilità.

UNA VIRTÙ NON CELEBRATA

Il vecchio demone della lussuria, però, non era ancora stato sconfitto. Durante il *tudong* della stagione calda del 1948, prima di tornare al monastero di Luang Pu Kinari, Luang Por trovò un posto adatto alla pratica meditativa al Wat Bahn Tong, nella provincia di Nakhon Phanom, e decise

di riposarsi per un po' dalla sua pratica dell'itineranza. Dopo alcuni giorni, però, fu consapevole del disagio che gli inducevano gli sguardi e i sorrisi, seppur contenuti, di una delle sostenitrici laiche del monastero.

Uno dei temi comuni nei racconti folkloristici dell'Isan narra di un ingenuo monaco allettato da un'astuta vedova, che per causa sua è tentato di abbandonare la vocazione monastica. La popolarità di questo tema è forse dovuta alla stramberia di un così sottile corteggiamento, iniziato, condotto e diretto da una donna invece che da un uomo. A Bahn Tong la situazione era tale che il nostro protagonista pareva essere uscito dalla canzone d'un menestrello. Lei era infatti una vedova, una delle donne che veniva in monastero ogni giorno a offrire del cibo. Non potendo avvicinare Luang Por in modo diretto, cercò di creare un legame inducendo il figlio a entrare in contatto con lui. Funzionò. Luang Por si affezionò al bambino. La sua attrazione per la donna fu complicata dalla tenerezza che provava per il figlio.

Luang Por era solito tenere per sé i suoi problemi. Non rivelò a nessuno quanto fossero diventati forti i sentimenti che provava per quella donna. Fino a che punto le sue emozioni soverchiassero il suo buon senso lo si può dedurre dal modo in cui risolse il problema. Al mattino presto svegliò Gaew il postulante, che vide Luang Por fissarlo dall'alto. Luang Por indossava il suo abito, aveva con sé la ciotola per l'elemosina ed era pronto ad andare via. Quell'uomo, anziano, iniziò a lamentarsi: «Non puoi aspettare fino a domani mattina?». Lo interruppe subito. «No». Nel buio, la voce di Luang Por era burbera. «Andiamo via, adesso».

La logica di Luang Por per la sua precipitosa ritirata risulta chiara dagli insegnamenti che impartì ai suoi allievi negli anni seguenti. Nelle sue istruzioni, sottolineava che i monaci devono essere onesti con sé stessi riguardo alle loro debolezze, e non si devono lasciar dominare dall'orgoglio. Se le loro risorse non sono sufficienti per fronteggiare una sfida, devono riconoscerlo con umiltà, ritirarsi tatticamente e lavorare per sviluppare le proprie risorse al fine di essere in grado di affrontare più efficacemente quella stessa sfida quando si ripresenta di nuovo. La convinzione soggiacente è che la bramosia sensoriale fisica non è una cosa che un monaco può sperare di limitarsi a reprimere. È infatti – senza dubbio –

un'abitudine profondamente innata nel corpo e nella mente che dipende da cause e condizioni, e che deve essere eliminata del tutto per mezzo della pratica del Nobile Ottuplice Sentiero.

UNA LOTTA POSSENTE

Come si è detto sopra, Luang Por tornò al monastero di Luang Pu Kinari prima dell'inizio del Ritiro delle Piogge e gli fu donato un nuovo abito monastico. Intensificò l'attività meditativa, praticando la meditazione camminata anche sotto il sole rovente e quando pioveva, finché sul suo sentiero per la meditazione si formò un solco. Luang Pu Kinari, viceversa, il suo lo usava poco. A volte lo si vedeva percorrere su e giù il sentiero due o tre volte, e poi mettersi seduto all'ombra a rappezzare un pezzo di stoffa o a riparare qualcosa di rotto.

Ritenevo che non stesse andando da nessuna parte. Non praticava la meditazione camminata né quella seduta a lungo. Per tutto il giorno gironzolava qui e là facendo un po' di questo e un po' di quello. «Per quanto mi riguarda» – pensai – «a malapena mi prendo qualche attimo di riposo e non ho ancora ottenuto nulla. Se Luang Pu pratica in quel modo, come può mai sperare di ottenere qualcosa?». Non avevo capito. Luang Pu Kinari sapeva molto più di me. Di rado impartiva ammonimenti e quando lo faceva i suoi insegnamenti erano concisi, ma le sue parole erano sempre profonde e colme di un'acuta saggezza.

Luang Por riassunse così l'importante lezione che aveva imparato:

Gli intenti della sagacia di un maestro superano di gran lunga i nostri. È lo sforzo di sradicare le contaminazioni nella mente a costituire l'essenza della pratica. Non potete giudicare l'insegnante sulla base di quanto a lungo pratica la meditazione seduta e quella camminata.

Durante questo Ritiro delle Piogge, il desiderio sessuale – nella forma di una tempesta forte e martellante – tornò ad assalire il corpo e la mente di Luang Por. Esplose quando si stava applicando con grande impegno nella pratica. Un'interpretazione di ciò potrebbe essere che un'introspezione così mirata portò in superficie i desideri repressi. Il modo più usuale

mediante il quale i maestri della Tradizione Thailandese della Foresta descrivono questo fenomeno, però, consiste nel personalizzare le contaminazioni come tiranni che hanno governato la mente per innumerevoli vite e che, vedendo la loro egemonia minacciata, reagiscono con violenza utilizzando le forze più potenti a loro disposizione. Quale che sia la spiegazione, Luang Por si ritrovò improvvisamente in un'umida e rovente foresta, inghiottito in un reame di vagine. Lo circondavano decine, centinaia di immagini allucinatorie, ma reali in modo devastante: che tenesse gli occhi aperti o chiusi, vedeva vagine. La forza del suo desiderio era quasi insopportabile, tanto intensa quanto la paura provata nel campo di cremazione. Non c'era altro da fare che sopportare con determinazione.

Possono essere chiamate in causa alcune spiegazioni per rendere del tutto chiara la difficile situazione di Luang Por. Il Buddha insegnò che sul sentiero per l'illuminazione, il desiderio sessuale può – e alla fine deve – essere completamente trasceso. A questo scopo, i monaci intraprendono una totale forma di celibato mirante a isolare e a rivelare la natura impermanente, insoddisfacente e impersonale del desiderio sessuale, ciò che sradica l'identificazione con esso. Dietro questa pratica sta il peso della Disciplina, la quale rende l'emissione intenzionale del seme una delle infrazioni più gravi (*saṅghādisesa*). Se commessa, essa necessita di un periodo di pentimento e di riabilitazione profondamente imbarazzante per il trasgressore – egli deve, ad esempio, confessare esplicitamente la sua infrazione al Saṅgha come espressione del suo pentimento – e sconveniente per la comunità monastica. Un monaco che metta in atto il più sottile ma deliberato tentativo di eccitarsi sessualmente o di trovare sollievo fisico dalle sensazioni di genere sessuale, commette ugualmente un'infrazione, benché di natura meno grave. Non ha perciò altra scelta, deve affrontare la tensione del desiderio. Fino a quando non sorge la visione profonda, deve trovare sostegno nella paziente sopportazione, nella saggia riflessione, nella calma mentale e nella fiducia nei riguardi del valore della lotta contro tali sensazioni.

Luang Por aveva sempre paura di eiaculare. Durante questo periodo non osò praticare la meditazione camminata: temeva che la frizione con la veste inferiore potesse stimolare troppo il pene, senza che riuscisse a controllarsi. Chiese a un laico di realizzare un sentiero per la meditazione

camminata all'interno della foresta, così da poterla praticare là, di notte, con la veste inferiore tirata su attorno alla vita. Ci vollero dieci giorni interi prima che le allettanti visioni e la bramosia che esse innescavano svanissero. Molti anni dopo, Luang Por raccontandolo al suo più vecchio amico Por Phut, forse scherzando e forse no, disse che quelle vagine appartenevano alle mogli delle sue precedenti vite. Quale che fosse l'origine di tutto ciò, questo episodio valse a dimostrare l'ultima grande vittoria sulla sua componente sessuale.

Riuscire a trovare dei mezzi abili per affrontare il desiderio sessuale è la principale preoccupazione di molti giovani monaci, e negli anni seguenti Luang Por parlò ai suoi discepoli di quello che gli era capitato in numerose occasioni. Teneva molto che comprendessero che tali sensazioni erano naturali e potevano essere trascese con la determinazione di farlo. Lui stesso era riuscito a sopravvivere al loro attacco furioso non per mezzo di un'intimidatoria concentrazione o di un'abbagliante saggezza, ma grazie a una tipica e non romantica sopportazione a denti stretti. Nel 1968, quando stava per essere scritta una prima breve biografia di Luang Por, egli insistette affinché vi fossero incluse queste sue allucinazioni vaginali. L'autore, il suo discepolo Ajahn Mahā Amorn, si sentì piuttosto a disagio su come avrebbero potuto essere pubblicamente accolte queste rivelazioni così franche. Non si trattava di cose facilmente rintracciabili in questo genere di libri. Luang Por disse che se il passo in questione fosse stato omesso, tutto il progetto avrebbe dovuto essere dimenticato.

Il Ritiro delle Piogge al Wat Pah Bahn Nong Hii non fu tutto così cupo, tempestoso e sanguigno. Al contrario. Una notte, dopo aver praticato a lungo la meditazione, Luang Por si mise a giacere per dormire e fu salutato da una visione: Luang Pu Man stava in piedi di fronte a lui e gli porgeva un gioiello scintillante. Gli disse: «Chah, ti do questo. Guarda quanto è radioso e luminoso». Luang Por si mise seduto e allungò la mano destra per ricevere il gioiello. Proprio in quel momento si svegliò e si ritrovò seduto sulla sua stuoia, a pugno chiuso, come se tenesse in mano qualcosa d'immensamente prezioso. Da questa visione di buon auspicio l'energia di Luang Por fu grandemente spronata e per il resto del ritiro si sentì infiammato da un inestinguibile entusiasmo per la pratica.

Luang Por restò a Nong Hii fino alla stagione calda dell'anno seguente (1949), quando, sotto un sole rovente, ricominciò ancora una volta il suo vagare. Prima però, seguendo un'antica tradizione, chiese perdono a Luang Pu Kinari per qualsiasi colpa avesse commesso coscientemente o inavvertitamente durante il suo soggiorno e gli offrì un vassoio recante delle candele, dell'incenso e uno spazzolino per la pulizia dei denti,¹ che lui stesso aveva fatto utilizzando del legno astringente ricavato dall'albero kotah. Luang Pu Kinari lodò nei suoi modi laconici l'impegno di Luang Por per la pratica, e lo mise in guardia dalle distrazioni che sarebbero potute sorgere dalla sua capacità di esporre il Dhamma:

«Venerabile Chah, tutto nella tua pratica è perfetto. Sii cauto, però, nell'offrire insegnamenti».

VARI MODI DI ESSERE DISABILI

Allorché si trovavano in cammino da alcuni giorni, Luang Por e il suo nuovo compagno, il venerabile Leuam, si fermarono a trascorrere la notte in un campo di cremazione nella foresta. Al mattino, dopo aver fatto il giro per la questua, mentre tornavano nella foresta furono seguiti da due adolescenti. I ragazzi chiesero a Luang Por di consentire loro di seguirli come discepoli e attendenti. Quando Luang Por fu certo che i genitori dei ragazzi non avessero obiezioni, accettò la loro richiesta. Fu commosso dalla determinazione dei ragazzi:

Questi due adolescenti erano fisicamente disabili, ma avevano fiducia negli insegnamenti del Buddha e volontariamente intendevano condividere le durezze della vita *tudong*. Furono di grande nutrimento per le mie riflessioni. Uno di loro aveva gambe e occhi sani, ma era del tutto sordo. Dovevamo comunicare con lui a segni. Gli occhi e gli orecchi dell'altro erano a posto, ma aveva una gamba deforme che a volte s'inciampava in quella sana facendolo cadere a terra. Ci seguivano perché avevano un profondo desiderio di farlo, e le loro disabilità non li scoraggiavano affatto.

¹Si tratta di un tradizionale spazzolino da denti intagliato da un viticcio di legno duro e antisettico, con un'estremità sfilacciata per pulirsi i denti e l'altra appuntita per fungere da stuzzicadenti. Si veda anche il *Glossario*.

Durante il giorno un monaco *tudong* ha molte ore a disposizione per indirizzare la luce esterna interiormente in base all'interesse suscitato dalle varie circostanze ed entrare spesso in una modalità riflessiva. L'echeggiante richiamo di un lontano gibbono, una piccola creatura in via di decomposizione su un sentiero, un'improvvisa brezza fresca: i piccoli eventi del giorno e le sensazioni che evocano divengono materiale vivo di riflessione. Osservazioni e visioni profonde, che per un non meditante affogherebbero di norma nel frastuono interiore, possono acquisire una notevole risonanza. Camminando lungo i difficili sentieri di Nakhon Phanom, accompagnato dall'incessante verso dei grilli proveniente dagli alberi vicini, alcuni ricoperti di fiori dai colori lussureggianti e improbabili – rosa, gialli, rossi – altri rattroppiti e secchi, Luang Por sentì che la sua mente si volgeva in continuazione verso i due nuovi giovani.

Anni dopo, raccontò ai suoi discepoli alcune riflessioni indotte dalla compagnia di questi ragazzi. Il loro coraggio e la loro determinazione gli sembrarono un eccellente esempio del potere che ha la mente di superare gli ostacoli. Loro non avevano scelto di nascere con tali difficoltà – era pure senza dubbio l'ultima cosa che i loro genitori avrebbero desiderato – ma, nonostante questo, esse dominavano la loro vita. Come il Buddha spesso insegnò: tutti gli esseri nascono dalle loro azioni, e ne sono i possessori e gli eredi. Nondimeno, a Luang Por questi due ragazzi ricordarono che una dignità è comunque possibile rinvenirla mediante una saggia risposta ai lasciti del kamma.

E mentre camminava nella foresta lungo il sentiero a un passo dal ritmo costante nella sua mente sopraggiunsero altre riflessioni:

Questi ragazzi sono disabili da un punto di vista fisico, se però escono dal sentiero ed entrano nella fitta foresta, ne sono consapevoli. Anche io sono disabile, a causa delle contaminazioni presenti nella mia mente. E se queste mi conducono in una buia foresta, ne sono consapevole? Questi ragazzi non arrecano danno a nessuno, ma ogni mente resa disabile dalle contaminazioni può causare inenarrabili agitazioni e sofferenze agli altri.

Una volta, al calar della sera il piccolo gruppo raggiunse il limitare di una fitta foresta. Quando vi entrò, all'ombra la temperatura diminuì improvvisamente e provarono diletto per quella frescura. La foresta attorniava una collinetta dai contorni ripidi, sulla quale affioravano delle aspre rocce dove, nonostante fosse la stagione calda, sgorgava un ruscello: acqua da bere e per lavarsi. Appena visibile al di là dei campi di riso, un piccolo villaggio sul quale avrebbero potuto fare affidamento per la questua mattutina. Sembrò un buon posto per fermarsi, quella notte.

Quando esplorarono il luogo alla ricerca di dove avrebbero potuto appendere i loro *glot*, Luang Por notò un piccolo sentiero ricoperto di vegetazione che dalla giungla conduceva fino al pendio. Si ricordò allora di un antico detto popolare da lui mai realmente compreso, che affermava: «Non metterti a giacere su un vecchio sentiero della foresta». Decise di ignorare il consiglio per vedere cosa sarebbe accaduto. Luang Por mandò il venerabile Leuam appena un po' più lontano nella foresta e, poi, fece sistemare i due ragazzi circa a mezza via tra lui e l'altro monaco. Luang Por appese il suo *glot* proprio sul sentiero ricoperto dalla vegetazione.

Dopo aver fatto il bagno nel torrente, tutti cominciarono a praticare meditazione. Luang Por non abbassò la zanzariera così che i due ragazzi, se impauriti, sarebbero stati in grado di vederlo. A notte tarda, si mise a giacere con consapevolezza sul fianco destro. Riposando sul vecchio sentiero con la schiena rivolta alla foresta, aveva di fronte la direzione in cui si trovava il villaggio. All'inizio parve non succedere nulla, così che il consiglio di evitare il sentiero sembrò solo un'altra superstizione priva di fondamento. Proprio mentre il sonno lo stava trasportando verso l'interiorità, Luang Por avvertì un debole rumore di foglie secche crepitanti. Qualcosa di grande si stava muovendo verso di lui a passo lento e sicuro. Man mano che si avvicinava, Luang Por poté sentire il rumore del suo respiro. Annusò nell'aria quell'inconfondibile odore rancido che indica l'avvicinarsi di una tigre. Cercò di restare sdraiato, immobile come una roccia, ma una parte della sua mente entrò nel panico e iniziò a tremare in modo incontrollabile. La paura, però, ebbe breve esistenza. Ammonì sé stesso in questa maniera:

Dimenticati di questa vita. Anche se la tigre non ti uccide, stai comunque per morire. Morire mentre si stanno seguendo le orme del Buddha significa qualcosa. Se non hai mai ucciso e mangiato una tigre in passato, lei non ti farà del male. Se lo hai fatto, lascia che ti mangi e salda il tuo debito.

Quando capitava di provare un'intensa paura, il Buddha insegnava ai monaci di rammemorare le virtù della triplice gemma. Egli paragonò l'effetto confortante che ciò esercita sulla mente a quel che prova un soldato, nel fervore di una battaglia, alla vista dello stendardo di un esercito. Luang Por rammemorò le virtù del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha e, quale suo rifugio, la purezza del suo sila, e si sentì immediatamente fortificato. Nel frattempo, la tigre si era fermata. Era dietro di lui, nella notte. Luang Por poteva sentirla respirare alla distanza di quattro o cinque metri circa. Provò una terribile tensione mentre era in attesa dell'accelerare del respiro e dell'improvviso balzo che, da dietro, avrebbe significato la fine della sua vita. Ora, però, i pensieri e la paura restavano in un qualche modo all'esterno della sua mente. La tigre non si mosse. Pochi istanti dopo Luang Por sentì che si era voltata ed era lentamente tornata nelle profondità della foresta. Il rumore delle foglie che scricchiolavano svanì gradualmente.

Per giustizia nei riguardi della quasi estinta tigre thailandese, sarebbe opportuno aggiungere che non sono attestati casi di attacco ai monaci *tudong*. La tigre non è affatto la creatura più pericolosa della foresta. Allorché colta di sorpresa o spaventata da un essere umano, soprattutto da un monaco, per lo più abbandona la scena con dignità. Non altrettanto avviene con gli elefanti. Benché l'immagine che gli occidentali hanno di questi animali tenda a essere quella di una bestia geniale che si fa cavalcare sul dorso, che non dimentica nulla e ha un debole per le brioche alla crema, allo stato selvaggio un elefante può essere un colosso imprevedibile e, talora, violento. Il suo modo di rapportarsi con i fastidiosi esseri umani consiste nel calpestarli o nell'afferrarli con la proboscide per poi scaraventarli contro un albero. Luang Pu Man considerava gli orsi come le creature più pericolose, e utilizzava un fischio particolare per avvertirli del suo arrivo. La paura, però, è immune da logica e statistiche.

In relazione alla tigre, però, c'è un qualcosa di ancestrale e di unicamente evocativo. Luang Ta Mahā Bua una volta raccontò di un suo incontro con una tigre nella foresta:

«Se la paura è sconfitta, la mente sarà colma di coraggio e godrà di una profonda pace interiore. Se a vincere è la paura, essa si moltiplicherà in un modo prodigiosamente rapido. Tutto il corpo traspirerà calore e allo stesso tempo sarà avvolto da un freddo agghiacciante e dallo stimolo di urinare e defecare. Il monaco sarà soffocato dalla paura e sembrerà più un uomo in punto di morte che non in vita».

Luang Por, improvvisamente sospinto in una situazione da lui percepita come di vita o di morte, aveva evocato un potere che non pensava esistesse nella sua mente. In seguito, a proposito di questo avvenimento, disse che appena rinunciò a ogni preoccupazione per la sua vita e semplicemente lasciò andare senza rimpianti o paura, si sentì pervaso da una calma profonda e da soddisfazione, accompagnate da acutissime consapevolezza e saggezza. La sua mente era coraggiosa e inflessibile, pronta ad affrontare qualsiasi situazione. Fu una cosa meravigliosa.

UNA BUONA PERSONA

Da solo un monaco dovrebbe sedersi, da solo dovrebbe riposare.

Senza pigrizia, da solo dovrebbe errare.

Da solo addestrare sé stesso.

Da solo trovare gioia nella vita in foresta.

Dhp 305

Luang Por iniziò a sperimentare una quasi fisica esigenza di solitudine. Man mano che la sua pratica progrediva, altrettanto avveniva con la convinzione che essa fosse ostacolata dal senso di responsabilità che provava nei riguardi dei suoi compagni di viaggio. Comprese di aver raggiunto il punto in cui aveva bisogno di ritirarsi in sé stesso e di sviluppare la pratica meditativa senza distrazioni esterne. Parlò del problema con il venerabile Leuam, il quale si offrì di accompagnare a casa i due ragazzi. Il giorno dopo ebbe luogo la loro separazione. Da solo per la prima volta, Luang

Por si allontanò con decisione. Non prestò alcuna attenzione a un leggero senso di nausea che, alla base dello stomaco, disturbava l'eccitazione e la felicità per la ritrovata libertà.

Il pomeriggio seguente, Luang Por giunse a un monastero abbandonato appena fuori del villaggio di Bahn Kha Noi. Gli sembrò un luogo appropriato per il lavoro che doveva svolgere, ed appese il *glot* nella polverosa sala del monastero. Finalmente da solo, Luang Por si sentì privo di impacci, libero. Intensificò i suoi sforzi, sostenendo una serrata e vigile consapevolezza su occhi, orecchie, naso, lingua e corpo, senza consentire alla sua mente di rincorrere la benché minima distrazione nel mondo sensoriale. Questo era il metodo più efficace – lo sapeva – per evitare di dissipare l'energia mentale e per supportare le condizioni necessarie per un'unificata focalizzazione mentale su di un oggetto di meditazione.

Le impressioni sensoriali possono avere un grande impatto sul meditante, proprio come lo ha un vento forte e variabile su un funambolo. Indulgere al piacevole suono della voce di una giovane donna che canta in una campagna vicina o mangiare troppo riso glutinoso all'unico pasto del mattino possono essere ritenute solo con difficoltà cattive azioni. Sono in grado, però, di proiettare altrove, e in modo frustrante, la mente di un monaco per molte ore. Durante il giro per la questua, Luang Por teneva sempre gli occhi bassi, rispondeva taciturno alle richieste degli abitanti del villaggio – in quel momento non desiderava affatto visite di fedeli laici – e si sforzava di tenersi saldo al suo oggetto di meditazione a ogni misurato passo del suo cammino.

Appena aveva terminato il suo pasto e lavato la sua ciotola al pozzo, cominciava la prima delle molte ore che dedicava nel corso della giornata alla meditazione camminata. Nemmeno il corpo addestrato dai duri viaggi di Luang Por era in grado, però, di tenere il passo con quello che lui pretendeva da esso. In poco tempo, i piedi gli si gonfiarono a tal punto per lo sforzo che, seppur riluttante, dovette abbandonare la meditazione camminata e dedicarsi esclusivamente a quella seduta. Trascorsero tre giorni prima che i forti dolori che aveva ai piedi si calmassero.



Tutt'intorno a lui c'erano i segni di coloro che in precedenza avevano abitato nel monastero abbandonato in cui dimorava. Gocce di cera colate dalle candele macchiavano il pavimento, e dietro l'altare c'erano libri scoloriti, mangiati dalle termiti. Era una solitudine voluta, nata da un rifiuto, e perciò densa di una tristezza che la cima o la caverna della più remota montagna non sarebbe stata in grado di evocare. Un giorno, esasperato, capì di sentirsi solo. Ne conseguì uno dei suoi caratteristici dialoghi interiori:

Iniziai a pensare che sarebbe stato bello avere a disposizione un giovane novizio o un postulante per aiutarmi nei pochi lavori occasionali che c'erano da fare là attorno. Altri pensieri, però, iniziarono a sfidare quelli precedenti. «Sei proprio strano! Solo poco tempo fa eri stanco dei tuoi compagni. Perché adesso vuoi

trovarne altri?». Sì, è vero, ero stanco, ma solo di persone che non potevano essere buoni compagni.¹ Avrei bisogno di un buon compagno. «Allora, dov'è che si trova la brava gente? Puoi riuscire a trovarla? Fino a ora non eri soddisfatto di nessuno dei tuoi compagni di viaggio. Devi pensare di essere l'unica brava persona in circolazione, visto che li hai lasciati indietro e sei venuto qui da solo».

Luang Por disse che quando sorse quel pensiero, egli ottenne una visione profonda che da allora in poi rimase sempre con lui nei giorni a venire:

Dov'è una brava persona? Sta dentro di noi. Se siamo buoni, ovunque andiamo la bontà ci segue. La gente può lodarci, rimproverarci o trattarci con disprezzo, qualsiasi cosa dicano o facciano, però, la bontà resta con noi. Senza bontà, la nostra mente oscilla in continuazione: ci arrabbiamo per le critiche e siamo compiaciuti per le lodi. Mediante la conoscenza nella quale una buona persona dimora, si ha una base sulla quale fare affidamento per lasciar andare i pensieri. Se andiamo in qualche posto in cui le persone non ci stimano o dicono cose cattive su di noi, non pensiamo che ciò avvenga perché sono buoni o cattivi. Sappiamo che bontà e cattiveria stanno dentro di noi. Nessuno può conoscerci bene come noi conosciamo noi stessi.

ESPLOSIONI

Luang Por continuò il suo vagare alla ricerca di luoghi sereni per praticare, finché un giorno raggiunse Bahn Khok Yao, ove s'imbatté, a circa mezzo chilometro da un piccolo villaggio, in un altro monastero abbandonato. La sua mente era luminosa e tranquilla. Era come se qui le sue forze si fossero riunite.

Una notte al villaggio c'era una festa. Un po' dopo le 11 di sera, mentre stavo praticando la meditazione camminata, iniziai a sentirmi un po' strano. Questa sensazione – un insolito tipo di calma e di agio – aveva già iniziato a manifestarsi nel corso

¹Qui Luang Por allude probabilmente ai buoni “amici nel Dhamma”, compagni che si sforzano nella pratica.

della giornata. Quando fui davvero stanco di fare la meditazione camminata, mi recai in una piccola capanna dal tetto impagliato per mettermi seduto, e fui colto di sorpresa. All'improvviso la mia mente desiderò in modo così intenso la tranquillità che feci a malapena in tempo a mettermi a gambe incrociate. Avvenne da sé. Quasi immediatamente, la mente divenne serena. La sentivo ferma e stabile. Non era che non riuscissi a sentire i rumori della baldoria provenienti dal villaggio. Potevo ancora sentirli, ma potevo anche scegliere di non farlo. Era strano. Quando non prestavo attenzione ai rumori, c'era silenzio. Se volevo sentirli, potevo farlo senza provare irritazione. Era come se all'interno della mente ci fossero due oggetti che stavano lì assieme, ma senza essere in connessione. Vedevo la mente e il suo oggetto sensoriale in due aree differenti, come il bollitore e la sputacchiera poggiate accanto al posto di un monaco.

Compresi che se la concentrazione è debole, i rumori si sentono. Se, però, la mente è vuota, c'è silenzio. Se sorge un suono e guardate la consapevolezza che di esso avete, vedete che è separata dal suono. Riflettei: «Bene, e come altro potrebbe essere? È solo il modo in cui stanno le cose. Non sono collegati». Continuai a riflettere su questo aspetto finché compresi: «Ah! Questa sì che è una cosa importante: quando la continuità (*santati*) fra le cose è spezzata, allora c'è la pace (*santi*)». Prima c'era stata *santati* ma, ora, da essa era emersa *santi*. Continuai con la meditazione. La mia mente era del tutto indifferente a ogni fenomeno esterno.

A quel punto se avessi voluto smettere di meditare avrei potuto farlo a mio piacimento. Sarebbe potuto avvenire perché ero pigro, stanco o annoiato? No, affatto. Non c'era nulla di tutto questo nella mia mente. C'era solo una semplice sensazione di dimorare "proprio giusto così". Se mi fossi fermato, sarebbe stato tutto lì. Non era coinvolta alcuna contaminazione.

Un po' più tardi mi fermai per riposare. Ma fu solo la mia postura a cambiare, la mente restò nella stessa condizione. Cercai il cuscino, volevo dormire. Quando mi misi a giacere, la mia mente era ancora serena come lo era stata prima. Proprio nell'istante

in cui la testa toccò il cuscino, nella mente c'era la sensazione di una propensione, di una tendenza ad andare verso l'interiorità, dove non so. Poi fu come se un interruttore avesse fatto scorrere energia elettrica in un cavo. Il mio corpo esplose con un botto tremendo. In quel momento la consapevolezza era estremamente sottile. Superato quel punto, scivolò dentro, in un regno fatto di nulla. Niente avrebbe potuto trovare la via che aveva percorso per andare in quel posto, niente avrebbe potuto raggiungerla. La consapevolezza si fermò lì per breve tempo e poi si ritrasse. Non voglio intendere che fui io a farla ritrarre in modo intenzionale, io ero solo il testimone, il conoscitore. La mente si ritrasse da quel luogo in modo costante, finché tornò nel suo stato normale.

Quando la mente tornò alla normalità, sorse una domanda: «Che cosa è successo?», e comparve la risposta: «Si tratta di fenomeni naturali, non c'è bisogno di essere perplessi». Queste poche parole furono sufficienti perché la mente accettasse quel che avveniva. Dopo una breve pausa, iniziò di nuovo a dirigersi verso l'interno, e a un certo punto toccò lo stesso interruttore. Questa volta il mio corpo si disintegrò in frammenti sottili, e di nuovo scivolai verso l'interiorità. Ci fu un silenzio del tutto impenetrabile, superiore a quello della volta precedente. Dopo un tempo appropriato, la mente si ritrasse. Tutto avvenne automaticamente. Fu assente ogni mia volontà, non esercitai alcun influsso su quel che avvenne, non cercai di far capitare le cose in base a un progetto, di entrare in quello stato o di uscirne in un qualche modo particolare. Conservai la consapevolezza, semplicemente continuai a osservare. La mia mente si ritrasse di nuovo in una condizione normale e non mi misi a speculare sopra. Restai seduto lì, in contemplazione, e quando avvenne per la terza volta fu tutto il mondo a disintegrarsi: la terra, la vegetazione, gli alberi, le montagne, la gente. In questo stadio finale non ci fu più assolutamente nulla.

Dimorai in questo stato per tutto il tempo che tale stesso stato volle. Non so come un posto del genere possa esistere. Era difficile anche solo immaginarlo e ora è difficile parlarne. Non

è possibile paragonarlo a nulla. La terza volta la mente restò in questo regno più a lungo, e quando il tempo finì, tornò in uno stato normale. Quelle tre volte, come potrebbero essere chiamate, chi può saperlo?

Ho descritto lo stato naturale della mente. Non ne ho parlato nei termini tecnici di consapevolezza (*citta*) e di concomitanze mentali (*cetasikā*), perché non è indispensabile. Ho avuto la fiducia necessaria per impegnarmi nella pratica. Ho messo a rischio la mia vita. Quando arriva il momento giusto affinché queste cose emergano, tutto il mondo si capovolge. Se qualcuno mi avesse visto allora, mi avrebbe creduto matto. Infatti, per chi non è del tutto padrone di sé stesso, questo genere di esperienze può far impazzire, perché dopo niente è come prima. La gente non sembra più la stessa. In realtà, però, siete solo voi a essere diversi, diversi da tutti i punti di vista. Gli altri parlano di alcune cose, voi parlate di altre. Gli altri vanno su di là, voi scendete giù di là. Siete del tutto in disaccordo con la specie umana.

PENSIERI SBAGLIATI

Luang Por continuò a praticare a Bahn Khok Yao per circa tre settimane, e poi si mise ancora una volta in cammino. Quando attraversò il piccolo villaggio di Sisongkhram, la sua mente era agile e pervasa da un profondo senso di calma. Il Dhamma fluiva senza sforzi, sia rispondendo ai suoi dubbi sia a quelli degli abitanti del villaggio che talora, illuminando la notte con le loro torce fumanti, si recavano presso il suo glot portando in offerta del tabacco e delle noci di betel.¹

Luang Por attraversò il Mekong e rimase in Laos per un breve periodo per rendere omaggio a un famoso stupa. Dopo essere tornato in Isan, decise di fermarsi a riposare in un monastero ubicato fuori Bang Nong Kah. Allora la sua vecchia ciotola di ferro aveva dei piccoli fori ed era ammaccata in più punti, e l'abate offrì di rimpiazzarla. Era un'altra opportunità

¹Siccome fumare non è espressamente vietato nel Vinaya e i connessi rischi per la salute non erano allora noti, molti monaci della Tradizione della Foresta appartenenti alla generazione di Luang Por fumavano. Il Saṅgha del Wat Pah Pong bandì il tabacco nei tardi anni Sessanta.

per riflettere sui suoi desideri in relazione ai beni monastici di prima necessità e per ricordarsi che la sua pratica non era ancora incrollabile come avrebbe desiderato. A Bahn Khok Yao aveva sperimentato un profondo livello di pace, ma ora, non molto tempo dopo, le contaminazioni lo portavano di nuovo fuori strada.

Mi offrirono una ciotola, ma era ammaccata e non aveva un coperchio. Allora mi ricordai quando da bambino portavo fuori al pascolo i bufali d'acqua e vedevo altri ragazzi che intrecciavano giunchi per farne cappelli. Chiesi del rattan. Intrecciai un disco e un rettangolo, e poi li unii. Ebbi in tal modo il mio coperchio per la ciotola, solo che somigliava a un cestino per il riso glutinoso. Durante la questua era proprio un pugno nell'occhio. Gli abitanti del villaggio mi chiamavano "il monaco con la grande ciotola". Mi limitai a metterla da parte.

Ci provai di nuovo. Lavorai giorno e notte. Era un tipo sbagliato di sforzo, innescato dalla bramosia. Di notte accendevo una torcia e lavoravo da solo nella foresta. Piegando le strisce avanti e indietro diedi un colpo alla base della torcia, che mi bruciò la mano. Tuttora ho la cicatrice. Tornai in me. «Che cosa sto facendo? Sto pensando a questa cosa nel modo sbagliato. Mi sono fatto monaco e ora sto senza dormire solo per delle vesti monastiche e una ciotola. Questo è un tipo di sforzo errato».

Posai il lavoro. Mi misi a sedere, pensai al tutto e poi praticai la meditazione camminata. Però, quando camminavo avanti e indietro, nella mia mente riaffiorava il coperchio della ciotola, e tornai di nuovo al lavoro, ne fui del tutto riassorbito fino a poco prima dell'alba. Ero stanco. Feci una pausa e cominciai a meditare. Quando mi misi a sedere, ecco di nuovo quel pensiero: «Questo è sbagliato». Mi assopii ed ebbi la visione di un Buddha gigantesco. «Vieni, sto per darti un insegnamento di Dhamma», disse. Andai verso di lui e mi prostrai. Mi offrì un discorso sui beni monastici di prima necessità. Disse che sono solo accessori del corpo e della mente. Mi svegliai di soprassalto, con il corpo che tremava. Posso ancora sentire il suono della sua voce nelle mie orecchie.

Avevo imparato la lezione. Ero stato accecato dal desiderio, e mi fermai. Lavoravo per un tempo ragionevole e poi riposavo, camminavo e praticavo la meditazione seduta. Questo è un punto davvero importante. Prima, di qualsiasi lavoro si trattasse, se non lo avevo finito e lo mettevo da parte per andare a praticare meditazione, la mia mente continuava a restarvi attaccata, non riuscivo a liberarmene. Per quanto provassi a togliermelo dalla testa, non c'era niente da fare. Così assunsi questo problema come oggetto di addestramento mentale: un addestramento ad abbandonare, a posare.

Qualsiasi cosa facessi, decidevo di non finirla in fretta. Dopo aver lavorato per un po' al coperchio per la ciotola, andavo a praticare meditazione. Sia però che camminassi o stessi seduto, la mia mente restava avviluppata nel coperchio per la ciotola e non si concentrava su nessun'altra cosa. Vidi quanto fosse difficile per la mente lasciar andare. Si attacca in modo davvero tenace. Guadagnai così un altro principio per la contemplazione: non affrettarti per portare a termine una qualsiasi cosa. Guarda la tua mente. Se continua a girare attorno al lavoro non finito, allora guarda come ci si sente. È allora che inizia a essere divertente. Si va a combattere.

Ero deciso a non fermarmi fino a quando non avessi addestrato la mente in modo che quando lavoravo, lavoravo e basta, e quando mi fermavo, mi fermavo ed ero in grado di mettere da parte il lavoro nella mia mente. Avrei reso il lavoro e il riposo due cose separate, distinte, così che non ci sarebbe stata alcuna sofferenza. Era però estremamente difficile addestrarsi in questo modo. È difficile abbandonare gli attaccamenti, è difficile poggiarli giù. L'idea che avevo di farla finita con questo problema quanto prima possibile non era del tutto sbagliata, ma dal punto di vista del Dhamma tale modo di pensare non è corretto, perché non c'è nulla che si possa decidere una volta per tutte se la mente rifiuta di fermarsi.

Giunsi a riflettere sulla sensazione. Come si fa a lasciar andare le sensazioni piacevoli e spiacevoli quando sono ancora presenti? È come quel coperchio per la ciotola ...

Il principio era questo: non fare nulla con il pensiero di finire. Metterlo giù a intervalli regolari e andare a praticare la meditazione camminata. Appena la mia mente tornava a preoccuparsi del lavoro, dicevo di no, mi opponevo. Mi addestravo, parlavo con me stesso quando ero da solo nella foresta. Mi limitai a continuare a combattere! In seguito, fu meno pesante. Man mano che continuavo a praticare, trovai più semplice separare il lavoro dal riposo.

Dopo, sia che cucissi vesti monastiche o che intrecciassi un coperchio per la ciotola, qualsiasi cosa facessi addestravo me stesso. Conobbi la causa della sofferenza, ed è così che il Dhamma sorge. In seguito, sia che fossi in piedi, che stessi camminando o fossi seduto oppure giacessi, provai una radiosità e una contentezza che durò fino a che il coperchio per la ciotola non fu finito. Durante il giro per la questua, però, gli abitanti del villaggio continuarono a guardare me e la mia ciotola con aria perplessa. Qualche tempo dopo, mi ricordai che una volta avevo visto una specie di vassoio in una casa a Bahn Kor che sarebbe stato un ragionevole coperchio per la mia ciotola. Ecco cosa feci: presi un vassoio, piegai verso l'alto i bordi, li saldai e lo usai come coperchio. Non ho mai pensato di chiedere niente a nessuno.

Ma le tribolazioni di Luang Por non erano ancora finite. Le ciotole di ferro per l'elemosina richiedono molta attenzione. I monaci devono costantemente stare in guardia per evitare che arrugginiscono. Uno dei metodi per proteggerle consiste nel laccarle.

In seguito, mi ricordai che da novizio avevo visto un monaco che utilizzava la linfa dell'albero *giang* per laccare la sua ciotola. Così pensai di provare. Da Bahn Khok mi recai nel distretto di Loeng Nok Tah perché là c'era un sacco di legno di albero *giang*, e verniciai la mia ciotola e il coperchio. Un laico mi suggerì di metterli in una cesta e di calarli in un pozzo, così si sarebbero

asciugati più in fretta. In tre giorni sarebbero stati pronti all'uso. Una grande opportunità. Aspettai più di un mese, e ancora non erano asciutti. Non potevo andare a fare il giro per la questua, non potevo andare da nessuna parte. Durante la meditazione sorgevano preoccupazioni per la ciotola. Trascorsi tutto il tempo tirando su e giù quel cesto dal pozzo per controllare se la laccatura si fosse asciugata. Soffrivo davvero. Infine, capii che anche se l'avessi lasciata nell'acqua per un anno, forse non avrebbe funzionato. Chiesi allora a un laico di portarmi della carta per avvolgere l'esterno della ciotola, così sarei almeno potuto andare a fare il giro per la questua. Avevo paura che ci sarebbero state conseguenze kammiche se ne avessi chiesta una nuova ai laici. Mi limitai a sopportare.

UN CERVO BRAMISCE E INSEGNA

In varie occasioni, come si è visto, Luang Por aveva dimostrato un modo particolare di riflettere sul Dhamma. Si trattava di un intenso dialogo interiore. Nella sua mente aveva luogo una serie di domande e risposte, un dibattito tra due opposti modi di pensare, finché la verità non si manifestava, la lezione risultava compresa e arrivava una decisione. Quest'abilità si manifestò nuovamente, e forse gli salvò la vita tra le montagne di Nakhon Phanon.

Luang Por non si era imbattuto in alcun villaggio per vari giorni e iniziava a indebolirsi per la mancanza di cibo. Provava stanchezza e gli venivano dei capogiri, si sentiva le gambe di legno quando camminava in salita e aveva il respiro corto. Poi comparve la febbre. Troppo esausto per continuare a muoversi, si mise a giacere all'ombra di un albero, e fece il punto della situazione: aveva un po' d'acqua, non c'era alcun villaggio nelle vicinanze e si sentiva il corpo in fiamme. Quando Luang Por accettò come dato di fatto che scarse erano le sue possibilità di sopravvivenza, nella sua mente sorse un pensiero inquietante: un cacciatore avrebbe potuto scoprire il suo cadavere e inviare la notizia a Ubon. Sarebbe risultato alquanto penoso e sconveniente per la sua famiglia fare un così lungo viaggio per organizzare il funerale. Cercò nella sua borsa il documento d'identità. Qualora si fosse avvicinato il peggio, lo avrebbe

bruciato, così nessuno sarebbe stato in grado di sapere chi era. Fu proprio allora che venne destato da questi cupi pensieri dal bramito di un cervo che riecheggiava con forza nella valle ricoperta dalla foresta sottostante. Luang Por si chiese:

Questo cervo che bramisce e gli altri esseri della foresta si ammalano?

Certo, ovviamente. Hanno un corpo proprio come noi.

Hanno medicine? E dottori che facciano loro delle iniezioni?

No, ovviamente no. Si arrangiano ovunque possano trovare germogli e foglie.

Gli esseri che vivono in natura non hanno medicine e dottori che si prendano cura di loro, ma pare che non muoiano per questa ragione. La foresta è piena di loro e dei loro figli, vero?

Sì, è vero.

Questi pensieri furono sufficienti a tirare fuori Luang Por dalla disperazione che avvolgeva la sua mente. Si sforzò a mettersi seduto e si obbligò a sorvegliare un po' d'acqua. Incrociò le gambe e iniziò a praticare la meditazione. Al mattino la febbre era scesa.

LE ARMI DEL DHAMMA

Con i suoi discepoli, decenni dopo, Luang Por parlò con affetto dei suoi anni di *tudong*:

Allora non avevamo neanche un filtro per l'acqua. Era davvero difficile pure per i beni di prima necessità monastica. Avevo un minuscolo mestolo d'alluminio del quale ero davvero geloso. In quei giorni fumavo ancora. Non c'erano fiammiferi, ma avevo un acciarino di bambù con un coperchio fatto con la buccia di mezzo limone. Di notte, quando ero stanco di fare la meditazione camminata, mi mettevo seduto e accendevo una sigaretta. Credo che se lì attorno ci fossero stati degli spiriti, si sarebbero spaventati e sarebbero scappati tutti per il rumore – bok! bok! – che nel bel mezzo della notte faceva quella pietra focaia!

Quando ripenso a quegli anni in cui praticavo da solo, tutto era doloroso e colmo delle sfide più ardite, però, nello stesso tempo, mi è piaciuto davvero. Piacere e sofferenza andavano di pari passo. Somiglia molto a mangiare foglie di *peka* intinte nella salsa di peperoncino e zenzero tritato. È delizioso, ma piccante! Mangiate e intanto del muco vi esce dal naso, ma non riuscite a fermarvi perché il sapore è ottimo. Mangiate e nello stesso tempo gemete: «Oh! Oh!». Ecco com'era praticare in quei giorni.

Dovete essere del tutto risolti nella pratica del Dhamma. Non è una cosa leggera. È pesante! Dovete essere pronti a mettere a repentaglio la vostra vita. Una tigre sta per mangiarvi, un elefante per calpestarvi, e che allora sia. È così che dovete pensare. Quando avete osservato i precetti in modo puro, non c'è nulla di cui preoccuparsi: è come se foste già morti. Se si muore, è come se nulla morisse, e così non si ha paura. Questa si chiama "arma del Dhamma". Sono stato sulle cime delle montagne in tutta la Thailandia, e questa sola arma del Dhamma ha sempre trionfato. Lasciate andare completamente. Si è coraggiosi. Pronti a morire. Si mette a rischio la propria vita.

Quando ci riflettevo, comprendevo quanto l'arma del Buddha rafforzasse la mente. È la migliore di tutte. Continuavo a riflettere, a osservare, a pensare, a comprendere. Quando la mente vede davvero, penetra le cose del tutto: la sofferenza è così, la cessazione della sofferenza è così. Per questo c'è agio e appagamento. Coloro che vedono la sofferenza ma non la penetrano davvero, che si accontentano delle sensazioni di pace interiore, non hanno modo di conoscere queste cose.

Chi non ha paura della morte, chi è pronto a donare la vita, costoro non moriranno. Se lasciate che la sofferenza vada al di là della sofferenza, essa giunge alla fine. Comprendetela, guardate la verità delle cose. Questo ha un valore concreto: potenzia la mente. Pensate che sia possibile che una mente siffatta abbia paura di qualcuno, abbia paura della foresta, abbia paura degli animali selvaggi? È forte e leale. Il cuore di un monaco dedito alla meditazione è incredibilmente risoluto. Per mezzo della medita-

zione, chiunque sia pronto a dare la vita per il Dhamma sviluppa una mente che è maestosa quanto a dimensioni e finalità, incredibilmente stabile. L'abilità di lasciar andare diviene sublime.

Tutto questo è detto *vitakka*,¹ far sorgere qualcosa nella mente, e poi *vicāra*, esaminarlo. Queste due cose continuano a lavorare insieme finché la questione non è del tutto penetrata. A questo punto nella mente sorge il rapimento (*pīti*) ...

Quando pensavo di praticare la meditazione camminata oppure alle virtù del Buddha e del Dhamma il rapimento si infiltrava nel mio corpo e, attraversandolo, lo rinfrescava. Quando stavo lì seduto, la mia mente traboccava di gioia qualsiasi cosa facessi – superavo ogni ostacolo – i capelli si rizzavano e iniziavano a uscirmi le lacrime. Mi sentivo ancor più ispirato a continuare e perseverare. Non sorgeva alcuno scoraggiamento. Qualsiasi cosa avvenisse c'erano *vitakka*, *vicāra*, rapimento e beatitudine accompagnate dalla consapevolezza. La mente era sostenuta da *vitakka* e *vicāra*, e stabilizzata dalla beatitudine. A quel punto, se volete, si potrebbe dire che tutto ciò dipendeva dal potere dell'assorbimento meditativo (*jhāna*), io non saprei. Era semplicemente così. Se volete chiamarlo assorbimento meditativo, fatelo. Prima che passasse molto tempo *vitakka* e *vicāra* erano abbandonate, il rapimento scompariva e la mente si unificava (*ekaggatā*), s'instaurava un saldo *samādhi*, e sorgeva quella lucida calma che è il fondamento della saggezza.

Ottenni così quella visione profonda che ha luogo praticando il vedere e il conoscere. Studiare e pensarci su sono due cose differenti. Perfino i pensieri e le congetture relative a cosa avverrà sono incluse nelle cose che vedete con chiarezza, e si rivelano in contraddizione con il modo in cui sono le cose.

¹In questo e nel successivo capoverso Luang Por spiega i cinque stati mentali che definiscono la prima condizione di profondo assorbimento indotta dalla concentrazione (*jhāna*). Sui termini in pāli, si veda il *Glossario*.

Ero soddisfatto. Grasso o magro, in salute o malato, ero contento. Non mi chiedevo mai dove fossero mia madre oppure quello o quell'altro mio amico, o una persona che conoscevo. Non c'era niente di tutto questo. Avevo appena deciso nella mia mente che se fossi morto, allora sarei morto, ed era tutto lì. Non avevo preoccupazioni. Ecco quanto era stabile la mia mente. Non trattenevo nulla. La mia mente era rin vigorita e mi spingeva ad andare avanti.

Quanti che siano gli insegnamenti di Dhamma che ascoltate, per quanto possiate studiare, la conoscenza che ottenete da tutto questo non vi porta alla verità, e così non potrete mai essere liberi dal dubbio e dall'esitazione. Dovete praticare. Se la vostra conoscenza consiste in una realizzazione della verità, allora le cose arrivano a una conclusione. Non so come descrivervelo a parole, ma avviene semplicemente in modo naturale, è inevitabile. È solo la "mente naturale" (*pakati citta*) che sorge.

SALVARE I DOLCIUMI

Quell'anno Luang Por trascorse il Ritiro delle Piogge in un piccolo monastero *dharmayut*. Benché allora Luang Por fosse monaco da dieci anni e si impegnasse a osservare in modo scrupoloso la Disciplina monastica, era pur sempre affiliato all'ordine *mahānikāya*, nel quale la generale tendenza verso il Vinaya oscillava tra il rilassamento e il lassismo totale. Per questo motivo i monaci *mahānikāya* di solito non erano accettati per permanenze di lungo termine nei monasteri *dharmayut*. Questo monastero fece un'eccezione per Luang Por, a condizione che accettasse lo stato di *āgantuka*, o "monaco in visita", ossia che non sarebbe stato considerato un membro a tutti gli effetti della comunità e che la sua anzianità non sarebbe stata riconosciuta in situazioni formali. Un protocollo, questo, che in molti luoghi era ed è ancora in vigore, benché la posizione che attualmente si assume al riguardo è che ciò sia motivato dalla differenza di lignaggio. Mentre la ragione non esplicitata di tutto questo era, come si è accennato in precedenza, che nella peggiore delle ipotesi i monaci *mahānikāya* non erano considerati veri e propri monaci e, nella migliore, erano ritenuti monaci impuri.

Ci si potrebbe aspettare che Luang Por, dopo essersi sforzato così tanto nello studio della Disciplina, possa aver trovato questo giudizio irritante: invece rimase impassibile. Era ben conscio del livello mediocre vigente nei monasteri *dhammayut* e accettava volontariamente la situazione. Come disse in seguito, rifletteva sul fatto che ciò che lui era non dipendeva dal modo in cui gli altri lo trattavano.

Infatti, la serietà con cui Luang Por osservava il Vinaya stava per avere delle conseguenze ironiche. Un avvenimento occorso durante il ritiro mostrò che era più scrupoloso del responsabile della comunità che lo aveva accolto con riserve. Il fatto riguarda una regola, la quale stabilisce che un monaco può consumare solo cibo formalmente offerto nelle sue mani; il commentario ad essa afferma che qualora un monaco tocchi deliberatamente del cibo non offerto, allora non solo lui, ma qualsiasi altro monaco non può mangiarlo, anche se in seguito tale stesso cibo gli venisse offerto in modo corretto. Un mattino, dopo essere tornato dal giro per la questua, Luang Por andò nella sua *kuṭī*, che si trovava vicino alla cucina. Avvenne che, dalla finestra, vide l'abate comportarsi in modo strano. Stava in piedi presso dei carboni ardenti, sui quali era in cottura del riso glutinoso all'interno di pezzi di bambù, che però iniziavano a bruciarsi, e l'abate sembrava indeciso sul da farsi. Poi l'abate, noto per la sua predilezione per il riso glutinoso, con decisione, dopo aver guardato a destra e sinistra, girò velocemente i bambù.

Durante il pasto, l'anziano abate vide che Luang Por non mangiava il riso glutinoso arrostito. Innocentemente gli chiese se ne volesse prendere un po' e il diniego seppur cortese di Luang Por fece sì che, al di sopra della ciotola, il volto dell'abate diventasse di un rosso acceso. Pochi secondi dopo confessò ad alta voce la sua infrazione nel generale imbarazzo della comunità monastica. Pare che questo episodio abbia suscitato una profonda impressione in Luang Por. Almeno vent'anni dopo, infatti, fu una delle poche storie dei suoi viaggi *tudong* che raccontò al biografo. Il significato di questo aneddoto non è facile da cogliere per chi non sia un monaco buddhista. Potrebbe sembrare che l'abate abbia agito ragionevolmente. Evitò che il riso bruciasse ai danni dell'infrazione di una qualche regola secondaria: prevalse il buon senso.

Per un monaco della foresta non è così, è in questione l'integrità. Il Vinaya è un sistema d'onore: non ci sono forze di polizia o autorità esterne a costringere i monaci a seguire le regole. Gran valore è attribuito all'onestà e all'integrità; nascondere le infrazioni è ritenuto particolarmente biasimevole. Non c'è alcuna esenzione dalle regole per i monaci anziani. In comunità, al contrario, dagli anziani ci si attende che siano più scrupolosi riguardo al rispetto di esse. Per un monaco anziano cedere al desiderio sensoriale, commettere un'infrazione in piena consapevolezza – controllare prima che non ci siano testimoni – e nascondere l'infrazione, e poi aggravarla mangiando del cibo non-consentito, compromette la sua posizione di autorità. Il calmo rifiuto del cibo da parte di Luang Por significava che lui aderiva alla più rigorosa interpretazione della regola. La sua discrezione punzecchiò la coscienza di chi aveva commesso l'infrazione, laddove un confronto diretto avrebbe potuto condurre a smentite o conflitti.

MESSAGGERI DI MORTE

Il monastero confinava con un campo di cremazione, al centro del quale si trovava un piccolo padiglione, aperto da ogni lato. Era in questo posto isolato che Luang Por trascorreva gran parte del suo tempo. Un giorno, mentre praticava la meditazione seduta nel padiglione, un corvo scese in picchiata sul ramo di un albero vicino e iniziò a gracchiare forte. Luang Por non vi prestò attenzione. Vedendo la sua indifferenza, il corvo planò dal ramo sul quale si era posato e mise sul suolo di fronte a Luang Por dell'erba secca che teneva nel becco. Gracchiando con insistenza – caw! caw! caw! – restò lì per un po' a guardare Luang Por, che fu colpito dallo strano comportamento del corvo. Era come se l'erba fosse una specie di dono o un segno. Appena il corvo capì di aver catturato l'attenzione di Luang Por, lasciò l'erba al suolo e volò via. Tre giorni dopo, gli abitanti del villaggio trasportarono il corpo di un ragazzo di tredici anni nella foresta. Era morto a causa di una febbre, e lo cremarono di fianco al padiglione.

Tre o quattro giorni dopo, il corvo tornò a far visita a Luang Por e, comportandosi esattamente come la volta precedente, portò con sé dell'altra erba secca. Nel giro di pochi giorni, il fratello del primo bambino fu vittima di un'improvvisa e inspiegabile malattia e venne anch'egli portato nella foresta per la cremazione. Dopo altri tre giorni, il corvo tornò ancora una

volta e, poco dopo, in modo tristemente ineluttabile, un altro cadavere fu portato nel campo di cremazione. Questa volta si trattava della sorella maggiore dei due ragazzini. I genitori e i parenti più prossimi dei bimbi defunti seguivano la bara, piegati e rattrappiti per il dolore. La vista del terzo cadavere e la desolante cerimonia funebre colmò Luang Por di un'intensa "fredda e sobria tristezza".

La frase "fredda e sobria tristezza" indica l'espressione thailandese *salot sangwet*, di difficile traduzione.¹ Tradurre questa espressione in modo accurato non è un problema solo linguistico. Si tratta di un'espressione che contiene parole utilizzate nella vita quotidiana per descrivere un'esperienza insolita, che sorge quale risultato della meditazione buddhista e, in quanto tale, non del tutto comprensibile ai non-meditanti, persino buddhisti. È nello stesso tempo simile e dissimile al dispiacere che normalmente si prova, è un dispiacere elevato e trasfigurato. Un'intensa pratica della meditazione buddhista genera all'interno della mente una profonda recettività riguardo alla verità della condizione umana. Le tragedie quotidiane dell'esistenza degli esseri umani sono viste in un nuovo contesto. Gli eventi sono sperimentati come espressioni esteriori di un'insostanzialità che avvolge ogni cosa. Luang Por osservò il dolore di quella povera gente in lutto che gli passava accanto con le sue facoltà intensificate dalla meditazione. Quella sofferenza, inseparabile dall'amore, gli si rivelò in tutta la sua crudezza. Fu ricolmo di *salot sangwet*.

La sofferenza di cui Luang Por fu testimone nel campo di cremazione nella foresta suscitò in lui sforzi ancor maggiori. Aumentò ulteriormente le ore di pratica meditativa e ridusse le sue già scarse ore di sonno. Continuava a praticare la meditazione camminata pure sotto la pioggia, quando tutt'attorno ai suoi piedi c'erano solo pozzanghere. Se fosse stato un contadino che aveva delle risaie, sarebbe stato costretto ad arare i suoi campi anche con quel tempo – così ragionava – e allora perché non sopportare la pioggia per uno scopo certamente di maggior valore?

Durante una seduta di meditazione, Luang Por ebbe una possente visione. Si vide in cammino su una strada, mentre passava accanto a un anziano devastato dal dolore che gemeva pietosamente. Si fermò, ma non andò

¹*Sangwet* deriva dal termine pāli *saṃvega*, di solito reso con "senso di urgenza"; si veda anche l'Appendice III.

verso di lui. Dopo aver contemplato questa triste figura per un po', continuò a camminare. Più avanti, sul ciglio della strada vide un corpo che giaceva nel sudiciume. Era un uomo in punto di morte, gravemente emaciato, che respirava in modo fievole e irregolare. Luang Por restò in piedi a contemplare, e poi continuò il suo cammino.

Infine, sulla strada s'imbatté in un cadavere gonfio e scolorito. Gli occhi sporgevano in modo grottesco e, stipata nella bocca, la lingua, annerita e ingrossata, brulicava di vermi. Ancora una volta contemplò e proseguì il cammino. Lo pervase completamente la sensazione di sobria tristezza evocata in lui da queste immagini. Queste ultime gli rimasero impresse con chiarezza nella mente durante le settimane successive, rendendo ancor più profondo il suo crescente disincanto per l'esistenza condizionata e il suo crescente desiderio per la liberazione dagli attaccamenti che ancora lo legavano.

In questo periodo Luang Por sperimentò il digiuno. La tranquillità della sua mente, però, non migliorò; provò solo calore e disagio nel corpo. Giunse alla conclusione che questo metodo non era adatto al suo temperamento e tornò alla precedente pratica di assumere cibo una volta al giorno. L'insegnamento del Buddha sui tre principi cardinali, o "invariabilmente corretti" dello sviluppo spirituale – moderazione nel mangiare, contenimento sensoriale e costante presenza mentale – gli parvero sempre più sensati e furono il fondamento di molti discorsi di Dhamma offerti ai suoi discepoli negli anni seguenti. Attribuí importanza non all'ascetismo estremo, ma alla pratica costante, e ne risultarono progressi regolari. Con la mente libera da impedimenti, fu un periodo in cui la sua investigazione del Dhamma risultò abile e priva di ostruzioni.

IL MONTE LANGKA

Alla fine del ritiro, il Saṅgha che lì risiedeva si preparò a partire per un *tudong* nel Laos. Allora l'atteggiamento riguardo a Luang Por era molto cambiato e i monaci cercarono di convincerlo ad accompagnarli. Luang Por, però, rifiutò: nella sua meditazione era sorto un fastidioso problema, e aveva bisogno di essere consigliato da un esperto. Dopo aver seguito per un po' lo stesso itinerario dei suoi compagni, si diresse verso il monte Langka per fare visita ad Ajahn Wang, un discepolo di Luang Pu Man.

Arrivai fino a un certo punto, e mi fermai. Per fare un paragone: camminavo e poi mi fermavo, affondavo nel terreno e non ero più in grado di proseguire. Allora tornavo indietro. Sto parlando della consapevolezza – capite? – nella mia mente. Perseveravo, ma finivo per tornare nello stesso posto, mi trovavo in un vicolo cieco. Mi fermavo. Bloccato. Questa era una sensazione. L'altra era di questo tipo: sbattevo contro una barriera prima di tornare indietro.

Continuai con la mia meditazione camminata e seduta, ma finivo sempre per tornare indietro nello stesso posto. «Di cosa si tratta?» mi chiedevo. «Qualsiasi cosa sia, ignorala e basta» era la risposta. Dopo un periodo piuttosto lungo, cessò, ma poco dopo tornò. Nella mente avevo un costante bisogno di una risposta: «Di cosa si tratta?». Durante la giornata, quando non praticavo meditazione, questa domanda era sempre lì. La mia mente era disturbata e tenuta sotto pressione dalla necessità di una risposta. Non ero in grado di vedere questa cosa per quello che era, almeno non fino al punto di riuscire a lasciarla andare, e così la mia mente continuava a girare in tondo.

Iniziai a chiedermi chi potesse essere in grado di aiutarmi a risolvere questo problema, e pensai ad Ajahn Wang. Avevo sentito dire che viveva sulla cima del monte Langka con un paio di novizi. Non lo conoscevo personalmente, ma ritenni che dovesse essere giunto a un grado di realizzazione se poteva vivere in quel modo.

Luang Por si recò sulla cima della montagna e trascorse tre notti a parlare di Dhamma con Ajahn Wang. Molti anni dopo raccontò la loro prima conversazione:

Ajahn Wang disse: «Una volta, mentre camminavo, mi fermai e contemplai il mio corpo che sprofondava dentro il terreno, nella terra».

Gli chiesi: «Eri del tutto consapevole di quel che succedeva, Ajahn?».

Rispose: «Ero consapevole. Come avrei potuto non esserlo? Ero consapevole. Mentre continuavo a sprofondare sempre più giù, dissi a me stesso di lasciare semplicemente che le cose seguissero il loro corso. Quando raggiunsi il punto estremo, ricominciai a salire. Quando però arrivai in superficie, il mio corpo non si fermò lì. In pochi attimi mi levai verso l'alto, nell'aria. Mi limitai a continuare a mantenere la mia consapevolezza. Mi sorpresi che cose di questo genere potessero accadere. Continuai a salire sempre più verso l'alto finché non raggiunsi la cima degli alberi, e il mio corpo esplose: Boom! Poi il mio intestino restò appeso ai rami degli alberi come se fosse una ghirlanda».

«Sei sicuro che non fu un sogno, Ajahn?», dissi.

Ajahn Wang scosse la testa. «No, non era un sogno». Se non avessi mantenuto la mia presenza mentale, mi avrebbe portato con sé. Avvenne in quel modo davvero. Quando si verificò, lo percepii come reale. Così fino ad oggi la ricordo come una cosa che avvenne davvero. Quando i *nimitta*¹ hanno una tale maestosità, che cosa resta da dire su altri che non sono di tale entità? Se il tuo corpo esplodesse, come ti sentiresti? Che cosa avverrebbe se vedessi il tuo intestino avvolto intorno a un albero? Fu un'esperienza incredibile. Però compresi che si trattava di un *nimitta*. Ne ero certo. Avevo fiducia che non si trattava di una cosa che poteva nuocermi. Poi focalizzai la mia consapevolezza sulla mente stessa e subito la visione scomparve. Quindi mi misi seduto a pensare: «Che cos'è?».

«Ajahn, sono venuto a renderti omaggio perché non so proprio cosa fare. La mia esperienza è diversa dalla tua. È come se stessi camminando su un ponte interrotto che non raggiunge l'altra sponda del fiume. Sono fermo. Non c'è modo di proseguire e non so cosa fare, così mi volto e torno indietro. Mi capita durante la meditazione. A volte procedo fino alla fine, ma non c'è una direzione verso la quale andare e allora torno indietro. Altre volte

¹Si veda il *Glossario*.

è come se ci fosse un ostacolo a bloccarmi il cammino, e mi ci scontro. Non posso andare avanti. Mi capitano queste cose da molto tempo. Di cosa si tratta, Ajahn?».

Ajahn Wang mi spiegò la cosa in questo modo. «È la fine, è l'ultimo limite della percezione. Quando succede questo, quale che sia la forma che assume, limitati a restare lì e sii consapevole di quella percezione. Se resti proprio lì, si risolverà, cambierà da sé, senza che ci sia bisogno di alcuna forzatura. Essere semplicemente consapevoli della natura della percezione e dello stato della tua mente. Metti a fuoco la tua consapevolezza e dopo poco tempo la percezione cambierà. Cambierà un po' come le percezioni di un bambino si trasformano in quelle di un adulto. Quando eri bambino ti piacevano i giocattoli, ma ora che sei adulto quei giocattoli li vedi, ma non desideri giocarci. Giochi con altre cose».

«Oh. Ora capisco».

Ajahn Wang disse: «Non parlare troppo presto! Sono così tante le cose che possono succedere, così tante. Ricordati solo che durante il *samādhi* può succedere di tutto. Qualsiasi cosa avvenga non importa, non importa finché non sei catturato dai dubbi. Quando riesci a conservare la consapevolezza, questi fenomeni iniziano a perdere il loro significato. Il potere condizionante della mente si disperde. Magari guardi una cosa da vicino e ti sembra un'anatra. E prima che passi molto tempo, l'anatra diventa una gallina. Tieni gli occhi fermi sulla gallina, ed ecco che si trasforma in un maiale. È una cosa che confonde, non ha fine.

Mettili a fuoco la mente, concentrati su di essa, ma non pensare mai di essere giunto alla fine di questo tipo di fenomeni, perché in poco tempo ritornano. Tu continua a metterli da parte. Devi solo riconoscerli e lasciarli andare. Allora non c'è nessun pericolo. Focalizzali in questo modo, così che la mente abbia una solida base sulla quale fare affidamento. Non seguirli. Quando avrai risolto questo problema sarai in grado di proseguire. Apparirà un varco attraverso il quale potrai passare. Le vecchie percezioni

e le altre nuove che sorgeranno in futuro alla base hanno tutte la stessa natura, è solo che alcune sono più vivide e potenti di altre. Non importa quanto meravigliose o sublimi tali visioni possano essere, non attribuirvi alcun significato. È solo il modo in cui sono. Devi davvero coltivare questo genere di comprensione».

Gli chiesi: «Perché alcuni sembrano non avere problemi? Non soffrono affatto. Non incontrano ostacoli e tutto procede dolcemente».

Ajahn Wang rispose: «È il risultato del kamma. Per te, questo è il momento della battaglia. Quando la mente si unifica, non c'è lotta per la vittoria. Non tutto ciò che combatti è male, fai attenzione: alcune cose sono buone, altre piacevoli. Ma sono tutte pericolose. Non attribuire alcuna importanza a nessuna di esse».

La mente di Luang Por divenne libera dai dubbi. Sentì sorgere una grande energia e i giorni successivi la utilizzò per praticare con vigore giorno e notte, fermandosi a malapena per riposare. Ora la sua mente era in grado di andare al di là delle barriere che si era costruita da sola, ed egli poté investigare i quattro elementi della solidità, della coesione, della vibrazione e del calore che costituiscono il mondo fisico, come pure sia la natura vera che quella convenzionale della realtà. Dopo tre notti Luang Por rese omaggio ad Ajahn Wang e ricominciò i suoi viaggi. Rifletté sull'importanza di un amico saggio:

Certo, si può praticare da soli, ma può succedere che i progressi siano lenti. Quando avete a disposizione solo il vostro modo di osservare le cose, può succedere che si sia costretti a girare in tondo attorno a un problema particolare; però, se c'è qualcuno a indicarvi la via d'uscita, si va veloci. C'è un nuovo sentiero per la contemplazione da seguire. Così è per tutti: quando si è bloccati, restiamo incollati.

Scesi dal monte Langka e alle sue pendici trovai un monastero abbandonato. Proprio allora cominciai a piovere, e andai a ripararmi nella Sala per il Dhamma, fatta di legno. Quando contemplai gli elementi, la mente divenne subito stabile. Fu subito come se fosse entrata in un altro mondo. Qualsiasi cosa

osservassi era cambiata. Sentivo che la brocca che avevo davanti non era una brocca. La sputacchiera si era trasformata, e anche la mia ciotola. Lo stato di ogni cosa era cambiato, nel modo in cui cambia la vostra mano quando capovolgete il suo palmo. Era come una nuvola che oscura il sole splendente. Avvenne in un lampo. Vedevo una bottiglia e non era una bottiglia, non era nulla, si trattava solo di elementi. Aveva solo una natura convenzionale, non era una bottiglia vera. La sputacchiera non era una sputacchiera vera. Il bicchiere non era un bicchiere vero. Era cambiato tutto. Tutto era capovolto, e allora indirizzai la consapevolezza verso l'interiorità. Guardai tutto quel che c'era nel mio corpo come se non mi appartenesse, e fosse dotato di una realtà solo convenzionale.

Luang Por sintetizzò in questo modo il risultato della sua esperienza:

Non siate esitanti nella pratica. Date tutto quel che avete. Rendete risoluta la vostra mente. Continuate a praticare. Per quanto ascoltiate gli insegnamenti di Dhamma, per quanto studiate, anche se la conoscenza che ne deriva può sembrare corretta, essa non raggiunge la verità stessa. E se è così, allora non c'è fine ai dubbi e alle esitazioni. Quando però realizzate la Verità, c'è completezza. Qualsiasi cosa si possa dire o pensare al riguardo è irrilevante, è solo naturalmente e irrevocabilmente in quel modo. Gli altri possono ridere o piangere, essere felici o tristi, ma quando la "mente naturale" è sorta, è del tutto incrollabile ... Non è facile distinguere la mente che è entrata nella corrente¹ da quella di un folle. Le due cose sono molto simili, entrambe deviano dalla norma, ma differiscono per le qualità che posseggono.

I PRIMI DISCEPOLI

Luang Por decise che era giunto il momento di tornare a Ubon e, dopo essersi fermato a rendere omaggio a Luang Pu Kinari, iniziò il lungo cammino verso sud. Come nei precedenti viaggi, si fermò a riposare

¹L'"Entrata nella Corrente" è il primo dei quattro livelli dell'illuminazione esposti dal Buddha.

a Bahn Pah Tao nella provincia di Yasothon. Gli abitanti del villaggio furono contenti di rivederlo, e la sera in molti si recavano ad ascoltare un suo insegnamento di Dhamma. Una notte, una coppia che aveva fatto parte del gruppo dei fedeli sostenitori laici di Luang Por fin dalle prime sue visite al villaggio, gli chiese di accettare il loro giovane figlio come attendente e di addestrarlo per ricevere l'ordinazione monastica. Luang Por accettò e, pochi giorni dopo, la sottile figura di Tongdi, con la testa appena rasata e vestito con nuovi abiti bianchi, si mise in cammino assieme a Luang Por.

Dopo un viaggio di circa dieci giorni, i due pellegrini raggiunsero Bahn Kor e appesero i loro *glot* in un campo di cremazione nella foresta. A Tongdi si aggiunse un ragazzo di nome Tiang ed entrambi si prepararono insieme per la cerimonia d'ingresso nel noviziato. Quando impararono fluentemente i versi dei canti cerimoniali, Luang Por li portò in uno dei grandi monasteri della città vicina, dove l'abate condusse la cerimonia. Questi due ragazzi possono ritenere di essere stati i primi due discepoli di Luang Por.

Durante il suo soggiorno a Bahn Kor, la madre di Luang Por, parenti e amici tutti giunsero a rendergli omaggio. Anche un gruppo di donne lo avrebbe seguito al ritorno dal giro per la questua, portando altro cibo in contenitori "*pinto*"¹ che pendevano alle estremità di un'asta poggiata sulle loro spalle ossute. Piatti come curry con germogli di bambù, pesce fermentato, salsa di peperoncini, spinaci d'acqua e *sadau* amaro, manghi *okrong* e banane *namwa* – il meglio di tutto ciò che avevano – furono offerti a Luang Por e ai due timidi ma affamati novizi quale cibo da consumare con l'inevitabile riso glutinoso. Poi, la sera dopo la cena delle famiglie, le donne del villaggio sarebbero tornate, questa volta accompagnate anche dai loro uomini che avevano fatto ritorno dai campi.

Luang Por era stato assente per lungo tempo, e tutti volevano rivederlo, alcuni forse per ascoltare anche le sue avventure in posti lontani e non solo gli insegnamenti di Dhamma. Era l'età precedente l'avvento della televisione, quando ancora dominava la tradizione orale, e Luang Por era un oratore avvincente che riusciva a incantare i suoi ascoltatori grazie

¹Sono contenitori tondi, solitamente in acciaio, sovrapponibili e dotati di maniglia sulla sommità.

alla fluidità delle sue parole, e al potere delle sue similitudini e dei suoi aneddoti. Si faceva notte tarda prima che gli abitanti del villaggio tornassero nelle loro case, mentre ancora si crogiolavano tra i bagliori dei suoi insegnamenti. E Luang Por, in un certo senso, aveva una missione: era intento a persuadere la madre a osservare i Cinque Precetti in modo rigoroso. Più praticava, più aumentava la sua fiducia negli insegnamenti e spesso il suo pensiero si rivolgeva a Mae Pim, per poterla ispirare a sviluppare il Dhamma. Proprio lei fu uno dei suoi primi successi.

Per i vecchi amici Luang Por era cambiato. L'estroverso ed effervescente Chah che avevano conosciuto sembrava ora più riservato, introverso, in un qualche modo distaccato. La loro tristezza era però temperata dal rispetto e dalla sensazione che fosse giusto così: l'ideale del monaco e del comportamento che gli era appropriato risultava loro familiare, e li ispirava.

Dopo quindici giorni, Luang Por e il novizio Tongdi si misero in cammino verso sud, in direzione del distretto di Kantharalak, mentre il novizio Tiang restò al Wat Bahn Kor. Appesero i loro *glot* all'interno di una grande e incontaminata foresta, fuori del villaggio di Suan Kluai. Era un posto perfetto per praticare, forte era il supporto dei laici, e Luang Por decise di fermarsi per il Ritiro delle Piogge.

SOGNI DI BUON AUSPICIO

Benché la breve biografia di Luang Por, scritta alla fine degli anni Sessanta, sia un'importante fonte di informazioni per questo capitolo, essa contiene solo poco più di un certo numero di aneddoti sparsi, tenuti assieme da un linguaggio stereotipato. Ampie, e frustranti, sono le lacune del racconto. Nel 1981, quando iniziò il rapido declino della salute di Luang Por, due tra i suoi più anziani discepoli occidentali decisero di intervistare il loro maestro per raccogliere più informazioni sulla prima fase della sua vita, con l'intenzione di scrivere una nuova biografia. Iniziarono con grandi aspettative, un registratore nuovo e molte cassette vergini, ma pochi giorni dopo avevano in volto un'espressione cupa. A parte uno o due episodi riguardanti il suo appetito prodigioso come giovane monaco quando si trattava di mangiare spaghettoni cinesi, Luang Por per lo più non aveva collaborato. L'unica risposta interessante da lui offerta, benché piuttosto

enigmatica, riguardò la domanda relativa all'evento più importante di quei primi anni. Menzionò tre sogni di buon auspicio avuti durante notti consecutive a Suan Kluai.

È difficile che un lettore possa apprezzare particolari relativi ai sogni di qualcun altro, chiunque sia colui che ha sognato. Non c'è infatti nulla di particolarmente avvincente nei sogni di Luang Por. Vi attribui però molta importanza e fu in grado di raccontarli in modo dettagliato molti anni dopo, e per questa ragione sono inclusi al completo qui di seguito.

Nel primo sogno, qualcuno gli offrì un uovo che lui gettò a terra. Il guscio si ruppe e ne uscirono due pulcini, e lui li prese entrambi in una mano. Si trasformarono immediatamente in due bimbi bellissimi, che stavano imparando a camminare. Una voce affermò che quello che teneva nella mano sinistra si chiamava Bun Tong (letteralmente “bandiera del merito”) e quello che aveva nella mano destra, Bun Tam (“merito del Dhamma”). Dopo un po' Bun Tong fu colto da dissenteria e morì, accoccolato nella sua mano. La voce disse: «Bun Tong è morto, e ora resta solo Bun Tam». Si svegliò. Nella sua mente sorse una domanda a proposito del senso del sogno, e una risposta comparve: è solo un fenomeno naturale. Il dubbio svanì.

Nel secondo sogno Luang Por era “incinta”. Aveva la pancia gonfia, e gli era difficile muoversi. Nello stesso tempo continuava ad avere la sensazione di essere monaco. Poco prima di partorire fu invitato a consumare il pasto in una capanna di paglia che si trovava issata su pali nel mezzo di un campo delimitato da un ruscello. Nella capanna erano già saliti tre monaci, che cominciarono a mangiare. Luang Por stava per partorire e perciò i laici lo invitarono a mangiare sotto, da solo. Mentre i monaci mangiavano, Luang Por partorì un bimbo sorridente e radioso, che aveva dei morbidi peli sul dorso delle mani e sulle piante dei piedi.

Luang Por sentì il ventre contrarsi. Era come se avesse davvero partorito e controllò per vedere se ci fosse del sangue o del siero da pulire, ma era asciutto. Si ricordò della nascita del principe Siddhartha. I laici iniziarono a discutere su cosa sarebbe stato meglio mangiare per un monaco che aveva appena partorito, e decisero per tre pesci dottore grigliati. Luang Por si sentiva esausto e non voleva nulla, ma i donatori lo obbligarono a

mangiare per fare meriti. Prima di iniziare il pasto, fece tenere il bimbo alle donne laiche e, quando ebbe finito, glielo restituirono. Lo ricevette, ma il bimbo gli cadde di mano e lui si svegliò. Quando di nuovo sorse il dubbio in relazione al significato del sogno, solo ricordando a sé stesso che era un fenomeno naturale e nulla di più, la sua mente si tranquillizzò.

La notte seguente Luang Por sognò di nuovo. Questa volta aveva ricevuto un invito per andare a consumare il pasto assieme a un novizio sulla cima di una montagna. Il sentiero si avvolgeva intorno alla montagna come le spirali su un guscio di lumaca. Era il giorno di luna piena e la montagna era molto alta, con il picco fresco e verdeggiante. Si misero a sedere all'ombra di un frangisole preparato per loro, fatto con un pezzo di stoffa di gran qualità. Dopo un po' di tempo furono invitati a scendere in una grotta che si trovava sul fianco della montagna. La madre di Luang Por, Mae Pim, sua zia Mae Mee e un gran numero di laici stavano aspettando con offerte di cibo. Mae Pim aveva portato del cocomero e altra frutta, Mae Mee pollo e anatra alla griglia. Luang Por scherzò con la zia dicendo che se quello era il cibo al quale lei era affezionata, sarebbe dovuta andare in città. In risposta lei sorrise. Dopo il pasto Luang Por offrì un discorso di Dhamma, e poi si svegliò.

Il significato di questi sogni non è ovvio, benché il primo sembri simboleggiare la preferenza di Luang Por per la spiritualità rispetto alla materialità. Il secondo sogno potrebbe far riferimento alla sua Illuminazione e il terzo alla sua decisione di insegnare. Il fatto che Luang Por non abbia mai ritenuto necessario spiegare questi sogni è cosa importante. Se qualcuno avesse provato a suggerirgli delle interpretazioni – e solo un discepolo occidentale avrebbe osato farlo – in risposta molto probabilmente gli avrebbe detto, dopo una risata, di non pensare troppo.

LA MEDICINA DEL DHAMMA

All'inizio del 1951, Luang Por lasciò Suan Kluai per recarsi a Bangkok, dove andò a trovare il famoso maestro di meditazione Luang Pu Sot nel suo tempio, nei sobborghi di Pak Nam. Arrivò in una Bangkok sottomessa. Nella capitale erano tempi bui, imperversavano lotte incessanti per il potere. Un colpo di stato era avvenuto nel 1949, e presto ce ne sarebbe stato un

altro. Nel frattempo, il generale d'armata Phibun, appoggiato dagli americani, era nel bel mezzo di una spietata campagna mirante a sopprimere il dissenso nei riguardi del suo governo. Tra quelli che dovevano incorrere nella sua ira c'erano i politici legati al nascente movimento separatista dell'Isan, che avrebbe comunque avuto vita breve. Luang Por camminava sullo stesso suolo rovente sul quale era stato sparso del sangue, ma si muoveva in un mondo diverso, era intento solo a proteggere la sua consapevolezza tra le accelerazioni dei primi mezzi motorizzati e gli allettanti odori provenienti dalle bancarelle che stavano ai lati della strada.

Luang Por non era interessato alla politica nazionale e all'alternarsi di bramosia e sofferenza che la caratterizzava. Era alla ricerca della radice delle cose, e mantenne per tutta la vita questo distacco dalle passioni e dai pregiudizi del momento, anche negli anni in cui divenne una persona famosa e di rilievo. Non espresse mai un'opinione riguardo alla politica. Le sue preoccupazioni concernevano sempre argomenti che – usando le sue stesse parole – «hanno una fine».

Pochi giorni dopo aver imparato il modo di praticare di Luang Pu Sot, Luang Por decise di continuare il suo viaggio proseguendo verso l'antica capitale Ayuttaya che, se si risale la corrente del fiume Chao Phraya, dista circa 80 chilometri da Bangkok. La sua destinazione era il Wat Yai Chaimongkhon, uno storico monastero ora amministrato dall'ordine *Dhammayut*, nel quale la comunità monastica era vagamente affiliata al gruppo di Luang Pu Man. Fu la casa di Luang Por nell'anno seguente.

Sfortunatamente, Luang Por a malapena accennò alle sue esperienze al Wat Yai Chaimongkhon. Quanto meno da un punto di vista esteriore, c'era probabilmente poco da dire. Aveva allora impresso un notevole impulso alla sua pratica e aveva un gran bisogno di tranquillità, di un ambiente stabile e privo di scompigli per consolidare e sviluppare i suoi costanti progressi. Fu proprio quello che il monastero gli garantì. L'abate, Ajahn Chaluai, era incline a offrirgli il suo aiuto, e Luang Por colse l'opportunità di immergersi nella pratica, isolato dai laici e privo di qualsiasi responsabilità esterna.

L'unico evento connesso a questo periodo riguarda un'altra grave malattia. Durante il suo primo anno ad Ayutthaya, Luang Por ebbe un serio disturbo al tratto digestivo che gli causò un doloroso gonfiore al fianco sinistro. Questo intenso disagio fu aggravato dal ritorno di vecchie difficoltà asmatiche. Decise di non recarsi in ospedale e di curarsi con il digiuno e la meditazione, un regime tradizionalmente definito come *Dhamma osadha* o "medicina del Dhamma". Per otto giorni e otto notti assunse solo acqua e si astenne completamente dal dormire, riversò tutto nella sua pratica meditativa. I risultati superarono le sue aspettative. In seguito, rivelò il suo stupore per il meraviglioso potenziale liberato dalla sua mente, quando fu messa alle strette. Il valore dello spingersi agli estremi, a fare più di quello che si ritiene in grado di fare, fu un argomento ricorrente negli insegnamenti successivi. Dopo otto giorni, Luang Por sentì che la malattia migliorava e quando Ajahn Chaluai chiese a Luang Por di ricominciare a mangiare, egli accettò subito. Tutti i suoi malanni erano scomparsi, e non tornarono.

IV. NUOVE DIREZIONI

IL RITORNO NELL'ISAN

Nella stagione calda del 1952 si diresse ancora una volta verso Ubon. Era stato lontano per due anni e il suo arrivo a Bahn Kor generò fermento nel piccolo villaggio. Alla sera impartiva insegnamenti di Dhamma di una tale forza e con un tale potere di persuasione quali non s'erano mai sentiti in precedenza. Era un buddhismo fresco, vitale, adeguato alla vita quotidiana degli abitanti dei villaggi, espresso in un linguaggio che tutti potevano capire. E tuttavia sarebbe troppo affermare che la sua presenza abbia provocato dei cambiamenti rivoluzionari nella vita spirituale della comunità. Il numero delle persone che non si recarono ad ascoltarlo fu probabilmente più grande di coloro che lo fecero. Alcuni componenti della sua stessa famiglia, infatti, erano del tutto indifferenti e le cose rimasero così per molti anni a seguire. Ovunque nel mondo, parrebbe, i vecchi modi di pensare sono duri a morire. Di solito si diceva – un'affermazione contro la quale Luang Por avrebbe a lungo combattuto in futuro – che quanto lui sosteneva era vero, ma vivere mettendo quelle cose in pratica

andava al di là delle capacità della gente comune. Come che sia, Luang Por aveva già piantato un certo numero di semi nel suo villaggio. C'era già un gruppo di persone, capeggiato da sua madre, il quale sperava che quanto prima Luang Por sarebbe tornato per sempre e avrebbe fondato un monastero in una foresta non troppo distante da Bahn Kor.

Luang Por s'incamminò verso nord. Aveva deciso di tornare ancora una volta a Bahn Pah Tao per trascorrere il Ritiro delle Piogge, il quattordicesimo, a Tam Hin Taek, a poco più di un chilometro di distanza dal villaggio. Intanto anche un certo numero di monaci e di novizi aveva iniziato a raccogliersi intorno a Luang Por,¹ e lui li introduceva in un regime di vita vigoroso e austero. Spesso sedevano in meditazione o praticavano la meditazione camminata per tutta la notte. Una volta Luang Por spiegò – forse gli era capitato di sentire qualche brontolio – di volere che loro andassero al di là dell'attaccamento alle convenzioni del giorno e della notte, del tempo di meditare e di quello per riposare:

Se smettiamo di fare distinzioni tra notte e giorno possiamo dimenticarci completamente del tempo e sforzarci costantemente.

Un esempio dello spirito guerriero che Luang Por stava cercando di instillare nei monaci è offerto dal venerabile Tiang:

«Luang Por notò che assumevo regolarmente una medicina fatta con le erbe e mi chiese se la prendevo da molto tempo, e io risposi di sì, che la prendevo da un po' di anni. Mi chiese se le cose fossero migliorate, e io dissi non proprio. Rimase in silenzio per un attimo e poi affermò: “Stai prendendo questa medicina da lungo tempo e non è ancora riuscita a curarti. Gettala via. Prova una nuova cura: mangia poco, dormi poco, parla poco e fai molta meditazione seduta e camminata. Provaci. Se non funziona, allora basta che tu sia pronto a morire” ».

Luang Por rimase a Bahn Pah Tao fino al seguente Ritiro delle Piogge, quello del 1953. Quell'anno lasciò Ajahn Uan, un discepolo di Luang Pu Kinari, a capo del Saṅgha a Tam Hin Taek, e trascorse i tre mesi del Ritiro

¹Tra costoro vi erano Tongdi (che in seguito si smonacò) e Tiang, che Luang Por aveva lasciato a Bahn Kor per studiare per gli esami del primo livello di *Nak Tam* e prepararsi all'ordinazione monastica.

da solo in una piccola capanna, su una collina chiamata Phu Koi, a circa tre chilometri di distanza. Ogni mattina, dopo il giro per la questua, Luang Por mangiava con la comunità e, dopo essersi accertato che tutto era a posto, tornava al suo romitorio. Faceva eccezione solo nei giorni di luna piena e di luna nuova, quando camminava giù verso il monastero per prendere parte alla formale recitazione del *Pātimokka* e per offrire ai suoi discepoli qualche insegnamento di incoraggiamento.

Il programma che Luang Por fissò per il Saṅgha durante questo ritiro fu di un'intensità intimidatoria. Non era permesso riposare durante la notte. Dai monaci ci si attendeva che praticassero la meditazione seduta e camminata fino all'alba, quando potevano partire per la questua, che consisteva in un tragitto che variava dai tre ai sei chilometri. Il viaggio di ritorno era faticoso, estenuante: lo stomaco era del tutto vuoto e dovevano portare la loro grande e pesante ciotola di metallo, piena di riso glutinoso, dopo una notte insonne, sudando a profusione sotto il peso di tre spessi strati di abito monastico. Il pasto giornaliero avveniva un po' dopo le otto, e poi si facevano quasi le dieci prima che il cibo fosse distribuito, consumato, e che le ciotole fossero lavate e asciugate. Tornando alla *kuṭī*, i monaci dovevano far prendere aria alle vesti per asciugare il sudore, praticare la meditazione camminata fino a che la stanchezza non li avesse sopraffatti e, infine, con la maggior consapevolezza possibile, sarebbero crollati sulle loro stuoie per un po' di guadagnato riposo.

Alle tre del pomeriggio, il suono di una campana segnalava l'inizio delle faccende quotidiane: spazzare i sentieri e l'area centrale del wat, ramazzare e strofinare la Sala per il Dhamma, e attingere l'acqua dal pozzo. Alle sei suonava la campana per la recita dei canti della sera e cominciava un'altra notte di meditazione. Nei primi due mesi i monaci potevano sedere e camminare a loro piacimento, ma il terzo mese c'era un ulteriore giro di vite: si chiedeva loro di mantenere una sola postura – seduta o camminata – per tutta la notte. Luang Por, che guidava il tutto da lontano, praticava in modo ancor più vigoroso, ammesso che ciò fosse possibile.

Mentre stava solo su Phu Koi, Luang Por si ammalò per una dolorosissima infiammazione alle gengive. Invece di ricorrere alle medicine, scelse di sopportare. La sua precedente esperienza avuta ad Ayutthaya di meditare sulla malattia attraversando il dolore era stata coronata da un tale successo che egli decise di provarci ancora. In questo caso si trattava di un malanno che non metteva in pericolo la vita, ed offriva la possibilità di lavorare con il dolore fisico.

Come molti meditanti esperti prima di lui, Luang Por considerò il dolore fisico come un aspro esame della sua capacità di mantenere la chiarezza della mente nelle situazioni più impegnative. Una pratica meditativa che non fosse in grado di resistere al disagio fisico era gravemente imperfetta, mentre una che, invece, riusciva a trascenderlo, immensamente potente. Benché sia vero che il Buddha sottolineò il valore della buona salute fisica ed esplicitamente criticò i vari gruppi religiosi che al suo tempo “negavano il corpo per liberare lo spirito”, è comunque vero che per generazioni i monaci avevano sperimentato significativi progressi nella loro pratica accettando la sfida delle malattie. Un periodo prolungato di disagio fisico ammanetta saldamente i meditanti al nocciolo della questione, e c'è molto da imparare. Il dolore lascia poco spazio all'auto-inganno. Avere a che fare con la malattia e con il dolore prova in modo innegabile al meditante quanto bene si sia riusciti a sviluppare l'abilità di proteggere la mente dall'ansia, dal risentimento, dalla paura e dalla depressione, allorché si è faccia a faccia con quel che è spiacevole. Se la paura della morte è ancora in agguato nella mente, essa mostra il suo volto.

Luang Por accettò pazientemente il dolore. Alternò la pratica fra l'utilizzo delle sue facoltà di concentrazione per sopprimere il dolore e l'adozione del dolore stesso come oggetto di contemplazione. Con la mente consolidata in una serena equanimità, fu in grado di investigare l'inevitabilità del dolore e della malattia per il corpo umano, e di penetrarne la natura impermanente e impersonale. Luang Por guarì dopo sette giorni. Il dolore alle gengive era svanito, se n'era andato.

Alla fine del Ritiro delle Piogge, Luang Por lasciò il suo romitorio in collina e tornò al Wat Tam Hin Taek. Quando le piogge erano terminate e la stagione fredda era iniziata nei suoi modi caratteristici – senza annunciarsi, come uno straniero che bussa alla porta, una notte giunsero raffiche di vento dal nord – chiese ai monaci e ai novizi di lasciare le loro *kuṭī* e di recarsi nella foresta circostante. Tutti scelsero un posto solitario, appesero il glot ai piedi di un albero e continuarono a praticare da soli. Una volta alla settimana, nel Giorno di Osservanza lunare,¹ Luang Por offriva un insegnamento di Dhamma al gruppo. Secondo le parole di un giovane monaco: «Ci si sentiva come tenere piante che iniziavano ad appassire e i suoi insegnamenti erano una fresca doccia di pioggia su di noi».

La comunità monastica continuò a praticare in questo modo fino alla fine del febbraio del 1954, quando la madre di Luang Por, Mae Pim, suo fratello maggiore, Por Lah, e una piccola delegazione del villaggio di Bahn Kor giunsero in visita. Avevano avuto notizia del fatto che Luang Por aveva abbandonato il suo vagare e che era ora a capo di una comunità monastica. Rappresentavano gli abitanti del villaggio con una richiesta formale: accettare per favore, per compassione e per il benessere e la felicità di tutti loro, di fondare un monastero della foresta nei pressi di Bahn Kor. Luang Por acconsentì.

La gente dell'Isan conserva un caldo affetto per la propria terra a dispetto della sua asprezza e, ovunque si rechi alla ricerca di un lavoro – e oggi-giorno per questo scopo si va ovunque nel mondo – di rado dimentica la propria casa. La pietà filiale e *kataññū-katavedī* – un senso di gratitudine e un desiderio di ricompensare tutto quello che era stato liberamente donato – sono tra i valori più preziosi degli abitanti dell'Isan. Fanno tornare per lo più in modo inesorabile la loro mente al villaggio natale. Nel frattempo, chi abita lontano invia ogni mese ai propri genitori e coniugi una parte cospicua del salario.

I monaci non sono indifferenti a tali sentimenti. Benché i monaci della foresta spesso perdano i contatti con le loro famiglie per molti anni all'inizio della loro vita monastica, alla fine molti si ritrovano nel loro

¹Si veda il *Glossario*.

distretto di provenienza. Nell'Isan gran parte dei monasteri della foresta sono ubicati al di fuori del villaggio natale dell'abate che li ha fondati e, nella sezione delle monache, è di solito possibile trovare sua madre e una o due delle sue sorelle. Quando i monaci hanno acquisito fiducia nella loro pratica e prendono in considerazione la possibilità di fondare un monastero, inevitabilmente pensano all'opportunità di ricompensare il debito di gratitudine contratto con i genitori, e di offrire qualcosa al villaggio nel quale sono cresciuti.

Può darsi che il pensiero di andare a vivere nella foresta vicina a Bahn Kor fosse già nella mente di Luang Por. Certo è che accettò subito l'invito della sua famiglia – fu come se lo stesse aspettando – e nel giro di pochi giorni si mise in cammino. Con il senno del poi, il periodo trascorso a Tam Hin Taek pare un interludio o, forse meglio, un preludio. Luang Por stava facendo esperienza con vari tipi di pratica di gruppo che poi avrebbe ulteriormente sviluppato al Wat Pah Pong. Aveva inoltre appreso a insegnare in modo mirabile agli abitanti del villaggio. Ma soprattutto la prontezza con cui Luang Por accettò questo invito indica certamente che aveva raggiunto in una qualche misura significativa lo scopo per cui otto anni prima aveva lasciato Wat Bahn Kor. Per dirla semplicemente, era pronto a tornare. Dopo che gli emozionati laici furono partiti per il lungo viaggio verso casa, Luang Por riunì il Saṅgha. Si decise che il venerabile Tiang, il venerabile Tongdi e alcuni novizi sarebbero rimasti a Wat Tam Hin Taek, mentre il resto del Saṅgha avrebbe accompagnato Luang Por. Agli inizi di marzo s'incamminò per il tragitto finale: tornare a Ubon per cominciare un nuovo capitolo della sua vita.





III
Fuori dai sentieri battuti

*Fonte d'ispirazione sono le foreste,
ove la gente non prova diletto.
Là chi è privo di brama gioisce,
perché non cerca il piacere dei sensi.*

Dhp 99

Fuori dai sentieri battuti

*Il Wat Nong Pah Pong*¹

I. COLONI

LA FORESTA PONG

Quando Luang Por Chah e i suoi discepoli presero la carrareccia che conduceva verso occidente, percorrendo l'ultimo tratto del loro viaggio che portava da Bahn Kor alla Foresta Pong, era l'8 marzo del 1954. In quel periodo dell'anno la temperatura pomeridiana supera di norma i 35 gradi, ma il caldo opprimente si attenuò leggermente quando si avvicinarono alla fitta foresta e il sentiero divenne sempre più costellato da strisce d'ombra. Nel tardo pomeriggio, mentre il sole denso di rosso stava iniziando a calare davanti a loro, i monaci appesero i loro *glot* sul limitare della foresta tra il ronzio delle zanzare e l'assordante stridio delle cicale.

Il legame tra Luang Por e la Foresta Pong era stretto. Fin da bambino lo seguiva il vivo ricordo di quando suo padre, un mattino, s'era incamminato verso la foresta con alcuni amici per offrire del cibo in elemosina a Luang Pu Sao, che si era accampato nella foresta per praticare meditazione. Quel pomeriggio il giovane Chah aveva ascoltato con trasporto il racconto del padre sulla spedizione. Fu la prima volta che sentì parlare di monaci itineranti che vivevano in modo austero

¹La denominazione ufficiale del monastero è "Wat Nong Pah Pong" ma, occasioni più formali a parte, se ne parla come del "Wat Pah Pong". *Wat* significa monastero, *nong* è una pozza d'acqua, *pong* è un'erba selvatica locale.

nella giungla. Ricordò sempre quanto il padre fosse stato colpito dal fatto che Luang Pu Sao mangiava dalla sua ciotola per l'elemosina senza usare i piatti, come facevano i monaci del villaggio. Si rammentò pure del lieve stupore del padre per lo stile d'insegnamento di Luang Pu Sao: «non era affatto un vero e proprio sermone» – aveva detto – «è proprio come quando si parla normalmente». Molti anni dopo, Luang Por rievocò ancora con forza quel giorno:

Quando me ne andai e cominciai a praticare, il ricordo del racconto di mio padre rimase sempre con me. Ogni volta che tornavo a casa la mia mente si volgeva sempre a questa foresta ... Ajahn Di di Phibun e Ajahn Phut¹ una volta passarono di qua, e gli abitanti del villaggio li invitarono a restare. Ajahn Phut ne parla ancora oggi. Ajahn Di disse: «Questo posto non è nostro. Non possiamo restare. Non passerà molto tempo prima che arrivi il proprietario».

Il mattino seguente, dopo aver terminato il pasto quotidiano, il gruppo di monaci entrò per la prima volta nella foresta, fitta e intricata. Gli abitanti di Bahn Kor camminavano avanti, facendosi strada coi macete tra tenaci viticci e vegetazione lussureggiante. Si fermarono solo quando raggiunsero il fresco cuore della foresta. Non furono scattate fotografie in quella fausta occasione. È poco probabile che qualcuno dei presenti avesse mai visto una macchina fotografica, e ancor meno lo è che l'avesse mai usata. L'immaginazione, però, può rimpiazzare la fotografia che ci manca: i magri abitanti del villaggio, con il sudore che scorre sugli incantesimi tatuati sul petto, si accovacciano in cerchio e arrotolano sigarette. Mentre Luang Por sta ai piedi d'un antico e imponente albero di manghi, i monaci, seduti a una certa distanza, bevono dell'acqua dalle loro fiaschette di bambù. Si respira serenità dall'aria che sta intorno a loro.

Un gruppo di donne ha seguito la scia dei monaci. Si uniscono subito ai loro uomini per aiutarli a rimuovere i viticci, i ceppi di legno e le spine che si trovano nei pressi del vecchio albero di manghi. Bonificare la foresta è un lavoro nel quale gli abitanti del villaggio sono esperti e presto, tra

¹Meglio conosciuto come Luang Por Phut, questo discepolo di Luang Por Sao era un amico di Luang Por Chah e fu per molti anni l'abate del Wat Pah Saensamran, ubicato a circa sei chilometri dal Wat Pah Pong.

gli alberi più grandi che fanno ombra, inizia a prendere forma una radura che crea un'atmosfera pulita e grandiosa, quasi simile a quella di un parco, nel mezzo della giungla fitta e intricata che li circonda. Ai piedi di alcuni degli alberi più grandi oltre il margine di quest'area, piccoli appezzamenti quadrati di terreno vengono liberati dalla vegetazione per consentire ai monaci di appendere i loro *glot*. I monaci stessi, ai quali il Vinaya proibisce di scavare il terreno e di togliere la vita alle piante, aiutano a trascinare via i rami tagliati e a ramazzare i terreni già ripuliti.

A mezzogiorno gli abitanti del villaggio fanno una pausa per consumare il loro pasto: del riso glutinoso e del pesce fermentato che hanno portato da casa, accompagnati da foglie fresche, raccolte nella foresta lungo il cammino. Poi il lavoro ritmato e costante ricomincia, con il sole alto che, filtrando attraverso larghe porzioni d'ombra, disegna brillanti e roventi macchie luminose sul terreno. Nel tardo pomeriggio è già stato realizzato un rudimentale sentiero che taglia la foresta fino a raggiungerne un margine. Dopo essersi congedati da Luang Por, i laici s'incamminano per la prima volta lungo questo sentiero, affrettandosi un po' per essere a casa prima di notte. Nel cuore della foresta, quando sopraggiunge l'oscurità, i monaci siedono in meditazione nei loro *glot*.

Pochi giorni dopo, al mattino presto, arrivò un gruppo di volontari di Bahn Kor e di Bahn Klang per costruire delle capanne per i monaci e per espandere lo spazio aperto. Portarono con loro sottili sezioni di *ya tha* per la copertura del tetto e ricavarono i pali principali e le travi dagli alberi che si trovavano là intorno. Gli uomini tagliarono abilmente i bambù in lunghe strisce da intrecciare per realizzare i pavimenti, mentre le donne attaccavano grandi foglie secche di *chat* a intelaiature di bambù per fare le pareti. Verso sera quattro capanne erano già pronte: dimore semplici, ma sufficienti per le necessità dei monaci. La loro creazione in un solo giorno nella foresta trasformò i monaci da ospiti rispettosi della sua pace e ombra in coloni.

La Foresta Pong, la nuova casa dei monaci, godeva d'una certa qual notorietà tra la gente del posto. Le pozze d'acqua dolce ormai secche che prima si trovavano verso il suo confine settentrionale avevano attratto molti animali selvatici, inclusi elefanti e tigri. Alla reputazione intimidatoria della foresta contribuiva la diffusa credenza che uno spirito protettore

crudelmente e vendicativo avesse fatto voto di difenderla da intrusioni degli esseri umani. Luang Por, che in genere era apertamente molto critico riguardo alle superstizioni prive di fondamento, non contrastò questa credenza. Al contrario, menzionò spesso il nome di questo spirito, Por Daeng. Una volta disse ad alcuni ospiti:

Quando cominciai a stare qui, era difficile viverci: non c'era neanche uno degli edifici che ora vedete, solo foresta. Va da sé che non c'erano strade, così che arrivarci e andare via era davvero difficoltoso. I contadini del posto vivevano molto lontano. Non osavano addentrarsi nella foresta perché lo spirito che la proteggeva era davvero feroce. Questo spirito in precedenza era un guardiano di elefanti che spesso transitava nella foresta per catturarli e farli abbeverare nella pozza sulla via del ritorno. Infine, si sistemò qui per custodire la foresta, e fu grazie a lui che quando venni a vivere in questo posto era rimasta ancora un po' di foresta. Altrimenti è probabile che sarebbe stata tutta tagliata già da molto tempo. Un po' di anni fa, alcuni abitanti dei villaggi di Bahn Bok e Bahn Peung liberarono un po' di terreno e piantarono del riso e dei vegetali, ma fecero tutti una brutta fine. La gente che vi è entrata per abbattere alberi è in genere morta per ragioni misteriose. Patate selvatiche sono sempre cresciute abbondanti nella foresta, ma nessuno osava toccarle. È solo dopo che sono venuto a stare qui che la gente ha iniziato a coltivare la terra in prossimità dei margini della foresta.

STRANE VISIONI

Dopo l'arrivo dei monaci nella foresta, il primo Giorno di Osservanza Lunare cadde in occasione della luna piena del mese di marzo. Circa una dozzina di laici venne a trascorrere giorno e notte per la recitazione dei canti e per praticare la meditazione con i monaci. Alle sette di sera i canti terminarono e, mentre le ultime luci del giorno si affievolivano, Luang Por iniziò a esporre il Dhamma con la sua voce energica e magnetica. Man mano le parole fluirono sempre più sicure e la sua figura venne illuminata dai raggi della luna, appena sorta. Allora, senza alcun preavviso, Luang Por rimase improvvisamente in silenzio, si bloccò proprio nel pieno dell'e-

sposizione. Molti dei suoi ascoltatori spalancarono gli occhi, sorpresi nel vedere che il loro insegnante, lì, seduto, veniva illuminato dalla luna in un'immobilità e compostezza simili a quella di un'immagine del Buddha. Dopo pochi momenti si rivolse a loro e disse: «Che tutti restino seduti tranquilli. Se capita qualcosa di strano, non c'è bisogno di allarmarsi». Poi, senza ulteriori spiegazioni, ricominciò il suo discorso.

Pochi minuti dopo, una luce fulgida, come quella di una cometa, comparve nel cielo, a nord est. Passò sulle loro teste e poi cadde a terra a sud est della piccola area libera dalla vegetazione nella quale sedevano, inondando l'intera foresta con una luce abbagliante. Nonostante il preavviso, i monaci e i laici si sentirono elettrizzati per quel che videro, ritenendo che fosse un portento di buon auspicio per il nuovo monastero. Luang Por non prestò alcuna attenzione alla luce e continuò il suo insegnamento di Dhamma come se nulla fosse successo. Gradualmente la magia e il potere delle sue parole ripresero il controllo dell'uditorio.

Luang Por mai parlò di quest'argomento. Non di meno, il mattino seguente, quando condusse un piccolo gruppo di laici a marcare il territorio del nuovo monastero con dei paletti, non passò inosservato che i confini scelti da Luang Por includevano un'area – di circa 150 *rai*¹ – racchiusa dai punti all'interno dei quali la strana luce era sorta e caduta in terra. Non fu quella la fine delle luci misteriose. Mae Noi, una delle abitanti del villaggio che trascorse quel Giorno di Osservanza praticando nel monastero ed era perciò presente quella prima volta, racconta:

«In quei giorni non era facile arrivare in monastero come lo è oggi. Chi fra noi proveniva da Bahn Kor e voleva andare ad ascoltare il Dhamma nelle notti del Giorno di Osservanza doveva percorrere uno stretto sentiero che attraversava per un tratto una foresta di arbusti. Su alcune zone del sentiero era cresciuta fitta dell'erba *khah*. Una notte, nonostante fossimo un grande gruppo, di cui faceva parte anche Por Phut, riuscimmo lo stesso a perderci nei pressi del Laghetto del Pitone. Proprio quando stavamo lì in piedi a discutere su quale direzione prendere, vedemmo una luce scintillante librarsi sulla cima del grande albero di manghi, e ci incamminammo verso la foresta proprio in quella direzione. Il sottobosco

¹Il *rai* (ไร่) è l'unità di misura thailandese per le superfici. 10 *rai* equivalgono a circa 1,6 ettari.

era fitto d'erba e di rampicanti, ma continuammo a sforzarci per farci largo in direzione di quella luce. Forse una grande lampada antivento era stata appesa a uno degli alberi. Quando pensammo che Luang Por era stato davvero gentile ad attaccare una luce per guidarci, tutta la nostra stanchezza scomparve. Infine, raggiungemmo la radura dove vivevano i monaci. Non c'era nessuna luce. Restammo stupiti».

L'AUSTERITÀ DI QUEI GIORNI

Non sarebbe corretto ritenere che la fondazione del Wat Pah Pong indichi la nascita della Tradizione Thailandese della Foresta a Ubon. Non si sa quanti romitori siano sorti e scomparsi in silenzio nei secoli appena trascorsi né quante fragili *kuṭi* siano state inghiottite dalla foresta. Circa quindici anni prima Luang Pu Sao aveva deciso di tornare a Ubon per trascorrere gli ultimi anni della sua vita al fine d'impiantare la Tradizione della Foresta nella provincia in cui era nato, e grazie al suo impegno nacquero alcune piccole comunità monastiche. Non di meno, risulta con chiarezza che l'insediamento di Luang Por Chah nella Foresta Pong rappresentò uno sviluppo più significativo. Il Wat Pah Pong stava per diventare un centro d'addestramento per i monaci della foresta che, nel volgere di una trentina di anni, avrebbe fondato più di sessanta monasteri affiliati in tutta la provincia, e molti di più nelle province confinanti con l'Isan a sud e a sud-est.

Il Wat Pah Pong ebbe inizio senza dotazioni di denaro né programmi per un futuro sviluppo. Luang Por riteneva che se il Saṅgha avesse praticato con sincerità, la crescita materiale del monastero sarebbe gradualmente avvenuta da sé, perché i buddhisti laici, ispirati dall'impegno dei monaci, avrebbero offerto spontaneamente i fondi necessari. A lungo termine sarebbero stati necessari degli edifici, ma ciò non costituiva una preoccupazione urgente e predominante. Quel che contava era la pratica dei monaci. Il Vinaya proibiva loro tutte le attività legate alla raccolta di fondi: insegna, infatti, ad accontentarsi di tutto quello che viene offerto con fede, tanto o poco che sia, di grande o scarsa qualità. Luang Por seguiva queste ingiunzioni alla lettera. Qualora fossero stati necessari

dieci o anche vent'anni per costruire un'adeguata Sala per il Dhamma, ciò non avrebbe rappresentato un problema. Certo è che l'integrità di Luang Por non era in vendita per qualche sacco di cemento.

Ogni mattina i monaci si recavano a fare il giro per la questua, consumavano il loro pasto quotidiano e trascorrevano il resto della giornata praticando. I fedeli del villaggio provvedevano ai loro bisogni. Di qualsiasi altra cosa ne facevano semplicemente a meno.

L'arrivo di Luang Por e dei suoi monaci fu argomento di conversazione solo per un po' di giorni nelle comunità locali. Gli abitanti del villaggio avevano il loro lavoro e quando la novità rappresentata dai monaci della foresta si esaurì, altrettanto si verificò per gran parte del loro interesse. La maggioranza pensò che, in linea di massima, era una buona cosa avere nelle vicinanze un monastero di quel genere, e apprezzarono la possibilità di offrire del cibo al mattino nelle ciotole dei monaci della foresta, ma la loro vita continuò negli stessi modi di prima. L'identità culturale e la possibilità di fare meriti fornita dai monasteri dei villaggi erano sufficienti per quello che la maggior parte della gente si attendeva o chiedeva alla religione. Benché alcuni, malignando, ritenevano che i monaci della foresta fossero dei fanatici fuorviati, un buon numero degli abitanti del villaggio era profondamente ispirato da loro e molti divennero regolari sostenitori del nuovo *wat* nonché discepoli di Luang Por.

Per un po' di anni le condizioni di vita di Luang Por e dei suoi discepoli furono davvero austere. La differenza tra il loro standard di vita e quello della gente dei villaggi vicini al monastero non era, comunque, così marcata. «Quel che trovi al mattino, mangia la sera» è un'espressione thailandese che ben esprime la povertà di gran parte degli abitanti rurali di Ubon alla metà degli anni Cinquanta. Se i monaci avevano poco altro da mangiare che accompagnasse la loro razione quotidiana di riso glutinoso e rattoppavano il loro abito monastico finché non cadeva a pezzi, gli abitanti dei villaggi non stavano certo meglio. Il denaro e comunque le entrate disponibili scarseggiavano ancora. Quel po' di denaro che la gente aveva veniva messo da parte per far fronte a eventuali malattie. Se c'era qualche moneta in più per fare meriti, il primo dovere era quello di supportare il monastero più vicino. Per tutte queste ragioni, i fondi per lo sviluppo materiale del *Wat Pah Pong* si manifestarono con lentezza.

Neanche questo, però, fu considerato un problema. Non era stato prefissato alcun tempo per la costruzione di un monastero. Se del denaro veniva offerto, si costruiva qualcosa, se non ne veniva offerto, non si costruiva.

BENI MONASTICI DI PRIMA NECESSITÀ

I monaci avevano un solo abito composto da tre vesti¹ fatte di cotone spesso, cui si aggiungevano uno o due *angsa* e due panni per il bagno. La veste superiore (*jiwon*) e quella inferiore (*sabong*), se tenute con cura e rattoppate allorché cominciano a consumarsi, potevano durare tre o quattro anni, molto più a lungo quella esterna a doppio strato (*saṅghāṭi*). Il materasso consisteva di una stuoia di rattan e di un cuscino pieghevole fatto di legno che i monaci realizzavano da sé. Gli altri beni di prima necessità erano un glot, una borsa da spalla, un panno per sedersi, un filtro per l'acqua, ago e filo. Non avevano calzature. Candele e fiammiferi non era facile procurarseli. L'acqua potabile e quella destinata ad altri usi venivano estratte da un pozzo. Per accendere un fuoco:

Si metteva del capoc in una sezione di bambù che da un lato veniva chiusa con un coperchio fatto con buccia di limone, mentre l'altra estremità era lasciata aperta. Poi si colpiva la pietra focaia per far sì che una scintilla accendesse il capoc contenuto nel bambù.

Andare in giro di notte era pericoloso.

Si usciva dalla *kuṭī* e ci si ritrovava in un'oscurità fitta e densa, alzavamo le mani in *anjali* al di sopra della testa e dicevamo: «*Sādhu!* Per il potere delle virtù del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha.

Sabbe sattā sukhitā hontu.

Sabbe sattā averā hontu.

Sabbe sattā abhyāpajjhā hontu.

Che tutti gli esseri possano essere felici ... e per favore lasciatemi stare!».

¹Si vedano l'Appendice I e il Glossario (abito monastico).

Di notte era buio pesto, non si vedeva nulla. Era facile inciampare in un qualcosa impossibile da vedere mentre si camminava sul sentiero. Varie volte ho calpestato dei serpenti – c'erano molti piccoli crotalini velenosi lì attorno – ma non mi hanno mai morso.

Di stoffa ce n'era davvero poca a disposizione. Se una veste monastica si strappava, chi la possedeva la rattoppava e rammendava finché il cotone non giungeva a uno stadio di declino terminale, e diventava sottile come carta velina, così che ogni minima tensione la strappava. Solo allora il monaco avrebbe avuto dai magazzini del monastero della stoffa per cucirne una nuova.



Ajahn Tiang¹ ricorda:

«Per i primi tre o quattro anni abbiamo cucito a mano. A volte, dopo aver tagliato la stoffa per una veste, tutto il Saṅgha si metteva seduto e aiutava a cucire. Poi la veste era tinta con legno dell'albero del pane. Prima che fosse pronta per essere indossata, ci volevano un paio di mesi. Fare un set completo di tre vesti monastiche non era semplice. Per avere colore sufficiente bisognava far bollire sul fuoco per ore e ore le schegge di legno, sempre che, prima di tutto, si riuscisse a ottenere della stoffa da tingere. Le custodie per le ciotole le dovevamo fare noi all'uncinetto. Era difficile. Se ci fossero stati tanti monaci quanti ce ne sono ora, non so come avremmo potuto fare. Era dura, ma Luang Por mandava avanti tutto».

CIBO IN ELEMOSINA

Il cibo ottenuto in elemosina era, nella migliore delle ipotesi, essenziale. Di solito i monaci tornavano dalla questua quasi solo con del riso glutinoso. Di rado c'era qualche banana o del pesce secco. La tradizione dell'Isan, soprattutto nelle campagne, consisteva nel trasformare la questua in una rituale offerta di riso e solo in seguito portare altri piatti (letteralmente "con riso") in monastero – curry, frutta, dolci, foglie commestibili – e offrirli quando il pasto dei monaci aveva luogo. Questa consuetudine manteneva la stretta relazione quotidiana tra il Saṅgha e i laici. Questo sistema, però, non funzionava bene quando i monaci vivevano a una lunga distanza di cammino dal villaggio. Benché qualcuno riuscisse a trovare di mattina il tempo per recarsi al Wat Pah Pong, era difficile cambiare le abitudini tradizionali di offrire cibo in elemosina in tal modo. Il semplice riso era l'offerta più comune durante la questua. Di conseguenza, quando i novizi tornavano dal villaggio – non ostacolati dalle regole del Vinaya che proibiscono ai monaci di recidere anche solo in parte la vegetazione – si fermavano a raccogliere foglie commestibili dagli alberi che stavano nei pressi del sentiero. Queste foglie, intinte nella salsa al peperoncino, avrebbero alleviato la monotonia e la pesantezza del solo riso glutinoso.

¹Il venerabile Tiang del precedente capitolo divenne poi un monaco anziano, e d'ora in poi sarà menzionato con il titolo onorifico "Ajahn". Altri monaci cui si farà riferimento in questo e nei seguenti capitoli devono essere ritenuti discepoli anziani di Luang Por.

Quattro donne – la madre di Luang Por, Mae Pim, e tre altre anziane del villaggio – si recarono a vivere in monastero durante quel primo anno, iniziarono a prendersi cura di un orto ove coltivarono delle erbe per accompagnare il cibo ricevuto in elemosina. Maechee Bunyu Pimwong, che arrivò pochi anni dopo la fondazione della comunità di *maechee*¹ e divenne la monaca più anziana, ricorda quanto fossero duri quei giorni:

«Il cibo avanzato dai monaci era distribuito alle *maechee*. Per quanto poco potesse essere, non avvenne mai che non ce ne fosse. Se i monaci non ricevevano nulla, anche noi ne facevamo a meno. Non abbiamo mai cercato di procurarci del cibo da qualche altra parte. A volte i monaci erano invitati a mangiare nella casa di un laico e qui restavano solo due o tre monaci che andavano a fare la questua. Eravamo in dieci. Dopo che il riso era stato diviso, ognuna di noi aveva per sé una palla della grandezza di un limone, e questo era tutto quello che avevamo da mangiare. Non c'era nulla con cui accompagnarlo, ma sapevamo come cavarcela con il solo riso. Ricordo che una volta i monaci tornarono dalla questua con tre banane. Luang Por disse a uno dei monaci di tagliarle a fettine sottili e di distribuirle. Quel giorno quelle tre banane nutrirono tutta la comunità».

Per i giovani monaci affamati, il pasto quotidiano – seppur consistesse di una palla di riso glutinoso spalmato con salsa al peperoncino e di non molto altro – poteva comunque essere delizioso. Ajahn Jan fu uno di quelli il cui appetito non si attenuava mai a causa della frugalità o della monotonia del cibo. Fino al termine della sua vita accarezzò il ricordo di quella volta che dopo aver alzato lo sguardo dalla sua ciotola notò che Luang Por lo stava osservando. Cosciente di ciò, smise di mangiare, dolorosamente consapevole di quanto stesse apprezzando il suo pasto. L'imbarazzo, però, durò un solo istante. Comprese che lo sguardo di Luang Por non era di disapprovazione: il distratto discepolo non stava per essere sgridato per la sua ghiottoneria. Di quel giorno, Ajahn Jan ricordò proprio

¹La comunità di *maechee* del Wat Pah Pong sarà ampiamente trattata in un successivo capitolo. Qui è sufficiente notare che, per quanto le *maechee* non si rechino a fare la questua e a loro non sia proibito far uso di denaro, Luang Por le trattò come monache. Da loro ci si attendeva che osservassero la maggior parte dei comportamenti propri dei monaci.

l'espressione di Luang Por che – così affermò – era il caldo, generoso sorriso di un padre che guarda il figlio, affamato, mentre si abbuffa dopo una giornata di duro lavoro nei campi.

A proposito di quei tempi, Luang Por disse:

Non sono mai stato seduto, sprecando il tempo a pensare come ottenere questo o quel genere di cibo. Per quel che mi riguardava, il solo riso era sufficiente per sopravvivere. E questo valeva anche per le persone che ebbero la fiducia di venire qui a praticare: Ajahn Jan, Ajahn Tiang, Ajahn Sinuan e gli altri. Annunciavo che nel pomeriggio ci sarebbe stata una bevanda calda e tutti potevano venire a berla in silenzio: non caffè, cacao o qualcosa di dolce, solo *borapet*¹. Nessuno si lamentava perché era amara. Non c'era nient'altro, e quello si beveva.

Quando in seguito il supporto dei laici per il monastero crebbe e ci fu più abbondanza di cibo e bevande, Luang Por spesso rammentava le durezza dei primi tempi. Ricordava sempre ai monaci che non avevano alcun diritto a essere ben nutriti. La frugalità non era un'austerità imposta dalle circostanze, ma una virtù da coltivare.

Avevamo almeno qualcosa da mangiare tutti i giorni, e anche se si trattava di solo riso, era pur sempre meglio di niente. Mangiare solo riso mi faceva pensare ai cani. Nelle zone povere, gli abitanti dei villaggi nutrivano i loro cani solo con una piccola palla di riso glutinoso una volta al giorno – nient'altro che riso, senza nulla – e quei cani non morivano, se la passavano bene. E per di più, erano cani da guardia diligenti e svegli. Bastava il fruscio delle foglie per farli cominciare ad abbaiare. Quando il padrone li portava a caccia, correvano davvero veloci perché erano molto magri. I cani ben pasciuti dai loro padroni, invece, diventano pigri. Tutti possono camminare verso un cane così, fin quasi a calpestarli la testa, senza che si svegli.

¹Si vedano l'Appendice III e il Glossario.

Durante tutto il periodo al Wat Pah Pong, Luang Por ebbe la determinazione di tenere a una giusta distanza il mondo delle istituzioni e della burocrazia, e di conservare l'indipendenza del Saṅgha. All'incirca nel corso dei primi dieci anni di vita del monastero, quest'atteggiamento includeva il rifiuto della medicina allopatrica. I monaci non si erano avvalsi della medicina occidentale per 2500 anni – questa la ragione – e quel che era bastato ai grandi monaci del passato doveva bastare anche al Saṅgha del Wat Pah Pong.

Secondo il suo modo di pensare di allora, fruire delle cure mediche garantite dallo stato era una delle comodità della vita laica alle quali s'era rinunciato diventando monaci. Correre all'ospedale locale per ogni piccolo disturbo avrebbe minato proprio la virtù-chiave della pazienza che doveva essere coltivata mediante l'addestramento. Con il passare del tempo, Luang Por fu indotto dalla sua compassione prima a moderare questo principio, poi, infine, a metterlo da parte. Per i primi pionieri del Wat Pah Pong, però, era in questione la fierezza di una tradizione.

Ciò non significa che i malanni fisici non venissero curati. In tempo di malattia i monaci facevano affidamento su medicinali erboristici, ricavati da radici e foglie. Lo stesso Luang Por aveva acquisito una vasta conoscenza di questi rimedi tradizionali durante i suoi anni di itineranza, e perciò conosceva cure per i più comuni disturbi fisiologici – problemi digestivi, dolori alle articolazioni, emorroidi – che affliggevano i monaci. Nei primi anni al Wat Pah Pong, il flagello peggiore fu la malaria e, in linea di massima, nessuno venne risparmiato. Per chi ne era colpito, le febbri malariche si presentavano ogni uno o due giorni, di solito a cominciare dal pomeriggio. Caratterizzate da brividi di freddo che nessuna quantità di coperte riusciva ad alleviare, erano accompagnate da mal di testa lancinanti e da nausea. Se i parassiti riuscivano a trovare la strada per raggiungere il cervello, poteva sopraggiungere la morte. Per fortuna al Wat Pah Pong nessuno morì, ma molti, incluso Luang Por, vi andarono pericolosamente vicini. Maechee Bunyu ricordò in modo vivido un episodio:

«Luang Por fu il primo ad ammalarsi di malaria, e stette davvero male. Fu necessario che i monaci lo trasportassero giù dalla sua *kuṭī* per farlo giacere all'ombra su un letto di bambù. Non avevamo medicinali moderni. Luang Por non voleva che si avesse a che fare con l'ospedale, non voleva nemmeno sentirlo nominare. Perciò facemmo del nostro meglio per curarlo con le erbe che avevamo».

«Quando peggiorò molto, la sua pelle scolorì e assunse una tonalità verdastria. Sapevamo che questo indicava l'ultimo stadio della malattia. Un giorno la febbre era particolarmente alta. Dopo essersi messo a giacere per un attimo, si costrinse ad assumere la postura seduta, poi, quasi immediatamente, cadde di nuovo all'indietro. Ciò avvenne numerose volte. Monaci, novizi, monache e laici, stavamo tutti a osservare in silenzio. I nostri occhi erano incollati su di lui. Si mise di nuovo seduto. Ondeggiava da un lato all'altro, cercando di mantenersi dritto. Si guardò intorno e vide il mestolo con la medicina. Lo alzò, malsicuro, fino alla bocca e, prima che il monaco attendente potesse aiutarlo, si versò tutto addosso. Si mise a giacere per un attimo, inzuppato. Poi lo vedemmo fare un grande sforzo per raccogliersi in sé stesso. Poggiò il mestolo, si mise seduto, eretto, ancora una volta, e rimase così. Ci fu silenzio. Entrò in *samādhi*. Eravamo tutti spaventati e meravigliati per ciò che avevamo visto».

«Il mattino seguente non si era ancora rimesso, ma da allora in poi, nell'arco di vari giorni, gradualmente migliorò. Non so come fece a guarire, ma appena ciò avvenne tutti gli altri iniziarono ad ammalarsi. Fu come un'epidemia: monaci, novizi, monache, tutti si sentirono male».

La malaria di rado scompare del tutto. Spesso resta latente nel fegato. Luang Por avrebbe sofferto un certo numero di ricadute nei tre anni successivi. Ajahn Jan fu uno dei monaci che si prese cura di lui in quel periodo.

«Una volta si ammalò gravemente, e facemmo i turni per assisterlo. In ogni turno c'erano due monaci che si mettevano a sedere fuori, sotto la veranda della sua *kuṭī*, ed entravano di tanto in tanto per controllare quanto scottasse e per vedere se avesse bisogno di qualcosa. Non ci consentiva mai di massaggiarlo. Temeva che non sarebbe riuscito più a fare a meno dei massaggi. Così, stavamo seduti fuori sulla veranda e

lui restava dentro a tremare per la febbre. Gli attendenti non parlavano. Stavamo seduti in meditazione, volgendoci le spalle a vicenda. Tutte le volte che c'era da fare qualcosa, entravamo».

«La febbre arrivava nel pomeriggio. Ricordo che un giorno delle persone che erano giunte per vederlo stavano aspettando sotto l'albero *mafai*, dove avevamo costruito un sedile rialzato per lui. In quel momento la febbre di Luang Por era davvero alta: gli faceva male la testa e aveva la nausea. Quando però gli dicemmo che aveva ospiti, si alzò, indossò la veste e scese sotto per dare loro il benvenuto come se nulla fosse».

«La febbre gli causava una grave costipazione. Un giorno mi chiamò. “Ajahn Jan, vieni a dare un'occhiata”. Arrivai nel punto in cui stava in piedi. Mi indicò una foglia che aveva messo da un lato, a terra, e disse: “Ecco perché ero così costipato”. Guardai. Al centro della foglia c'era un qualcosa che aveva l'aspetto di una piccola concrezione rocciosa. Era un grumo dei suoi escrementi».

La medicina utilizzata per la malaria era fatta con il *borapet*. Preparare infusioni di *borapet* divenne uno dei compiti quotidiani delle monache. Questo il metodo, come racconta Maechee Bunyu:

«Bisognava sminuzzare finemente il viticcio – una sezione di circa 30 centimetri a testa – e pestarlo fino a ridurlo in una poltiglia che andava strizzata in un bicchiere d'acqua usando una stoffa a trama sottile. Si otteneva un liquido denso. Si doveva trattenere il respiro e buttarlo giù».

L'atteggiamento di Luang Por nei riguardi delle malattie era inflessibile:

A quei tempi i monaci sapevano come si faceva a sopportare. Non importava quanto fossero malati, rifiutavano di andare in ospedale. Anche io ho avuto la malaria per tre anni e non sono andato in ospedale neanche una volta, ho combattuto qui con la malattia. Come mi curavo? Facevo bollire il *borapet* e lo bevevo con del sale o del *samor*.¹ Funzionava bene davvero, solo che non era molto gradevole, tutto qui. Per il corpo era difficile ma, se il tuo momento non era arrivato, non morivi. Non c'erano medicinali allora. Quando qualcuno prendeva la malaria,

¹Si vedano il *Glossario* e l'*Appendice III*.

lo incoraggiavo: «Sopporta. I monaci dediti alla meditazione non devono avere paura. Se uno di voi muore, mi occuperò io stesso del funerale. Se sarò io a morire, allora sarete voi a cremarmi. Non fare resistenza, è solo sofferenza». È così che parlavamo e ci ammonivamo a vicenda. Non c'erano né scoraggiamenti né disperazioni. I monaci erano davvero intrepidi, coraggiosi, capaci. Non mi preoccupavo che queste cose potessero intimidirli.

Come ricordò Ajahn Jan, nonostante il suo modo di parlare Luang Por trattava i monaci malati con gentilezza:

«Luang Por era davvero inflessibile. Di solito diceva: “Se non sei morto, va bene. Se non va bene, lasciati morire”. Quando però uno dei monaci o dei novizi si ammalava, prestava sempre loro un’attenzione speciale, era particolarmente gentile. Se qualcuno era troppo malato per uscire dalla *kuṭī* per il pasto, metteva da parte del cibo per lui. Andava a trovarlo con regolarità e gli chiedeva come stava. Se la sputacchiera era piena, la portava via e la lavava. Inoltre, ramazzava tutt’intorno alla *kuṭī* e lo ispirava con insegnamenti di Dhamma. Di medicinali non ne avevamo molti – solo le erbe del posto – ma lui offriva il meglio di quel che aveva: l’incoraggiamento nella pratica».

II. I GIORNI AUREI

UNO SPIRITO GUERRIERO

Il vero Luang Por è per molti quel Luang Por Chah che alla metà degli anni Settanta lasciò un’impressione indelebile in coloro che incontrò durante il suo viaggio in occidente. Molti discorsi registrati pervenutici, le ben note fotografie e degli impagabili secondi filmati in documentari della BBC¹ sono tutti collegati a questo periodo della sua vita. Nel pantheon buddhista occidentale si è incastonato un nonno saggio che ridacchia, con la pancetta e un bastone da passeggio. Chi lo incontrò allora ricorda che emanava un calore e una saggezza che parevano senza tempo, al punto che era difficile per tutti immaginare che avrebbe potuto essere diverso da

¹Si tratta dei documentari intitolati *The Mindful Way* e *The Buddha comes to Sussex*; si cerchino tali due titoli in YouTube.

così. Ovviamente, però, diverso lo era stato, eccome. Guardando indietro di vent'anni, emerge un Luang Por un po' differente. In quel momento della sua vita si presentava come una figura poderosa e impressionante, ma forse meno coinvolgente. Se negli anni seguenti potrebbe essere paragonato a un monarca assoluto che si trova a suo agio in un regno pacificato, negli anni Cinquanta potrebbe venire in mente un guerriero che è sovrano di una terra in subbuglio.

Nei ricordi di chi visse con lui nei primi tempi del Wat Pah Pong, Luang Por è una figura scarna, severa e vigorosa. Le poche fotografie che lo ritraggono in questo periodo sono di un'intensità intimidatoria. Le immagini parlano di una mente acuta, disciplinata e incrollabilmente a fuoco sul raggiungimento della propria meta. Era un periodo nel quale egli sentiva che il culmine della sua pratica era a portata di mano. Vedendo il tipo di impulso e l'intensità dello sforzo necessari a sfondare l'ultima barriera d'ignoranza, non aveva alcuna intenzione di scendere a compromessi. Spingeva i discepoli fino ai loro limiti. Chi riusciva a sopportare restava, chi non ce la faceva se ne andava. Diceva che se miravano davvero alla Liberazione, dovevano sapere che il Nibbāna si trovava sul lido della morte.

L'intensità del programma che Luang Por fece seguire durante il primo periodo del Wat Pah Pong era l'esito naturale degli sforzi prodigiosi che egli stava compiendo nella sua stessa pratica. Quando conduceva quella piccola e affiatata comunità composta di pochi giovani novizi e di uomini più anziani – una comunità poi cresciuta nel periodo successivo fino a diventare un grande Saṅgha, nel quale l'intensità d'impegno nella pratica forse risultò un po' diluita – fece del suo meglio per portare con sé i suoi discepoli.

La paziente sopportazione, lodata dal Buddha come “la più eccellente inceneritrice delle contaminazioni”, era la virtù più prominente e in primo piano nelle esortazioni al Saṅgha di Luang Por. Era anche la caratteristica che più impressionava della sua pratica. Il rispetto e la soggezione che i giovani monaci nutrivano per il loro insegnante erano dovuti non solo alla pace, alla saggezza e alla compassione che vedevano in lui, ma soprattutto, forse, al fatto che sembrava più forte di chiunque altro.

Nel corso dei secoli, in tutto il mondo almeno per quanto concerne gli uomini, gli sforzi spirituali sono stati accomunati alla guerra. Nelle tradizioni teistiche il nemico da sconfiggere era concepito come un essere malvagio. Nel buddhismo il nemico è rappresentato dalle contaminazioni mentali. L'idea del guerriero spirituale ha sempre esercitato fascino sui giovani, e nei primi anni del Wat Pah Pong questa era la metafora dominante.

In questo stadio iniziale del suo insegnamento, Luang Por aveva molto di un generale sul campo di battaglia. Ci appare come una figura rude, che comanda sempre dalla prima linea, duro ma giusto con i suoi discepoli, e come un maestro di tattica. Raffigurò ai suoi discepoli la vita spirituale come una lunga battaglia che richiedeva sopportazione, astuzia e autodisciplina. Li esortava a stringere i denti e a stare saldamente attaccati alle loro armi, perché le ricompense della vittoria erano grandi. I suoi discorsi di Dhamma spesso contenevano forti immagini di battaglie marziali e pugilato. I monaci erano sollecitati a combattere per la giusta causa e a uccidere la brama, l'avversione e l'illusione, o quanto meno a salire sul ring e ridurli in poltiglia. Andava bene così, perché si trattava di roba eccitante, sapientemente adatta alle necessità del suo giovane uditorio.

I componenti del Saṅgha del Wat Pah Pong erano tutti cresciuti in una società gerarchica e autoritaria. Si sentivano a proprio agio a far affidamento sugli anziani. Ben reagivano alla chiarezza e alla schiettezza. A una persona del XXI secolo, il tipo di leadership di Luang Por in quegli anni della sua vita può sembrare severo e autoritario, ma non era affatto inusuale se visto nel contesto di quel periodo e della cultura allora dominante. Era un severo fautore della disciplina, che rimproverava i monaci per le loro mancanze, a volte con una ferocia sorprendente. Nessuno, però, metteva in questione se avesse o meno il diritto di parlare loro in quel modo. Per la maggior parte dei giovani monaci, infatti, avere un insegnante che infondeva paura nei loro cuori era una cosa che suscitava ispirazione. Era come doveva essere, è così che doveva essere.

L'addestramento al Wat Pah Pong era caratterizzato da un'attenzione molto minuziosa al lungo elenco delle osservanze e delle regole che si aggiungevano al nucleo centrale del Vinaya. Un'altra analogia militare consente di descrivere al meglio la ragione di questo approccio: nel mona-

stero, dove la vita era intesa come uno “stato di emergenza”, l’attenzione riguardo ai minimi dettagli poteva fare la stessa differenza tra vita e morte, come avviene in tempo di guerra. Acutezza e chiarezza mentali dovevano essere migliorate fondando la consapevolezza nei dettagli della reale concretezza della vita monastica quotidiana. Oggigiorno questo primo periodo viene ritenuto quello dei “bei vecchi tempi”, un periodo aureo scomparso con le successive generazioni. I monaci che in seguito confessarono quanta paura allora avessero di Luang Por, lo fecero con l’orgoglio di essere stati lì e con un sorriso di nostalgia.

Inizialmente Luang Por guidò i monaci in uno spietato combattimento testa a testa che ben funzionava di per sé. Quando divenne più anziano il suo modo di insegnare s’addolcì. Per quanto il periodo successivo possa essere considerato un’evoluzione oppure un declino – come vedremo, tra i monaci ci fu sia chi sostenne un punto di vista sia chi sostenne l’altro – non c’è dubbio che, per tutta la vita, Luang Por ritenne che quei primi tempi del monastero fossero stati un periodo ineguagliabile quanto a coesione, impegno e fede del Saṅgha.

In quei giorni Ajahn Jan e Ajahn Tiang non avevano ancora compreso la pratica, ma sopportarono. Facevano quel che veniva detto loro, obbedivano alle istruzioni del loro maestro. Qualsiasi cosa insegnassi o dicessi loro di fare, lo accettavano senza discutere, desiderosi di ascoltare le mie parole e di riflettere su di esse. Ecco perché uno di loro restò qui per sei anni e l’altro per sette. Durante quel periodo Ajahn Jan e Ajahn Tiang non lasciarono mai il monastero, non se ne andarono mai in giro senza meta per la Thailandia, sprestando il loro tempo per cose di scarso valore. Cercavano il Dhamma del loro maestro e praticavano tutte quelle cose che conducono al progresso. Questo diede loro una grande energia, sia fisica che mentale. Li ho guidati nella pratica, ho insegnato loro ad agire con coraggio, a non aver paura di nulla. E mi hanno seguito.

UN GIORNO ALLA VOLTA

Ajahn Jan ha parlato in dettaglio della vita quotidiana al Wat Pah Pong di quei giorni:

«La campana suonava alle tre di notte per la recitazione dei canti del mattino e per la meditazione. Luang Por di solito era il primo ad arrivare nella Sala per il Dhamma. Noi eravamo lì più o meno alla stessa ora, e a volte c'era un controllo per vedere se eravamo tutti lì. Quando qualcuno rallentava nella pratica e non arrivava, chiedeva dove fosse. Dal momento in cui suonava la campana avevamo quindici minuti per raggiungere la Sala per il Dhamma e, se non arrivavamo, diceva qualcosa. C'era prima un periodo di meditazione seduta, seguito dai canti. Durante la meditazione a volte Luang Por dava delle istruzioni di base su come superare gli impedimenti. Ci provavamo con impegno e ci teneva d'occhio tutti quanti. Quando qualcuno stava per addormentarsi, lo chiamava per svegliarlo».

«Alla fine della seduta, Luang Por ci ricordava ancora una volta di fare attenzione al nostro comportamento e ci ammoniva a essere sempre consapevoli. Quando parlava, stavamo tutti in silenzio. Lo rispettavamo, avevamo soggezione di lui, nessuno osava muoversi o parlare. Se si aveva necessità di parlare mentre preparavamo le ciotole per la questua, si sussurrava. Coloro che dovevano fare il giro più lungo andavano via prima. Luang Por faceva il percorso più breve. Non andava mai a Bahn Kor. Diceva che il virus era ancora dentro di lui. Significava che sentiva ancora un residuo di attaccamento per il suo vecchio villaggio e per la gente che vi abitava. Se vi si fosse recato tutti i giorni e avesse visto i posti nei quali era stato solito vivere – i suoi fratelli e sorelle, i suoi nipoti e le sue nipoti – ciò avrebbe potuto far affiorare i vecchi attaccamenti. Così, a meno che non fosse inevitabile, non andava mai a Bahn Kor, per la questua andava a Bahn Klang. Nel tempo che precedeva il giro per la questua, dopo che i monaci che percorrevano il tragitto più lungo se n'erano andati, prendeva una scopa e ramazzava un po', oppure, qualche volta toglieva le foglie dai fossati poco profondi che si trovavano a lato dei sentieri».

«Alle tre del pomeriggio la campana suonava di nuovo. Prima di lasciare la *kuṭī* dovevamo chiudere la porta e le finestre, e portare dentro le vesti e ogni pezzo di stoffa che si trovava sul filo per stendere i panni, così che, qualora fosse piovuto, non sarebbe stato necessario tornare indietro. Poi ci si doveva prostrare. Ci si doveva prostrare sempre. Se di colpo a mezza strada sul sentiero ci si accorgeva di essersi dimenticati di prostrarsi, dovevamo tornare indietro».

«Trasportavi ad esempio una scopa e un recipiente per l'acqua, e avevi un panno per il bagno piegato e infilato sotto un braccio, o sulla testa. Quando si arrivava nei pressi della Sala per il Dhamma dovevi mettere giù quelle cose e andare a prostrarti, dentro, alla statua del Buddha. Mettevi il recipiente per l'acqua nel luogo in cui sedevano i monaci e poi uscivi. Quando il sole era forte, ripiegavi per bene il tuo panno per il bagno sulla testa e poi aiutavi a ramazzare. Luang Por era lì, e noi spazzavamo le foglie in una lunga fila che attraversava l'area sgomberata della foresta. Non si conversava. A meno che non fosse assolutamente necessario, nessuno parlava. Si poteva sentire solo il rumore delle scope».

«In quei giorni di rado c'era qualcosa di dolce da bere al pomeriggio. Potevamo avere solo un'amara infusione fatta con *borapet*, *samor* e uva spina indiana (*makhampom*).¹ Non c'era molto zucchero, solo una gran quantità di *samor*: lo mangiavamo sottaceto oppure intinto nel peperoncino secco tritato con sale.² Non tutti i giorni, però. Se ne avevamo un po', Luang Por faceva suonare prima la campana, e ci riunivamo sotto il grande albero di manghi alle due e mezza, prima di sbrigare le faccende quotidiane. Chiunque avesse gettato i semi con noncuranza aveva problemi. Diceva: "Hai macchiato la tua virtù". Non potevamo gettare i semi ovunque, dovevamo metterli tutti insieme in un mucchietto ordinato e poi uno di noi li avrebbe smaltiti nel luogo opportuno. Quando avevamo finito Luang Por diceva qualche parola di Dhamma e, poi, alle tre si andava a lavorare».

«Dopo aver finito di spazzare preparavamo l'acqua, sia quella da bere sia quella destinata ad altri usi. I primi tempi attingevamo l'acqua dal pozzo e con vecchie latte di cherosene la trasportavamo nei posti in cui serviva. Queste latte erano trasportate sospese alle estremità di aste di bambù, che ogni monaco portava su una spalla. Luang Por era uno di quelli che tirava la fune del pozzo, e io prendevo il secchio pieno d'acqua e riempivo le latte. A quel tempo i monaci non erano molti – sei, otto, dieci – ma il numero crebbe in continuazione. Tutti aiutavano per l'acqua, giovani e

¹L'uva spina indiana (*emblic myrobalan*) è un altro membro della famiglia *myrobalan*, è lassativa, e il Vinaya consente di assumerla in qualsiasi momento della giornata.

²Anche peperoncino, sale e aglio possono essere consumati nel pomeriggio per scopi medicinali.

vecchi, e lo si faceva in silenzio. Luang Por ci osservava sempre. I monaci erano attenti e rispettosi. Avevamo una profonda fiducia in quel che si stava facendo».

«Quando avevamo terminato con l'acqua, spazzavamo la Sala per il Dhamma, passavamo lo straccio sul pavimento e sugli infissi, e disponevamo a terra le stuoie per l'incontro serale. Poi si faceva il bagno, e praticavamo un po' di meditazione camminata. Appena suonava la campana, alle sei, prendevamo nella *kuṭī* le vesti monastiche e la borsa a spalla, chiudevamo le finestre, ci prostravamo e andavamo a passo svelto all'incontro serale. Luang Por ci ricordava sempre di andare subito nella Sala per il Dhamma senza far attendere i monaci anziani».

«Dopo la seduta serale c'era la recitazione dei canti e poi Luang Por saliva sul seggio per l'esposizione del Dhamma. La maggior parte delle volte leggeva un passo dal *Pubbasiṅkhā*, soffermandosi in seguito sul significato. Di solito si facevano attorno alle dieci o alle undici prima che rendessimo omaggio alla Triplice Gemma e tornassimo alle nostre *kuṭī*. A volte si faceva mezzanotte o l'una».

«Luang Por era estremamente frugale per quanto concerne i beni monastici di prima necessità. Se vedeva che uno aveva gettato qualcosa nella foresta – un vecchio mestolo di plastica, ad esempio, o una sputacchiera che poteva ancora essere utile, qualsiasi cosa – lo recuperava. Diceva che eravamo degli spreconi. “Avete macchiato la vostra virtù”. Questa era una delle sue frasi preferite: “Avete macchiato la vostra virtù”. Appena arrivai al Wat Pah Pong non riuscivo a capire come fosse possibile macchiare così velocemente e facilmente la propria virtù. Quel che lui voleva dire era che avevamo detto o fatto qualcosa d'improprio. Macchiare la virtù è dire una cosa sbagliata, fare qualcosa di sbagliato, mettere via male le cose, perdere la consapevolezza, sognare a occhi aperti. Cercava di farci usare i beni monastici di prima necessità in modo frugale, così che non saremmo mai stati a corto di cose. Alcuni non capivano. Dicevano che Luang Por brontolava sempre, che era irritante, che era avaro. In verità era solo che aveva uno standard e che cercava di mantenerlo».

«Ogni Giorno di Osservanza Lunare facevamo meditazione seduta tutta la notte sia monaci che laici. Ci si asteneva dal dormire. Ci si sentiva davvero in soggezione a lasciare la sala. Si stava seduti lì, in agonia, ma nessuno aveva il coraggio di andare via fuori per primo, perché ciò avrebbe significato esporsi, e di questo si aveva timore. Quando uno però usciva, altri lo seguivano. Non è che la gente volesse mettersi a giacere e riposare: voleva solo allungare le gambe e fare un po' di meditazione camminata. Alcune notti, tuttavia, se proprio non riuscivamo a farcela, ci si metteva a giacere per qualche minuto a terra nella foresta. Se però si sentiva che arrivava qualcuno o delle foglie che crocchiavano, si saltava su per la paura di essere visti. Luang Por diceva: "Se andate fuori è per cambiare postura. Non mettetevi a conversare". Lui stesso stava seduto lì per tutta la notte senza muoversi».

«A volte Luang Por voleva che un laico tenesse un discorso di Dhamma. Due erano i laici che potevano farlo: Por Di e Por Mun. Potevano parlare per tutto il giorno e per tutta la notte, se uno offriva loro l'occasione. Luang Por diceva: "Bene, ora i monaci e i novizi possono ascoltare un discorso sulla vita laica e su quanto sia dura e piena di problemi". Uno dei due ci raccontava così le sofferenze legate alla vita nel mondo. E, in verità, imparammo molto».

UNA SINCERITÀ TOTALE

Negli anni seguenti Ajahn Tiang fu preso qualche volta in giro perché avrebbe esagerato la purezza della pratica dei primi tempi. Alcuni monaci dissero che proiettava troppo l'ardore e la mancanza d'umorismo della sua stessa personalità su Luang Por. Non di meno, il suo racconto dei primi tempi è poderoso.

«Il cuore di ciò che Luang Por insegnava, le due cose che sottolineava più delle altre, erano il Vinaya e la pratica meditativa. Il regime monastico non doveva essere messo da parte né interrotto per nessuna ragione. Se non era assolutamente necessario, nella pratica di gruppo non c'erano interruzioni. Se ce n'era una, non durava più di quindici giorni o, al massimo, di un mese. Sottolineava molto la pratica meditativa. Ti diceva di praticare la meditazione camminata e quella seduta, di continuare a sforzarti, al mattino, di pomeriggio e la notte. Se avevi qualche faccenda

da sbrigare, lo facevi e poi tornavi al meditare. Ai monaci non interessava chiacchierare e scherzare. Ognuno stava per conto suo a svolgere la propria pratica. I laici che venivano in monastero facevano lo stesso. Ascoltavano gli insegnamenti e imparavano il Dhamma. Prendevano sul serio la pratica meditativa e si applicavano quando ne avevano occasione».

«Luang Por non parlava mai per gioco. Non raccontava mai barzellette né si esprimeva in modo spiritoso. Non parlava mai di cose mondane né induceva i monaci ad acquisire cattive abitudini con discorsi riguardanti il mondo sensoriale. Al contrario, proibiva questo tipo di discorsi. Diceva ai monaci di non socializzare. Diceva che ciò induce a far combriccola e alla disarmonia. Il suo senso di direzione era fermamente orientato verso la pratica. Era intento al triplice addestramento, e allo studio del Dhamma e del Vinaya».

«A quel tempo offriva regolari istruzioni basate sul *Pubbāsikkhā*. Ogni giorno, dopo la recitazione dei canti del mattino, ascoltavamo il Vinaya. Tutti i nostri modi di fare le cose erano in accordo con il Vinaya, fino nei dettagli che regolano l'annuale cerimonia di offerta della veste monastica (*Kathina*). Ci addestravamo a tagliare e cucire i nostri stessi abiti, e a fare spazzolini di legno per i denti. Inserivamo queste cose nel nostro programma giornaliero e le utilizzavamo per vincere la sonnolenza, il torpore e la pigrizia. Questo era il suo modo d'insegnare: se hai sonno, non dormire. Trova qualche mezzo abile per andare al di là della tua sonnolenza. Se durante il giorno nient'altro funziona, puoi sempre fare spazzolini di legno per i denti».

«A volte si praticava fino alle undici, o fino a mezzanotte, prima che ci consentisse di tornare alle nostre *kuṭī*. Questo significava due ore di riposo. Com'era possibile andare a dormire per due ore? Andava a finire che ci mettevamo a sedere appoggiati a un muro o a un albero, da qualche parte nei pressi della Sala per il Dhamma. Non avremmo mai fatto in tempo per il suono della campana: Luang Por sarebbe sempre stato il primo ad arrivare. Facevamo del nostro meglio, ma chi ce l'avrebbe fatta a dormire poco come lui? ... ».

«Si doveva fare quello che veniva detto. Se era un periodo durante il quale si faceva la meditazione camminata, dovevi farla, tutto qui. Se era il periodo della meditazione seduta, dovevi stare seduto, non potevi alzarti. Non stava scherzando, non era da lui. Non c'erano alternative. Se vedeva che eri testardo, ti chiamava e ti rimproverava. Rimproverava i monaci, rimproverava i novizi. Per farlo ci convocava perfino a raduno ... Non potevi metterti seduto da qualche parte per rilassarti, nemmeno per un attimo. Non potevi andare avanti e indietro nei pressi della Sala per il Dhamma. Ti domandava subito: "Che stai a fare là fuori?". Se uscivi per urinare e sparivi per un'ora, allora era così che andava: "Un'ora per urinare? La prossima volta dimmelo. Voglio vedere io stesso"».

«Com'era possibile non avere paura? Non potevi trascurare nulla. Non scherzava e non lasciava passare nulla. Se non avevi un sentiero per la meditazione camminata a posto o l'area centrale non era stata spazzata, ecco che te ne parlava quel giorno stesso: "Perché no? Non ti senti bene? Se non ti senti bene, perché non sei venuto a dirmelo o, se non potevi farlo, perché non l'hai detto a qualcun altro? Come puoi seguire la tua mente in questo modo? Sei un membro della comunità, o no? Pensi forse di vivere da solo?"».

«Ti rimproverava per qualsiasi cosa. Non ci si poteva muovere di un centimetro. Non si poteva gironzolare. Quando era finito un incontro comune e si poteva praticare da soli, anche allora, se vedeva qualcuno che andava in giro, ecco che diceva: "Venerabile! Venerabile! Perché adesso vai gironzolando?". Aveva occhi aguzzi davvero. Non lasciava passare nulla, neanche le piccole cose. Se diceva che si doveva fare la meditazione camminata e tu non la facevi, era un grosso problema. Se l'incontro comunitario era finito, si doveva tornare subito nella *kuṭī*. Se non ti dava il permesso, non potevi andare da nessuna parte. Se c'era qualche problema, dovevi dirlo. Per questo ora si raccontano grandi cose su quei giorni. Non è che forzasse qualcuno, è che era totalmente sincero. È così che mandava avanti il monastero allora. Per essere franco, non eravamo del tutto all'altezza».

Ajahn Tiang ha riassunto così gli insegnamenti di Luang Por:

«La prima cosa che ci diceva di fare era d’impiantare una stabile consapevolezza: di renderla continua, senza perdersi, distrarsi o lasciare che s’interrompesse. Disse che il suo Dhamma non aveva alto e basso, non era corto o lungo. Disse che l’aveva pressato in una sfera che aveva la forma di una noce di cocco».

«Ci insegnò a rinsaldare la consapevolezza, a nutrire la fede, a far inclinare la nostra mente verso la Triplice Gemma del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha. Lui stesso aveva una venerazione genuina, e insegnò anche a noi quella stessa venerazione. Ci insegnò a essere consapevoli quando ci prostravamo. Diceva che se consentivamo alla nostra mente di vagare e se la nostra consapevolezza era scarsa, era inevitabile fare questo o quell’errore in ciò che facevamo. Diceva che quando la mente non è calma, quando è in una condizione rovente, agitata, non normale, qualcosa va sempre storto».

«Sottolineava soprattutto la consapevolezza: rendere costante e regolare la consapevolezza, priva di interruzioni, senza consentirle di spezzarsi. Che si sia in piedi, che si cammini, si stia seduti, a giacere, oppure si mangi, bisogna essere consapevoli, perché perdere la consapevolezza è come perdere la vita, ecco quello che diceva. Se ad esempio c’era un progetto di lavoro in corso e ci lamentavamo di non avere la possibilità di praticare, ci chiedeva se il nostro respiro si fermasse quando dormivamo o stavamo a giacere. “Come potete essere troppo stanchi per meditare quando il vostro respiro è una cosa così immediata e normale? Non c’è niente di più, solo il respiro. Se praticate e siete consapevoli, non c’è altro da fare che prestare attenzione a questo normale respiro”. Questo è tutto quello che insegnava. La consapevolezza era la cosa principale».

«“Se perdete la vostra consapevolezza, che tipo di tecnica meditativa userete? Quale genere di concentrazione svilupperete? Quale purificazione avrà mai luogo? Non saprete come ottenere nessuna di queste cose. La consapevolezza è fondamentale. La frescura e la tranquillità sorgono quando c’è la consapevolezza. Il benessere interiore ed esteriore arrivano con la consapevolezza. Il Dhamma, il Vinaya, tutte le regole

monastiche dipendono dalla consapevolezza. Senza la consapevolezza, quale sarà l'oggetto della vostra presenza mentale?”. È così che insegnava i principi portanti».

«Diceva: “Non c'è bisogno di esaltarsi per il fatto che si è monaci o novizi, non guardate gli altri dall'alto in basso, non restate attaccati al vostro retroterra familiare o alla vostra nazionalità. Non è una cosa virtuosa, e non è Dhamma. Lavatevi via dalle mani questo tipo d'orgoglio. Mirate ad abbandonare ogni presunzione e punto di vista”. Ci diceva di non ingigantire i difetti degli altri, di continuare a tenere in considerazione quanto siamo tutti simili, e di non dimorare in pensieri su chi ha torto e chi ha ragione: “Gli ammonimenti sono normali; dopo che avete fatto qualcosa di sbagliato, lasciatevelo alle spalle, non aggrappatevi alle sensazioni di giusto e sbagliato. Appena compare l'aggrapparsi e l'attaccamento, non è Dhamma e non è Vinaya”».

«Se qualcosa è in linea con il Vinaya, allora è anche in linea con il Dhamma: osservando il Vinaya praticate il Dhamma”. Luang Por li considerava connessi, non separò mai il Dhamma dal Vinaya ... Insegnò a praticare i diversi aspetti del sentiero simultaneamente. Ecco perché diceva che i suoi insegnamenti non erano corti o lunghi, ma pressati in una sfera, come un pompelmo o una noce di cocco».

SENZA TREGUA

I monaci che sarebbero arrivati alla metà degli anni Sessanta, quando la comunità era in costante crescita, avrebbero trovato una lieve attenuazione dell'intensità in Luang Por, ma non ebbero comunque affatto vita facile. Egli cercava ancora di suscitare nei suoi discepoli l'entusiasmo per l'addestramento e la paziente sopportazione necessaria per la buona riuscita della pratica. Il suo scopo era sempre quello di incoraggiare il sorgere di un atteggiamento del tutto nuovo riguardo alla loro stessa vita: un atteggiamento secondo il quale “tutto ha importanza”. Nulla doveva essere fatto in modo sciatto. Cura, attenzione e rispetto dovevano essere presenti in ogni azione. Luang Por ammoniva instancabilmente i monaci quando erano distratti. Inculcò in loro quanto essenziale fosse sostenere in ogni attività la consapevolezza. Con un ammonimento che pendeva sempre sulle loro teste per un lassismo riguardo alla routine o

una negligenza verso le piccole cose, pochi sarebbero stati i monaci in grado di contemplare trasgressioni più grandi e più serie. Nella maggior parte dei casi maturava presto una sensazione di saggia vergogna e di paura delle conseguenze, benché all'inizio essa fosse stata alimentata artificialmente. Come ricordò Ajahn Anek:

«Quando qualcuno faceva una cosa che s'allontanava dalle sue istruzioni, era subito un problema ... Supponiamo che Luang Por sentisse rumori metallici di secchi nei pressi del pozzo quando non era il tempo prestabilito per attingere l'acqua, oppure che si sminuzzassero schegge di legno dell'albero del pane per fare della tintura al momento sbagliato: ne avrebbe parlato quella sera stessa. Saliva sul seggio per l'esposizione del Dhamma e stabiliva quali erano le regole fino a notte tarda. Qualche volta andava avanti fino alle tre del mattino. Allora non sarebbe valsa la pena di tornare alle *kuṭī* e, dopo che era sceso dal seggio, si passava direttamente alla recitazione dei canti del mattino».

«Quando si vedeva qualcuno che faceva una cosa al momento sbagliato dovevamo perciò continuare a darci delle gomitate, e ricordarcelo a vicenda, perché avevamo paura di un'altra lavata di capo. Anche se c'era un solo briccone, Luang Por non consentiva a nessuno di tornare alle *kuṭī*. Tutti dovevano restare seduti e ascoltare l'ammonimento. Non cambiava nulla, era come se tu stesso venissi sgridato. E questo era frustrante per chi voleva meditare o aveva altre cose di cui occuparsi».

«Noi monaci avevamo davvero paura, paura di dover ascoltare un lungo discorso. Se Luang Por sapeva che qualcuno aveva fatto una cosa sbagliata, non lasciava mai passare la notte. Chiamava individualmente il monaco che aveva sbagliato, oppure parlava a tutto il Saṅgha. Era sempre molto severo ed energico. Chiunque volesse fare una qualsiasi cosa, non contava se importante o meno, doveva chiedergli il permesso prima di occuparsene. Non potevi limitarti ad andare avanti e fare di testa tua. Se lo facevi, potevi essere certo che quella sera ci sarebbe stato un lungo discorso».

«Se qualcuno mancava alla recitazione dei canti o arrivava in ritardo di cinque o dieci minuti, era un problema serio. Quando ti avvicinavi alla Sala per il Dhamma dovevi camminare con leggerezza e il più silenziosamente possibile. Fare un rumore era del tutto inaccettabile. Se lo

facevi eri ammonito per aver disturbato le persone che già meditavano nella Sala. Luang Por diceva che fare rumore vicino alle persone che stavano meditando era maleducazione e cattivo kamma. Quel che più importa, indicava mancanza di consapevolezza, di presenza mentale e di contenimento sensoriale. Diceva che per un praticante di Dhamma era un comportamento vergognoso».

Ajahn Reuangrit ricordò:

«Quando uscivi per urinare, eri ammonito. Dovevi aspettare fino alla fine della seduta. Diceva: “Gli altri riescono a farlo, perché tu no? Sei un essere umano come loro, avete tutti gli stessi organi. Che c’è di così difficile?”. A quel tempo le cose venivano fatte in questo modo. Le vesti dell’abito monastico erano tutte bagnate di sudore, e si perdevano così tanti liquidi che il dolore legato alla necessità di urinare spariva. Avevamo anche paura di Luang Por, davvero paura, quando cominciava a parlarci in questo modo: “Mangiate molto e dormite molto. Se mangiate molto, dovete cacare molto, se bevete molto, dovete pisciare molto”. Ho sentito queste parole così tante volte! Il risultato, però, era che nel mangiare e nelle nostre azioni eravamo sempre molto moderati. In quegli anni c’era molta attenzione e precisione nel modo di fare le cose».

RILASSARSI

Al Wat Pah Pong l’atmosfera, però, non era sempre cupa e severa come alcuni dei passi precedenti sembrerebbero suggerire. Le esortazioni di Luang Por erano impartite in una foresta semi-tropicale, nella quale per molti mesi all’anno il caldo soffocante e l’umidità incoraggiavano la sonnolenza e il torpore. Nell’uditorio c’erano giovani spensierati, cresciuti in una cultura che non instillava un paralizzante senso di colpa e di auto avversione che avrebbero potuto indurli a considerare queste intimidazioni in modo poco saggio. La mano pesante, insomma, era una medicina i cui benefici superavano le controindicazioni.

Dopo un po’ i monaci si abituavano alle novità della vita monastica e, anche se la loro pratica meditativa doveva ancora recare molti frutti, era difficile conservare l’entusiasmo iniziale. Le costanti sollecitazioni e i continui rimproveri di Luang Por miravano a rinvigorire l’impegno

a fronte delle fisiologiche cadute. Le sue parole erano, in un qualche modo, l'equivalente del bastone di un maestro zen. Non tutti riuscirono a sopportarlo, e alcuni monaci se ne andarono. La maggioranza, però, apprezzava i discorsi infuocati così come amava il cibo molto speziato; la tipica espressione per lodare un discorso caustico era: «è davvero arrivato a peperoncini e zenzero».

C'erano anche momenti in cui il Saṅgha poteva rilassarsi davvero, nei modi in cui ovviamente ciò era possibile a monaci della Tradizione della Foresta. Ogni tanto Luang Por invitava tutti a recarsi la sera presso la sua *kuṭī*. Venivano distribuite sigarette e i monaci sedevano alla luce di una lampada, si toglievano la veste superiore, fumavano e ascoltavano storie e aneddoti da Luang Por. Parlava della saggezza dei monaci illuminati, dei trionfi spirituali duramente guadagnati e dei comici errori di discepoli non illuminati, di incontri con animali selvatici e fantasmi, di racconti dei tempi del Buddha. I monaci ridevano molto, c'erano domande e scambi di esperienze. Erano occasioni molto apprezzate. Il calore, la compagnia e il supporto emotivo che i monaci provavano quando stavano là seduti, esaudivano bisogni non soddisfatti durante gli incontri formali della comunità.

In queste occasioni Luang Por modificava senza alcuno sforzo il suo ruolo, da comandante in capo a figura paterna. L'ambivalenza dei sentimenti dei monaci nei riguardi di Luang Por era palese in tali circostanze. Lo temevano quasi come capita ai topi nei riguardi di un gatto – o, utilizzando una sua similitudine, ai ladri nei riguardi di un poliziotto – e nello stesso tempo lo amavano, avevano una totale fiducia in lui e assaporavano ogni momento trascorso alla sua presenza. Talvolta i monaci sentivano che gli aspetti del Dhamma che riuscivano a estrarre in queste occasioni andavano ancor più a fondo nel loro cuore di quanto avveniva con gli insegnamenti che ricevevano durante i discorsi formali. Dopo questi incontri tornavano nelle loro *kuṭī* carichi di energie e ristorati, desiderosi di meditare.

Non tutti erano felici del fatto che nella Foresta Pong ci fossero dei monaci. Fu necessario superare pregiudizi e incomprensioni. Una delle prime contese con gli abitanti del villaggio riguardò il delicato problema d'utilizzo dell'acqua.

Avevamo scavato davvero un buon pozzo nella foresta. Di fronte ad esso collocammo un cartello che diceva: «Solo per i monaci. Non deve essere usato dai laici». Poi avevamo riempito d'acqua una giara di terracotta per chiunque fosse giunto nella foresta. Fummo criticati per questo. Por Nupi fu il più accanito: appena sentì le donne del villaggio dire che i monaci non consentivano ai laici di bere la loro acqua, ecco fatto! Si arrabiò moltissimo. «Che cosa? Chi pensano di essere quei monaci? Non permettono ai laici di bere la loro acqua? Fanno di tutto per diventare monaci e per imparare gli insegnamenti del Buddha, e poi diventano tanto egoisti da non voler nemmeno condividere la loro acqua. Dovrebbero riflettere sul fatto che tutti i giorni dipendono dai laici per il loro cibo».

Ecco qui! Tutto a causa di un fraintendimento. E pure nel mio stesso villaggio. Nei fatti, ero contento che bevessero l'acqua. Era solo che se fossero stati gli stessi abitanti ad attingere l'acqua dal pozzo, avrebbero usato dei secchi in cui avevano tenuto rane, pesci, girini e chissà quali altre cose che l'avrebbero sporcata. Non volevo che accadesse e così, quando attingevamo l'acqua, tutti i giorni ne mettevamo un po' in una giara appositamente destinata ai laici. La gente, però, non raccontava tutta la storia, si limitava a dire che non consentivamo di usare la nostra acqua. Così, quando Por Nupi lo sentì, si arrabiò così tanto che se ne andò infuriato dal villaggio. Diceva che avrebbe cacciato i monaci dalla foresta. «Che razza di monaci sono? Chi pensano di essere? Hanno dimenticato che siamo noi a nutrirli?». Aveva sentito solo metà della storia. Fu necessario molto tempo per spiegarglielo, ma quando lo capì divenne un discepolo e, da allora in poi, il capo dei laici del monastero.

Gli abitanti del villaggio, alcuni dei quali avevano illegalmente tagliato legname, cacciato e allevato bestiame ai margini della foresta, queste attività e altre ancora non poterono più farle. Erano arrabbiati perché eravamo un problema per i loro mezzi di sussistenza. Alcuni degli scontenti architettarono un piano per screditare i monaci. Ripetendo pur senza volerlo uno stratagemma che risaliva ai tempi del Buddha stesso, pensarono di compromettere uno dei monaci con una donna. Un monaco che si recava a fare la questua nel villaggio fu avvisato da un benefattore di quel che stava avvenendo. Preoccupato, informò Luang Por, il quale disse che si sarebbe recato lui stesso a fare la questua nel villaggio. Inevitabilmente i sostenitori laici del monastero non furono d'accordo.

«Ajahn non andare da solo. Hanno detto che ti avrebbero fatto abbracciare da una giovane donna e poi si sarebbero messi a urlare che cercavi di stuprarla».

Luang Por, impassibile, si mise a scherzare con loro:

Che la portino pure. Nella mia vita non sono mai stato abbracciato da una donna. Lasciate che provi! Sarebbe una cosa grandiosa!

Alla fine, gli abitanti del villaggio non ebbero il coraggio di farlo. Si preoccuparono: chi avrebbe mai potuto sapere quale retribuzione kam-mica stavano per tirarsi addosso ... meglio prevenire che curare. Da quel momento in poi, le relazioni tra il wat e il villaggio migliorarono costantemente.

LA CATTURA DEI LADRI

Un altro problema sorse quando si venne a sapere che le monache avevano piantato degli alberi da frutto. All'inizio la gente venne per chiedere qualche papaya o guava, dei limoni e delle banane. Dopo un po' vennero per rubare. Una delle monache residenti ricorda l'abile modo in cui Luang Por risolse il problema:

«I ladri di solito s'intrufolavano intorno alle otto o nove di sera, mentre i monaci erano riuniti per l'incontro serale. Un giorno Luang Por disse ad alcuni postulanti di tagliare qualche grande cespuglio spinoso di *korm* e

di nascondere a un lato del sentiero percorso dai ladri. Quella notte fece aspettare dei monaci lungo il sentiero, in tre luoghi. Lui stesso si mise ad attendere nel primo punto, quello vicino al quale i ladri avrebbero rubato le papaye. Il secondo si trovava a mezza via lungo il sentiero e il terzo era vicino alla trappola di spine».

«Come previsto, intravedemmo i ladri che trasportavano borse e ceste. Mentre erano intenti a raccogliere le papaye, Luang Por diede un segnale e i cespugli di spine furono collocati lungo il percorso. Erano dei cespugli grandi, che coprivano completamente il sentiero, e ogni ramo era coperto di spine acuminata».

«Quando Luang Por ritenne che i ladri avessero quasi riempito le loro ceste, tossì lievemente. Il colpo di tosse non fu abbastanza forte da gettarli nel panico e da far sì che lasciassero subito il loro bottino, ma lo fu abbastanza per farli decidere che c'era bisogno di andar via velocemente. I ladri si caricarono le ceste sulle spalle e si affrettarono ad andare via, un po' camminando e un po' correndo. Quando giunsero alla seconda postazione, Luang Por gridò da dietro: "Avete visto qualcuno che andava in quella direzione?". I monaci nascosti nella seconda postazione gli risposero: "Dove sono? Dove sono?"».

«Sentendo queste voci, i ladri si spaventarono davvero e iniziarono a correre come matti. Quando raggiunsero la terza postazione i monaci là nascosti fecero del trambusto. Nel frattempo, dietro di loro, quelli che occupavano le prime due postazioni li inseguirono lungo il sentiero. Nella foresta risuonarono urli e grida. I ladri entrarono nel panico. Gettarono in terra le ceste e i panni che avvolgevano le papaye e scapparono, andando a finire dritti nei cespugli di spine. Il primo ladro sentì l'improvviso dolore e si fermò bruscamente. Il secondo gli finì addosso e i due strisciarono lì attorno cercando disperatamente di liberarsi dalle spine. I loro lamenti di dolore erano assordanti. Come che sia, ebbero una tale paura che riuscirono infine a liberarsi e a tornare indietro di corsa al loro villaggio».

«Luang Por fece raccogliere dai postulanti le prove: le ceste e i *khaoma*. Sapeva che l'identità dei ladri non sarebbe stata certo un segreto, perché sarebbero stati costretti a letto per due o tre giorni primache i loro figli

fossero riusciti a togliere via tutte le spine. Trascorso quel tempo, mandò a chiamare il capo del villaggio».

«Luang Por disse: “Di’ loro di tornare a riprendersi le ceste e i *khaoma*. Li hanno gettati nella foresta. Di’ pure loro che non c’è bisogno di avere paura. Di’ loro di venire a prenderli da me. È già trascorso molto tempo da quando li hanno lasciati qui. Se non si sbrigano le papaye si seccheranno e non potranno venderle”».

«Venne uno dei ladri. Luang Por gli parlò con gentilezza, senza rimproverarlo, e gli insegnò ad andare avanti procurandosi da vivere in modo onesto, smettendo di rubare. Non valeva la pena di accumulare cattivo kamma per delle papaye. Dopo di allora i furti cessarono».

GATTI E CANI

Un altro problema furono i cani abbandonati. Da tempo in Thailandia è costume lasciare cani non desiderati nei monasteri dei villaggi, dove i monaci li nutrono con gli avanzi del cibo ottenuto con la questua. La gente iniziò a farlo nel Wat Pah Pong. Luang Por dovette spiegare le ragioni per le quali non poteva essere d’accordo:

A noi non piace avere qui gatti e cani. Ci sono già un sacco di animali – soprattutto scoiattoli, toporagni muschiati e polli selvatici – e stiamo cercando di farli sopravvivere per le generazioni future. I cani che lasciate nella foresta uccidono questi animali. Per favore non fatelo. Chiunque abbia condotto qui questi cani li porti via. Se non volete riprenderli, allora dirò a uno dei sostenitori laici del monastero di occuparsene. Non portate di nuovo cani nella foresta, però. Gli scoiattoli, i toporagni e le galline selvatiche appartengono non solo a me, ma a tutti noi. Quando i vostri figli e nipoti saranno cresciuti, potranno venire qui e vedere diversi tipi di animali in monastero. Non ne sono rimasti molti fuori dal monastero. Dobbiamo tutti collaborare e prenderci cura di questi animali della foresta.

All'inizio i rapporti tra il Wat Pah Pong e i monaci dei villaggi circostanti e della città di Ubon erano tesi. Si trattava di tensioni abituali. Da quando era comparso il lignaggio di Luang Pu Man circa quarant'anni prima, si verificavano spesso attriti tra i monaci della foresta e i Saṅgha locali. I monaci della città, sia gli studiosi sia quelli che avevano responsabilità amministrative di genere religioso, tendevano a disdegnare i monaci della foresta. Il loro modo di offrire insegnamenti di Dhamma nella lingua dell'Isan invece che nel thailandese ufficiale, l'impiego di uno stile semplice e disadorno, i sermoni non basati su testi scritti e letti su foglie di palma in linguaggio aulico erano tutte considerate cose irrispettose nei riguardi del Dhamma. Gli studiosi si preoccupavano che lo stile improvvisato d'insegnamento, non supportato da frequenti rinvii ai testi in lingua pāli, avrebbe potuto condurre facilmente a tramandare opinioni infondate come insegnamenti del Buddha. Anche l'osservanza da parte dei monaci della foresta delle pratiche ascetiche – come mangiare una volta al giorno dalle loro ciotole – era considerata eccessiva, fuori dal tempo e rozza.

I monaci della foresta minacciavano il prestigio dei monaci delle città. Benché la Tradizione della Foresta fosse ampiamente sconosciuta a Ubon, chiunque avesse letto o udito i racconti contenuti nelle Scritture poteva notare che il modo di vivere di questi monaci era molto più aderente all'antico ideale rispetto a quello dei monaci urbanizzati. Inoltre, i monaci dei villaggi locali erano spesso intimiditi dalla presenza di monaci che aderivano strettamente al Vinaya. In precedenza, non c'era stato uno standard per misurare i loro comportamenti: la loro rilassatezza era semplicemente il modo in cui stavano le cose, e la gente vi era abituata. Ora, però, le cose erano cambiate. I laici che erano stati al Wat Pah Pong andavano via ispirati e confrontavano questo monastero con il loro, quello locale. Luang Por non si limitava – dicevano – ad accettare le offerte recitando qualche benedizione in lingua pāli, ma insegnava il valore dei precetti e come meditare. La gelosia nei riguardi di Luang Por a volte si esprimeva mediante disprezzo e insulti. In tutta risposta Luang Por continuava in silenzio con la sua pratica e con l'addestramento dei monaci, comportandosi in un modo tanto impeccabile da riuscire a privare i ceccchini delle loro munizioni.

Fin da subito il monastero fondato da Luang Por nella Foresta Pong fu noto come il Wat Pah Pong. Nel senso tecnico-legale della parola, però, non si trattava affatto di un “wat”. “Wat” è una denominazione conferita a una residenza monastica dalla Corona thailandese, dietro consiglio degli organi dirigenti del Saṅgha nazionale. Tale termine indica il riconoscimento formale della legittimità e dell’ortodossia del monastero da parte del potere costituito. Tale riconoscimento rappresenta un avanzamento normale e previsto allorché una comunità monastica risulti salda, abbia costruito tutti i necessari edifici e sia dotata di costante supporto da parte dei laici. Il Wat Pah Pong diventò “wat” da un punto di vista legale solo nel 1970. Nei primi anni della sua esistenza la sua incerta condizione giuridica rese vulnerabile il Wat Pah Pong in modo preoccupante alle forze ostili.

Luang Por era profondamente consapevole del fatto che per la sicurezza a lungo termine del monastero era indispensabile instaurare buoni rapporti con gli Anziani del Saṅgha di Ubon o, quanto meno, un’accettazione reciproca. Per quanto fosse inesistente il pericolo che personaggi influenti potessero cercare di interferire nel modo in cui egli guidava la vita quotidiana del Wat Pah Pong, Luang Por e i suoi monaci erano pur sempre incasellati nella giurisdizione amministrativa dei monaci anziani designati quali responsabili ai livelli rurale, distrettuale e provinciale. Qualora il Wat Pah Pong fosse stato soggetto all’inimicizia o ai sospetti di questi monaci, al monastero sarebbe risultata difficile la sopravvivenza. Monaci bollati come “vagabondi” e “rinnegati” erano stati cacciati dai loro romitori e perfino smonacati a forza. Si cominciava anche a diffondere sempre più un’efficace calunnia, che i monaci della foresta erano “comunisti”.

La soluzione adottata da Luang Por fu una pacata diplomazia. Con i monaci che stavano nei monasteri ubicati in prossimità del villaggio egli era immancabilmente cortese, e spesso donava loro gli attrezzi e i beni di prima necessità che eccedevano i bisogni del Wat Pah Pong. Gradualmente il Wat Pah Pong divenne un componente riconosciuto del panorama locale. Allorché chiese al monaco in capo del distretto locale di essere il precettore dei suoi monaci discepoli, Luang Por diede a questa influente figura la ragione di nutrire un interesse personale per la prosperità del Saṅgha del Wat Pah Pong. Rese disponibili i libri di testo per i

monaci che desideravano sostenere gli esami per il *Nak Tam* e gli eccellenti risultati conseguiti dai monaci del Wat Pah Pong fecero loro guadagnare il rispetto dei pur riluttanti monaci studiosi della città.

Luang Por ritenne particolarmente importante rendere omaggio ai monaci anziani delle città di Warin e di Ubon. Fece loro constatare come né lui né i suoi discepoli fossero dei rivoluzionari che miravano a capovolgere l'ordine costituito, bensì dei semplici monaci della foresta alla ricerca di un posto tranquillo per praticare. Una volta all'anno, quando cominciava il Ritiro delle Piogge, conduceva il suo Saṅgha a rendere omaggio ai loro superiori. Anche se si rivolgevano a lui – come spesso capitò nei primi anni – con sarcasmo e cortese spirito di sufficienza, Luang Por mantenne un'umiltà e uno spirito di sottomissione che disarmò coloro che miravano a entrare in contrasto con lui.

Col passare degli anni, sia l'anzianità sia la fama di Luang Por crebbero costantemente. Il fiorire del supporto dei laici, sia quelli del luogo che altri di tutta la nazione, funse da tampone contro i suoi detrattori e il *wat* si consolidò. Allo stesso tempo vari monaci eruditi prominenti a livello locale – come Ajahn Mahā Amorn – divennero suoi discepoli, e ciò diede al Wat Pah Pong una legittimazione pure agli occhi degli studiosi delle Scritture in lingua pāli. Il sospetto e la diffidenza nei riguardi di Luang Por diminuirono considerevolmente. Le gelosie scomparvero. Un numero sempre maggiore di monaci chiese di addestrarsi nel Wat Pah Pong.

Le reazioni di avversità da parte dei monaci del villaggio e della città non furono una cosa completamente negativa. Il fatto che i monaci del Wat Pah Pong si considerassero una minoranza assediata – gli unici monaci rigorosi e zelanti in un mare di corruzione e declino – intensificò il loro impegno e senso comunitario. Parve ragionevole ritenere che l'armonia e l'unità divenute una caratteristica distintiva del Wat Pah Pong fosse in parte dovuta a questa iniziale percezione del *wat* come un'isola solitaria di pratica autentica. Fu pur vero che, di tanto in tanto, l'arroganza che di solito accompagna la sensazione di essere speciali poté far capolino tra i membri del Saṅgha del Wat Pah Pong. Luang Por, però, li esortava costantemente a confrontarsi con le contaminazioni, così che la maggior parte dei monaci fu troppo dolorosamente consapevole dei propri fallimenti per dimorare in una vera e propria sensazione di superiorità.

Dieci anni dopo il suo ritorno a Ubon, Luang Por poteva essere contento per i risultati dei suoi sforzi al Wat Pah Pong. L'aumento del numero di monaci, novizi e monache indicava che il monastero era forte e in buona salute. Luang Por imparava sempre meglio a insegnare e ad addestrare i suoi discepoli. Circa cent'anni dopo la nascita del suo fondatore, Luang Pu Man, in un villaggio fuori mano, il lignaggio della Tradizione della Foresta metteva finalmente le radici a Ubon.





IV
Una vita che ispira

*La gente ha caro
chi incarna la virtù e la visione profonda, chi ha principi,
chi ha realizzato la Verità
e fa quello che dovrebbe essere fatto.*

Dhp 217

Una vita che ispira

Luang Por, il Buon Amico

I. INTRODUZIONE

Dal 1954 in poi, l'attenzione di Luang Por fu completamente rivolta al suo monastero, ad addestrare i sempre più numerosi monaci, novizi e monache che vi risiedevano e a insegnare ai sostenitori laici. A partire dalla fine degli anni Settanta divenne uno dei monaci più riveriti della Thailandia. Dopo il suo viaggio in Inghilterra nel 1977, però, la salute di Luang Por iniziò a declinare. Agli inizi del 1983, paralizzato e incapace di esprimersi in modo coerente, smise di parlare. E nel gennaio del 1992 la sua vita giunse al termine dopo nove anni d'immobilità e silenzio.

Gli anni durante i quali Luang Por fu all'apice non si prestano a una narrazione cronologica, perché relativamente pochi sono gli avvenimenti da raccontare. La vita monastica è volutamente ripetitiva. Viaggiò di rado, e comunque si recò solo nei monasteri affiliati al Wat Nong Pah Pong. In quanto monaco della foresta che conduce vita celibataria, la sua esistenza fu priva di quegli eventi che di solito sono ritenuti di grande impatto emotivo: non si sposò, non ebbe figli, non ebbe amori. Non guadagnò un solo centesimo, e neanche ne perse uno, non accumulò possessi che non potesse tenere nella sua borsa di stoffa che portava su una spalla. Per venticinque anni la storia della vita di Luang Por – almeno in base alle testimonianze a noi giunte – è essenzialmente quella dei suoi insegnamenti e dell'addestramento da lui ideato.

È durante questi anni che Luang Por maturò appieno il suo ruolo di *kalyāṇamitta* o “buon amico”,¹ l’ideale buddhista del maestro spirituale. Una buona amicizia non significa solo metà della Vita Santa – è risaputo che in questo modo il Buddha corresse il venerabile Ānanda – ma quest’ultima nella sua completezza. In altri termini, il supporto del *kalyāṇamitta* è fondamentale nell’addestramento buddhista. Anche se il frutto della pratica è una liberazione da qualsiasi necessità di appoggi esterni, sul Sentiero per la Liberazione i “buoni amici” sono indispensabili.



¹ *Kalyāṇa* significa “nobile” o “ammirevole”; *mitta*, “amico”; si veda anche il *Glossario*.

Il Buddha descrisse il *kalyāṇamitta* ideale come una persona che ispira affetto e devozione, rispetto ed emulazione in chi gli sta vicino. È paziente riguardo ai problemi e alle debolezze dei suoi discepoli, e abile nel comunicare con loro. Il *kalyāṇamitta* è in grado di spiegare argomenti profondi in modo chiaro e facile da comprendere. Non abusa mai del suo potere per condurre dei discepoli fuori strada. Il Buddha disse che è l'accompagnarsi con il *kalyāṇamitta* che induce ad ascoltare e conversare sul Dhamma, a crescere nella moralità, alla diligenza e all'abilità nell'abbandonare ciò che non è salutare e a sviluppare ciò che è salutare, al chiaro discernimento del modo in cui sono le cose. Il giorno della cremazione di Luang Por, l'illustre studioso Chao Khun Phra Deveddi (P.A. Payutto) fu invitato a tenere un discorso ai numerosissimi monaci e laici buddhisti riuniti per l'occasione. Scelse di parlare sui modi in cui Luang Por era stato un vero *kalyāṇamitta* per i suoi discepoli.

I successivi capitoli di questo volume esamineranno più in dettaglio la maniera in cui Luang Por adempì al suo ruolo di *kalyāṇamitta*. Alcuni di essi tratteranno con esattezza cosa e come insegnò ai suoi discepoli monaci – monaci e *maechee*, thailandesi e occidentali – e ai suoi discepoli laici. Questo capitolo, invece, si occuperà dello stesso Luang Por, di come era visto dagli altri e, in particolare, delle qualità che gli consentirono di assolvere al ruolo di *kalyāṇamitta*.

Parlando del *kalyāṇamitta*, il Buddha mostrò di riconoscere che le sensazioni e le percezioni evocate nei discepoli dal maestro potevano giocare un ruolo significativo nel processo di apprendimento. Osservando il comportamento del *kalyāṇamitta*, l'allievo dà forma al modo in cui lo considera, sviluppa fiducia nei suoi riguardi e fa affidamento su di lui. La buona volontà dei discepoli nel fare i necessari sacrifici per progredire nel Dhamma, la diligenza e la passione con le quali studiano e praticano non sono solo il risultato della loro comprensione di ciò che è in ballo. Sono anche radicate nel modo in cui percepiscono il maestro, nell'affetto e nel rispetto che provano per lui, e nell'intensità secondo cui lo accolgono come modello comportamentale. Gli allievi tendono a ricevere una spinta più forte alla presenza di chi suppongono abbia seguito il Sentiero e sia un testimone dei suoi frutti. La fiducia nella Realizzazione del maestro è un potente supporto nella pratica del Dhamma.

Fin dall'inizio del suo insegnamento Luang Por dimostrò, e a un livello poco consueto, un naturale carisma che includeva capacità di comando e il dono nell'esprimere il Dhamma. La compassione di Luang Por per i suoi discepoli e la sua pazienza per le loro debolezze li riempiva di devozione. L'alto livello della sua pratica del Vinaya, la sua evidente padronanza delle pratiche di meditazione e la saggezza con cui esponeva gli insegnamenti li colmava di rispetto. Volevano seguire le sue orme. Per la loro dedizione a Luang Por e al suo addestramento era fondamentale la fiducia che avesse raggiunto la Liberazione dalle contaminazioni.

II. COMUNQUE IMPONDERABILE

LIBERAZIONE

Questa Santa Vita, o monaci, non ha come ricompensa il guadagno, l'onore e la rinomanza, e neanche l'ottenimento della virtù o il conseguimento del samādhi, e nemmeno la conoscenza e la visione. È questa incrollabile Liberazione della mente a essere lo scopo di questa Santa Vita, il suo cuore e la sua fine.

MN 29

Che cosa s'intende con esattezza con "incrollabile Liberazione della mente"? Il Buddha insegnò che possono essere individuati quattro livelli di Liberazione. Allorché ottenuti, non possono indebolirsi o andare perduti, ed è per questa ragione che sono tutti quanti ritenuti "incrollabili". Nei fatti, la parola "ottenuti" deve essere utilizzata con qualche cautela. Il Buddha definì ogni livello di Liberazione in termini di irrevocabile abbandono di specifiche contaminazioni mentali: una "liberazione" da esse. Le trasformazioni che si verificano a ogni livello sono perciò sperimentate innanzitutto come perdite, piuttosto che come guadagni. In quella che è la centrale metafora buddhista, incorporata nello stesso termine "Buddha", si fa riferimento a questa esperienza come a un "Risveglio".

Coloro che hanno raggiunto lo stadio più alto e terminale di Liberazione sono detti "arahant".¹ Hanno trasceso perfino le più sottili espressioni di avidità, odio e illusione. Le loro motivazioni autoreferenziali sono del

¹Si veda anche la voce "Illuminazione" nel *Glossario*.

tutto rimpiazzate dalla saggezza e dalla compassione. Sono assenti tutte le bramosie e tutti gli attaccamenti interiori che forniscono il combustibile per la rinascita. Molti buddhisti thailandesi, monaci e laici, credono che Luang Por Chah abbia raggiunto questo sommo stadio.

Luang Por sapeva o riteneva di essere un *arahant*? Pare che qualche prova ci sia, ma sono sorprendentemente esigue. Forse quel che più importa è osservare che di tale argomento Luang Por non volle mai parlare. In rare occasioni fece riferimento a sé stesso con la semplice e concreta frase «Io non ho nulla», in genere, però, sviò tutte le domande riguardanti i suoi ottenimenti spirituali.

La sua reticenza su un argomento di così maestosa importanza fu per larga misura obbligatoria. Il Vinaya limita ciò di cui un monaco può parlare riguardo alla propria pratica con gli *anupasampannā*, ovvero con tutti coloro che non hanno ricevuto la piena ordinazione monastica. La rilevanza delle restrizioni può essere riassunta da una disposizione: un monaco che, indipendentemente dall'uditorio, dichiara falsamente di aver ottenuto mete spirituali – a meno che ciò non avvenga per sincera sopravvalutazione – deve essere immediatamente espulso dal Saṅgha.

A prima vista, ciò può sembrare esageratamente severo, poiché le altre trasgressioni che causano l'espulsione riguardano l'omicidio e il furto – universalmente ritenuti gravemente immorali – e il rapporto sessuale, il tradimento, quest'ultimo, di un principio che definisce la stessa vita monastica. Con l'ideazione di questa regola d'addestramento, il Buddha manifestò con chiarezza di ritenere che il falso vanto di prodezze spirituali aveva a lungo termine effetti potenzialmente disastrosi sulle comunità buddhiste, altrettanto terribili – se non di più – di singoli atti che erano frutto di lussuria o di odio.

La preoccupazione del Buddha riguardo a quel che potrebbe sembrare solo un caso particolare di errata parola, era connessa al pericolo che tale falso vanto celava nel rapporto tra chi aveva ricevuto l'ordinazione monastica e i buddhisti laici, una relazione dalla quale dipendeva il futuro del *Sāsana*¹ del Buddha. Rivendicando di aver ottenuto l'illuminazione, un

¹Con *Sāsana* si indica l'insieme degli insegnamenti del Buddha; *Buddhasāsana* rinvia alla stessa religione buddhista.

monaco catalizzerebbe l'interesse, la fede e il supporto dei buddhisti laici, sottraendoli al Saṅgha complessivamente inteso per incanalarli verso di sé in quanto individuo carismatico. In tal modo risulta minata l'armonia del Saṅgha. Vi è infatti il rischio che possa svilupparsi il culto di singole personalità e, in questo contesto, i laici potrebbero essere sfruttati. Allo stesso tempo, in tale stesso contesto, non si può escludere che monaci modesti e davvero illuminati possano essere trascurati e negletti dai sostenitori laici: è possibile che alcuni di loro presumano che se avessero davvero raggiunto la Liberazione l'avrebbero rivelata al mondo. Inoltre, i laici buddhisti che pensassero irrispettosamente nei riguardi degli esseri illuminati potrebbero essere indotti ad agire o parlare in modi che creano davvero un cattivo kamma.¹ La trasgressione di espulsione si propone di prevenire tutte queste conseguenze.

Persino nel caso in cui un monaco rivelasse genuini suoi ottenimenti spirituali ai buddhisti laici – di solito con l'intenzione di incoraggiarli nella loro pratica – si innescherebbero pericoli nel rapporto tra monaci e laici. Per questa ragione il Buddha stabilì che una pur fondata rivelazione di prodezza spirituale dovesse essere ritenuta una trasgressione minore, in tal caso una *pācittiya*.

Luang Por avrebbe potuto rivelare i suoi ottenimenti spirituali ai suoi compagni monaci senza trasgredire alcuna regola, ma non lo fece. Era consapevole che quanto avrebbe detto sarebbe inevitabilmente trapelato dal Saṅgha alla comunità laica. Il Saṅgha non era un gruppo fisso ed ermetico. Ogni anno vi erano monaci che rinunciavano all'addestramento e si smonacavano. Le testimonianze di persone che dismettevano l'abito, insieme alle parole di lode provenienti da monaci che elogiavano il loro maestro con i sostenitori laici, sono da sempre la fonte più comune delle voci diffuse all'interno della più ampia comunità buddhista sugli ottenimenti spirituali. Luang Por conservò un nobile silenzio al riguardo.

¹I risultati di kamma corporei, verbali o mentali, sia salutari che non salutari, indirizzati verso un essere illuminato sono ritenuti molto più intensi rispetto a quelli rivolti a un essere non illuminato.

È QUEL CHE È

Nel Wat Pah Pong, Luang Por funse da guida su questo argomento, e probabilmente di proposito, al fine di creare una cultura della riservatezza al riguardo. Gli ottenimenti spirituali erano considerati questioni private. Congetture concernenti i traguardi altrui o fare domande su tali argomenti era considerata cosa rozza e, se la persona coinvolta era lo stesso Luang Por, inopportuna. Tale standard di moderazione aiutò molto a proteggere il sistema di anzianità stabilito dal Vinaya da un indebolimento indotto dai gruppi che si formavano attorno a monaci più giovani, ma carismatici.

Una volta, però, capitò che tale concezione stesse per infrangersi. Avvenne quando un monaco in visita piuttosto giovane affermò apertamente di essere un *arahant*. Alcuni componenti del Saṅgha ritennero che ciò fosse vero, la maggior parte s'astenne dall'assumere qualsiasi posizione e alcuni monaci ritennero che la cosa fosse priva di rilievo. La veridicità dell'illuminazione di questo monaco divenne uno degli argomenti di conversazione preferiti, soprattutto quando si venne a sapere che – cosa singolare – egli restava a giacere per lungo tempo. Nel tempio si diffuse il resoconto di un dialogo. Pare che quando gli fu chiesto quale genere di meditazione praticasse quando giaceva, rispose che non faceva proprio niente. Chi aveva posto la domanda aggiunse che se gli fosse capitato di mettersi a giacere senza fare nulla, si sarebbe addormentato. Il monaco rispose: «Ah sì, ma addormentarsi sarebbe pur sempre fare qualcosa».

L'influsso di questo monaco in visita dilagò. Infine, qualcuno racimolò il coraggio per chiedere a Luang Por di dare un responso definitivo riguardo alla veridicità di ciò che il monaco diceva. Luang Por, però, già sapeva tutto e non volle in alcun modo nutrire il tipo di curiosità che stava dietro a tale questione. Con voce neutra, rispose:

Se lo è, lo è. Se non lo è, non lo è. Per quanto mi concerne, io non sono niente. In me non c'è nulla che sia qualcosa. I fatti nostri sono nostri, non sono di nessun altro. E i fatti degli altri non hanno nulla a che vedere con noi.

Era una risposta tipica. Luang Por aveva poco tempo per i monaci interessati a spettegolare sulle conquiste spirituali di altri.

Osservate la vostra mente, invece. Osservate le vostre intenzioni. Perché volete saperlo? Quale vantaggio vi arreca? Qual è lo stato della vostra mente in questo momento? C'è ancora qualche bramosia? Qualche avversione? Qualche illusione? Come potete liberarvene?

Dopo un po' il monaco in visita se ne andò e il leggero brusio di eccitazione svanì. Qualche tempo dopo, rivolgendosi al Saṅgha, Luang Por tornò su uno dei suoi argomenti preferiti. Insegnò che il giusto atteggiamento da adottare riguardo alla realizzazione del Dhamma, sia quella propria che quella altrui, sorge con la rammemorazione dell'incertezza. Non bisogna aggrapparsi a nessuna esperienza, per quanto sublime possa essere. Mise in guardia i suoi discepoli dalle "contaminazioni della visione profonda", nelle quali l'identificazione con elevati stati mentali sviluppati mediante la meditazione conduce a credenze erronee sulla Realizzazione e a una dannosa sopravvalutazione dei propri ottenimenti spirituali:

Il loro *samādhi* è buono, ma non c'è alcuna *vipassanā*, e perciò vedono solo un lato delle cose ... Guardano alla loro fede ritenendola saggezza, e sono ciechi rispetto al loro modo sbagliato di pensare.

Ricordò ai suoi discepoli che i livelli della Liberazione non erano nuove identità illuminate e consigliò loro quanto segue:

Non siate nulla. Essere qualcosa, una qualsiasi cosa, significa soffrire ... Intrufolatevi alla presenza del Buddha. Dov'è il Buddha? Proprio qui nell'impermanenza, nell'inaffidabilità delle cose! Che questo, all'inizio, sia il vostro sostegno. Se la vostra mente vi dice «Ho ottenuto la condizione di Colui che è Entrato nella Corrente», prostratevi al Buddha, e vi dirà «Forse sì, forse no».¹ Se pensate «Ho ottenuto la condizione di Colui che Non Ritorna», vi dirà la stessa cosa «Forse sì, forse no». Se invece pensate «Sono un *arahant*», il Buddha vi darà davvero questa risposta «Forse sì, forse no».

¹In thailandese *mai né* (si vedano il *Glossario* e l'*Appendice III*).

L'elusività di Luang Por su tale argomento riguardante la sua esperienza fu analoga alla sua più complessiva reticenza a esprimersi sulla Liberazione stessa. In questo seguì l'esempio del Buddha, che in genere faceva concentrare l'attenzione sugli ostacoli alla Realizzazione e sui metodi necessari per affrontarli, lasciando che i suoi discepoli scoprissero da loro quel che rimaneva allorché gli ostacoli fossero stati superati. C'è ben poco sulla realtà che sta oltre il linguaggio che possa essere catturato dalle parole. Luang Por riteneva che se gli insegnamenti su tale realtà potevano essere d'ispirazione, questi potevano anche trasformarsi in ostacoli, mentre si percorreva il Sentiero. Un'idea preconstituita della Liberazione poteva facilmente condurre ad aspettative e a bramosia, e a identificarsi con stati mentali sottili dai quali sarebbe stato difficile liberarsi.

Verso la fine del suo insegnamento, Luang Por si avvicinò agli insegnamenti della tradizione zen. Gli piacque il giocoso e paradossale uso del linguaggio che in essa rinvenne, e sembrò apprezzare un modo di parlare delle esperienze che andava al di là delle convenzioni e del pensiero razionale. Occasionalmente parlava in uno stile criptico e poetico su cose in relazione alle quali fino a quel momento era stato più riservato:

All'inizio vi avevo detto di «Andare veloci, tornare veloci e fermarvi veloci». Se continuate a fare così, alla fine non sarà niente di che: le cose sono semplicemente quello che sono. Tutto deve giungere a una fine. Non c'è bisogno di camminare, non c'è bisogno di ritornare, non c'è bisogno di fermarsi. Né andare, né tornare, né fermarsi. È tutto finito! Portate questo con voi e rifletteteci su fino a quando non vi risulta chiaro nella mente. A quel punto, non c'è proprio nulla davvero.

CONGETTURE

Nonostante la riluttanza di Luang Por a parlare dei risultati della sua pratica, pare che in un volume come questo ci si debba necessariamente confrontare con alcune domande ricorrenti su tale argomento. Per questa ragione i paragrafi seguenti saranno dedicati a tale compito. Benché questa sezione sarebbe stata felice di essere intitolata "Riflessioni", si è dovuta accontentare di un titolo più lieve, "Congetture".

Non può mai esserci alcuna prova ferrea di una maturità spirituale, ma solo della sua assenza. Quando ci occupiamo di questo argomento, però, ci sono alcuni principi sui quali si può fare affidamento. Il più importante consiste nell'esaminare l'affermazione del Buddha sulle caratteristiche di un essere liberato e poi osservare se, nel lungo periodo, le sue azioni e parole rispecchiano tali caratteristiche. Bisogna prendere in considerazione pure se la persona in questione crede di avere ottenuto la Liberazione e, infine, se altri esseri illuminati confermano che lui lo è.

Nel caso di Luang Por, varie sono le prove che le sue azioni e parole corrispondano, secondo quanto il Buddha rivelò nei suoi discorsi, a quelle di un essere liberato. Benché non proclamò mai la sua Liberazione, in base ad alcune espressioni mediante le quali è noto che fece riferimento a sé stesso – come, ad esempio, “finito” e “non resta nulla” – pare ragionevole ritenere che egli ne fosse certo. Inoltre, fu riconosciuto come essere liberato dal più grande dei suoi contemporanei appartenente alla Tradizione Thailandese della Foresta. Luang Ta Mahā Bua, il riconosciuto leader di tale tradizione, andò dritto al punto più di una volta, dichiarando, ad esempio: «Luang Por Chah è un diamante della massima purezza». Se nulla di quanto detto finora è una prova, descrive comunque le ragioni in base alle quali i praticanti buddhisti sono ragionevolmente fiduciosi che Luang Por sia stato un “Essere Nobile”.

Se però la sua Liberazione viene assunta come ipotesi di lavoro, un altro problema necessita di risposta: dove e quando avvennero le svolte significative della sua pratica? C'è un solo modo, ovviamente, per rispondere a questa domanda in modo veritiero: far ricorso ad affermazioni dello stesso Luang Por. Come detto sopra, però, egli tacque al riguardo. Restano solo congetture. È indispensabile una premessa alle successive osservazioni: bisogna sottolineare che su tale argomento i suoi discepoli non concordano – nei fatti di tutto ciò tra loro se ne parla poco – e non è, perciò, possibile giungere a conclusioni certe.

La prima congettura è che Luang Por abbia realizzato almeno il primo dei quattro livelli della Liberazione – l'Entrata nella Corrente – prima di fondare il Wat Pah Pong nel 1954. Il ragionamento sul quale poggia quest'asserzione è che su Luang Por abbiano esercitato un forte influsso

gli insegnamenti di Luang Pu Man e del Buddha stesso, che mettevano in guardia i monaci dall'insegnare prima di essere davvero pronti a farlo. Un verso del Dhammapada, ad esempio, afferma:

Uno dovrebbe consolidare se stesso in ciò che è salutare prima di istruire gli altri. Una persona saggia fino a tal punto non può essere rimproverata. Come si istruiscono gli altri, così ci si dovrebbe comportare.

Dhp 158-9

Il Buddha insegnò che un essere non illuminato è fortemente limitato quanto alla possibilità di offrire sostegno spirituale agli altri. Una volta lo paragonò a una persona impantanata in un pozzo nero che cerca di liberarne un'altra. Solo quando chi è compassionevole si trova lui stesso su un terreno sicuro può veramente aiutare qualcun altro.

Luang Pu Man talora parlava del cattivo kamma che poteva essere generato da chi insegnava agli altri ma era ancora preda delle contaminazioni. Tra i suoi discepoli, l'interpretazione più consueta di questo avvertimento era che solo l'Entrata nella Corrente fornisce a un monaco l'incrollabile Retta Visione che gli consente di non condurre fuori strada dei discepoli. Nella prassi, ciò non significa che Luang Pu Man abbia proibito a monaci non illuminati qualsiasi genere di insegnamento. Difatti incoraggiò i suoi monaci a offrire discorsi di Dhamma agli abitanti dei villaggi che incontravano durante i loro *tudong*. Era la fondazione di un monastero, e la formalizzazione del proprio ruolo d'insegnante, che sembrava essere un passo troppo lungo.

L'idea di un monaco che porta a compimento gli ultimi tre stadi della sua pratica personale mentre svolge il ruolo di maestro fu però sancito dal Buddha. Egli lo paragonò a un animale che, a capo di un branco, è in grado di prendersi cura di quest'ultimo senza trascurare i propri bisogni di pascolo. Se si tiene conto di tutto ciò, è significativo che Luang Pu Man abbia iniziato a prendersi cura dei suoi discepoli intorno al 1952, e che solo nel 1954 abbia accettato di fondare un monastero. Potrebbero essere delle chiare indicazioni del fatto che, a quel punto, possa aver ritenuto di poggiare su di un terreno solido.

Qualora si vogliano avanzare altre congetture, si potrebbe dedurre che, siccome la sua visita al monte Langka¹ fu dovuta alla necessità di ottenere consigli per un problema riguardante la meditazione, tale visita dovette forse precedere l'Entrata nella Corrente. Quel che sperimentò nella Sala per il Dhamma lignea quando scese dalla montagna si offre quale una delle occasioni-chiave per il passo in avanti. Il tempo intercorrente tra quel giorno e il periodo in cui per la prima volta accettò dei monaci quali suoi discepoli è di circa tre anni. Coincide con un commento da lui fatto in sede privata, in seguito attribuitogli: disse di aver controllato la sua mente per tre anni prima di essere del tutto certo che il suo passo in avanti fosse genuino. Un altro indizio è offerto dalla sua dichiarazione che è sufficiente praticare con vera diligenza per cinque anni per realizzare l'Entrata nella Corrente.

Si è in genere d'accordo su un punto: Luang Por aveva ancora del lavoro da fare quando fondò il Wat Pah Pong. Ciò può aiutare a spiegare il rigore, in seguito attenuatosi, nell'addestramento da lui sviluppato durante i primi anni del monastero. Pochi sono gli indizi su quando avvennero sia la seguente realizzazione sia quelle successive², anche se un episodio parrebbe essere suggestivo. Si dice che un giorno Luang Por perse la pazienza con un novizio distratto. La consapevolezza che la possibilità di perdere la pazienza albergasse ancora dentro di lui fu un tale shock per Luang Por da farlo tornare nella sua *kuṭī* e di fargli fare il voto che non ne sarebbe uscito fino a quando non fosse riuscito a sconfiggere quanto restava di tale contaminazione. Ne uscì dieci giorni dopo.

È necessario ripeterlo ancora: quello che è scritto nei passi precedenti è solo un insieme di congetture. Per i suoi discepoli, la sensazione che il loro maestro fosse impeccabile nell'osservanza del Vinaya e totalmente affidabile nel Dhamma era più importante di valutazioni riguardanti i suoi ottenimenti spirituali. Quel che potevano sapere da loro stessi era che il comportamento di Luang Por non presentava evidenze di brama, odio e illusione. Al contrario, in loro ispirava una salda fiducia che le sue azioni fossero invariabilmente motivate da saggezza e compassione,

¹Si veda il capitolo II.

²Più di uno stadio può essere superato in una singola seduta di meditazione.

i suoi insegnamenti erano profondi ed efficaci, e le sue conoscenze delle sottigliezze della mente del tutto certe. Confidavano nel fatto che fosse assolutamente affidabile e che non li avrebbe mai portati fuori strada.

AL DI LÀ DELLA NORMA

In genere tutti i suoi discepoli ritenevano che Luang Por avesse poteri sovranaturali, e in particolare l'abilità di leggere la mente. E questo fu un altro argomento sul quale lui tacque. Quel che si può affermare con relativa certezza è che, indipendentemente dal fatto che avesse o meno tali poteri, la persuasione che Luang Por li possedesse condizionò senza dubbio la percezione che i suoi discepoli avevano di lui, e influenzò la loro pratica. Per molti monaci e monache ciò aggiungeva una ragione per lasciar andare pensieri non salutari. Li mortificava l'idea che il loro maestro potesse conoscere il genere di cose cui la loro mente indulgeva allorché era trascinata dalla distrazione. Ciò forniva un saldo supporto per far maturare le virtù di saggia vergogna e saggio timore delle conseguenze, in loro ancora instabili.

Ma Luang poteva davvero leggere la mente? Per un buddhista non è un'idea inverosimile. Anche passando velocemente in rassegna le Scritture, è possibile confermare che il Buddha riconobbe l'esistenza di molte abilità sovranaturali, e pure che tale riconoscimento fu indiscutibile per i suoi contemporanei. Ciò non dovrebbe stupire: la possibilità che persone dedite alla meditazione possano sviluppare siffatte abilità non è mai stata seriamente messa in dubbio nelle culture all'interno delle quali essa è ampiamente praticata. Il Buddha entrò in dibattito con filosofi di qualsiasi tendenza, inclusi i materialisti più radicali, e tuttavia non fu mai messo in discussione il riconoscimento dei suoi poteri psichici. È possibile ritenere che, qualora i suoi oppositori lo avessero fatto, avrebbero messo in crisi la loro stessa credibilità.

Il Buddha possedeva la gamma completa dei poteri sovranaturali, ma li manifestò con parsimonia. Di particolare rilievo fu il suo rifiuto a utilizzarli come mezzo di conversione ai suoi insegnamenti. Nei Sutta, nella maggior parte delle rare occasioni in cui mostrò i suoi poteri fu per insegnare a persone con facoltà spirituali sufficienti per ottenere la Liberazione, ma trattenute da stati mentali fortemente ostruttivi.

In tali casi il Buddha rivelò queste sorprendenti abilità quali strategie d'insegnamento, che inducevano uno shock che bloccava il pensiero e minava l'equilibrio mentale al fine di aprire le persone al Dhamma. Esempi possono essere rintracciati negli incontri del Buddha con suo padre e con l'assassino Āṅgulimāla¹.

Il Buddha fu ben conscio della fama e delle tentazioni mondane che avrebbero perseguitato i monaci che rivelavano i loro poteri psichici ai laici. Quando il venerabile Piṇḍola in una dimostrazione pubblica levitò fino alla cima di un palo per portare giù una ciotola per elemosine in legno di sandalo che stava lassù in equilibrio, il Buddha lo rimproverò per essersi comportato in modo sconveniente e inappropriato:

Come una donna che esibisce le sue parti intime per una misera piccola moneta, allo stesso modo hai compiuto miracoli per i laici per una misera ciotola di legno.

Cv 5.26

Il Buddha annunciò che un monaco, il quale in futuro si fosse comportato in questo modo, avrebbe commesso una trasgressione di azione errata.

Il possesso di poteri psichici quali l'abilità di volare o la capacità di camminare sull'acqua fu riconosciuto dal Buddha come una considerevole realizzazione – una delle tre meraviglie (*pāṭihāriya*)² – ma anche valutato come una distrazione potenzialmente seria per la pratica che conduce alla Liberazione. Quel che è più importante, il Buddha disse con chiarezza che tali poteri non sono indicativi della Liberazione. Da sempre ci sono meditanti non liberati con poteri sovranaturali e meditanti liberati che ne sono privi.

Benché la distinzione tra poteri sovranaturali e Liberazione sia stata per la prima volta dimostrata dal cugino del Buddha, Devadatta, malvagio ma psichicamente dotato, questa lezione non è mai stata davvero imparata. Nelle culture buddhiste del sud-est asiatico si ritiene comunemente che la Liberazione conferisca in modo automatico poteri sovranaturali, e

¹Ja 547; MN 89.

² *Pāṭihāriya*, una meraviglia o miracolo. Il Buddha parlò di tre tipi di miracoli: 1) il miracolo dei poteri psichici; 2) il miracolo di leggere la mente; 3) il miracolo di insegnare o istruire.

che quanti li possiedono debbano certamente essere liberati. Era, perciò, quasi inevitabile che l'idea che Luang Por era benedetto con speciali abilità fosse ampiamente diffusa.

È inconfutabile che i maestri spirituali diventino oggetto di una gran quantità di proiezioni mentali e di mitizzazione. Questo è certamente vero per Luang Por. Molte delle storie fantastiche raccontate su di lui devono essere considerate per lo meno con un po' di discernimento. E tuttavia sarebbe inopportuno scartare tutti questi racconti in linea di principio, come lo sarebbe pure accettarli per fede.

La maggioranza delle storie di gente la quale crede che Luang Por leggesse la mente è senza dubbio non affidabile. In molti casi uno scettico potrebbe probabilmente attribuire tali racconti a ingenui creduloni che intravedono specifici riferimenti in situazioni ambigue o decontestualizzate. Ci sono però anche occasioni nelle quali interpretazioni soggette a scetticismo possono essere accolte estendendo al massimo i confini di tale impostazione. Inoltre, ce ne sono pure altre in cui ogni spiegazione fondata sul comune buon senso risulta chiaramente inadeguata. In quest'ultimo caso siamo al cospetto di racconti di solito narrati da monaci.

Un solo esempio è sufficiente. Un giorno un giovane monaco al ritorno dal giro per la questua che aveva fatto a Bahn Peung – un villaggio che si trova a un paio di chilometri a sud del Wat Pah Pong – pensò: «Sono così affamato che oggi farò un gran pasto. Avrò bisogno di mangiare una palla di riso glutinoso grande come la mia testa per essere sazio». Quando entrò in monastero incontrò Luang Por che, sorridendo, gli disse:

Così affamato da mangiare una palla di riso glutinoso grande come la tua testa, eh?

Il volto del monaco diventò di un rosso acceso. Quel giorno, disse, finì per mangiare non molto di più, ma molto meno di quanto fosse solito.

Con il passare degli anni il dottor Utai, un discepolo laico vicino a Luang Por nonché suo medico personale, ebbe modo di notare molte occasioni nelle quali gli parve ovvio che Luang Por sapesse cosa c'era nella mente delle persone. Un giorno non riuscì a resistere e gli fece una domanda al riguardo. Tutto quello che Luang Por rispose fu:

È connesso al *samādhi*. Non è una cosa particolarmente profonda, ma nemmeno un qualcosa di cui parlare con leggerezza.

La fascinazione, quale che sia il suo oggetto, per sua stessa natura è d'impedimento alla pratica del Dhamma, e poche sono le cose che affasciano come i poteri psichici. Luang Por non riteneva che vi fossero vantaggi nel nutrire la bramosia della gente per questo genere di cose. Sia in discorsi formali che durante conversazioni, raramente menzionò i poteri psichici. Quando gli rivolgevano domande in merito, di solito tagliava corto. Una volta gli chiesero:

Un laico: Luang Por, dicono che sei pienamente illuminato. Questo significa che puoi volare in aria?

Luang Por: A che serve questa cosa? Anche gli scarabei stercorari possono volare.

Luang Por reindirizzava la conversazione sul potere di fare miracoli verso le Quattro Nobili Verità: la sofferenza, la causa di essa, la sua cessazione e il Sentiero che conduce a tale cessazione. Quando un insegnante di scuola gli chiese un parere sulla veridicità dei passi che aveva letto nelle Scritture riguardo alla capacità di operare miracoli degli esseri pienamente illuminati, Luang Por indicò la foresta che stava attorno e rispose:

Fai domande su cose troppo lontane. Perché non parliamo dei ceppi di legno nei quali inciampa il tuo alluce proprio qui?

Dei tre miracoli (*pāṭihāriya*), il Buddha dichiarò che il terzo, il miracolo dell'istruzione, era "più sublime e nobile" dei poteri psichici e dell'abilità di leggere la mente. L'abilità di condurre una mente umana illusa verso la verità era la più grande delle meraviglie. Fino a oggi, quando ai discepoli anziani di Luang Por si fanno domande sui suoi poteri soprannaturali, loro preferiscono parlare del suo meraviglioso potere d'insegnare.

Storie di strani eventi, però, sopravvivono sempre, semplicemente perché risultano gradite. Una, narrata da un'anziana *maechee*, ricorda un cobra reale¹ che arrivò al Wat Pah Pong. Vedendo che la sua coda terminava

¹Nei testi buddhisti si rinviene una categoria di divinità chiamate *nāga*. Nel mondo appaiono come serpenti insolitamente grandi, soprattutto cobra reali. Dopo la sua illuminazione, si narra che il Buddha abbia trovato riparo dalle intemperie tra le spire del grande *nāga* Mucalinda.

monca, Luang Por lo chiamò “Mozzato”. Tutti i giorni, quando andava a fare la questua a Bahn Peung, Mozzato lo seguiva strisciandogli dietro. Una volta, un abitante del villaggio che andava a lavorare nei campi notò che le orme di Luang Por erano coperte dalle tracce di un grande serpente. Tornò di corsa al villaggio urlando: «L'*ajahn* porta con sé un serpente quando fa il giro per la questua!». Spaventati, gli abitanti del villaggio seguirono le tracce che si sovrapponevano alle orme di Luang Por fino al monastero. Il giorno seguente, arrabbiati, gli parlarono:

Abitanti del villaggio: *Ajahn*, perché porti con te un serpente quando fai la questua?

Luang Por: Non ha nulla a che vedere con me. Non porto con me alcun serpente.

Abitanti del villaggio: Che dici? Abbiamo visto le sue tracce. Coprono completamente le tue orme.

Dopo che Luang Por insistette che aveva solo camminato per fare la questua come di solito, un gruppo di abitanti del villaggio iniziò a investigare. Scoprirono che il serpente aveva seguito Luang Por dalla foresta, era entrato nella casa per gli spiriti collocata all'entrata del villaggio e, dopo aver aspettato Luang Por, lo aveva seguito quando era tornato in monastero.

Luang Por non aveva visto il serpente, ma aveva osservato le tracce che aveva lasciato. Il giorno successivo, quando partì per recarsi a fare la questua, si mise in piedi sul limitare della foresta e disse a voce alta:

Mozzato, non seguirmi quando vado a fare la questua. Gli abitanti del villaggio hanno paura di te. Vai a cercarti un posto per vivere nel profondo della foresta. Fai in modo che la gente non ti veda più. In futuro molte saranno le persone che verranno in monastero, e avranno paura.

Nessuno vide più il grande cobra reale.

III. UN PROFILO

ISPIRAZIONE

Alcune delle qualità che, per i suoi discepoli, definivano Luang Por erano virtù ritenute universalmente tali. La più evidente era la pazienza. Benché alcuni ottenimenti siano necessariamente privati, il livello della capacità di sopportazione di un monaco della foresta riguardo al disagio fisico e ai rigori della vita monastica non rientra in ciò che può passare inosservato. Quale capo di una comunità monastica, tutti potevano costatare la pazienza di Luang Por. Guadagnò la speciale devozione dei monaci del Wat Pah Pong guidandoli dalla “prima linea”, senza mai chiedere loro di fare un qualcosa che lui stesso non facesse. Divenne rinomato per la sua sopportazione quando aveva a che fare con i problemi connessi alla conduzione di un grande monastero: ascoltare, dare consigli sulle difficoltà e sui dubbi dei monaci, dei novizi, delle *maechee* e dei sostenitori laici. Quando Luang Por parlava della pazienza – e ne parlava spesso – le sue parole avevano un grande peso.

Luang Por era considerato un modello anche per l’adeguatezza con cui esprimeva la gratitudine, forse la virtù più importante per la cultura thailandese. In Thailandia, il senso di gratitudine è ritenuto un segno distintivo della bontà. Le accuse di “ingratitude” sono ritenute cosa seria, e risultano dolorose, perfino devastanti. “Gratitudine” è, infatti, la traduzione un po’ imprecisa del thailandese “*kataññū-katavedi*”, un termine direttamente preso dalla lingua pāli, che consiste di due virtù correlate: *kataññū* significa riconoscere le gentilezze ricevute, e *katavedi* è la determinazione di esprimere in modo appropriato tale riconoscimento. Agli sforzi di ripagare “il debito di gratitudine” è attribuita una particolare importanza in Thailandia, soprattutto nel caso di benefattori di centrale rilievo, quali i genitori e gli insegnanti.

Luang Por onorò i suoi genitori nei modi appropriati per un monaco. Da giovane, rimandò i suoi studi per assistere il padre sul letto di morte. Durante gli anni in cui viaggiò, andò regolarmente a trovare la madre e le impartì insegnamenti di Dhamma. Quando fondò il Wat Pah Pong, fece in modo di darle la possibilità di andare a vivere in monastero e di diventare monaca sotto la sua guida e protezione.

Benché Luang Por non avesse mai praticato per un lungo periodo di tempo sotto la guida di un maestro, tangibile fu il senso di gratitudine che provò per chi lo aveva aiutato sul Sentiero. Parlò sempre con la massima reverenza di Luang Pu Man, il suo padre spirituale, il cui incontro fu l'esperienza fondamentale della sua vita. Parlava spesso con grande affetto e rispetto di Luang Pu Tongrat e di Luang Pu Kinari, gli altri due monaci che avevano esercitato su di lui un forte influsso. Luang Pu Man morì nel 1949, l'anno dopo che Luang Por era andato a trovarlo a Nong Peu, mentre Luang Pu Tongrat morì poco dopo il ritorno di Luang Por a Ubon nel 1956. Gli fu perciò negata la possibilità di esprimere la sua gratitudine nei loro confronti. Luang Pu Kinari continuò invece a vivere fino al 1980, e per molti anni Luang Por inviò dal Wat Pah Pong con regolarità gruppi di monaci che fungessero da attendenti e infermieri, poiché l'anziano monaco aveva rifiutato di aver a che fare coi medici. Quando Luang Pu Kinari morì, Luang Por e i suoi discepoli organizzarono il funerale e condussero tutte le cerimonie funebri.

Luang Por si rese caro ai sostenitori laici del Wat Pah Pong mostrando loro un incrollabile apprezzamento del loro supporto, mai dato per scontato. Per le circostanze importanti della vita dei suoi regolari sostenitori, Luang Por accettava l'invito a ricevere il pasto nelle loro abitazioni. Quando erano malati, li andava a trovare e incoraggiava. Al termine della loro vita, guidava il Saṅgha nella celebrazione dei riti funebri. Una volta disse al Saṅgha:

Quando iniziai a conoscere me stesso, pensai ai laici. Vidi ovunque il debito che avevo contratto nei loro riguardi, anche verso persone che avevano messo solo un mestolo di riso nella mia ciotola. Non fui distratto. Non dimenticai. Ripensai alla gentilezza di ogni persona.

Ricordava costantemente ai suoi discepoli monastici quanto la loro vita dipendesse dalla generosità dei sostenitori laici:

Offrire cibo, ricovero e medicine in tempo di malattie, queste non sono cose di poco conto. Loro supportano il nostro viaggio verso il Nibbāna. Se non avessimo del cibo, non potremmo prepararcelo, non saremmo in grado di meditare.

Il Buddha distinse due tipi di desiderio: quello radicato nell'ignoranza del modo in cui le cose sono – *tanhā*, la brama – e l'altro invece connesso alla loro comprensione. Il primo deve essere abbandonato e il secondo coltivato. Quest'ultimo genere di desiderio, auspicabile, è spiegato come “il desiderio per ciò che è salutare” (*kusalachanda*) o “il desiderio per la Verità” (*Dhammachanda*). Si manifesta come passione per la pratica del Dhamma.

A Luang Por la passione non mancò mai. Una volta rivelò che dei problemi sperimentati durante la vita monastica, l'unico che gli causò serie difficoltà fu il desiderio sessuale, che lo tormentò dopo i suoi vent'anni. Fortunatamente la sua passione non fu mai rivolta solo al mondo della sensorialità. Questa stessa energia lo spinse a entrare in monastero da giovane e si manifestò nella sua devozione al Dhamma e al Vinaya. Quando le bramosie mondane scemarono, fiorì la passione salutare. La forza del suo impegno nel Vinaya è ben espressa in una dichiarazione fatta ai suoi discepoli: «Morirei piuttosto che trasgredire il Vinaya. Mi dispiacerebbe più perdere la mia virtù che la vita». E il suo entusiasmo per il Dhamma risplendette quando paragonò la gioia di affrontare le contaminazioni al piacere di mangiare un cibo estremamente piccante.

La sua pratica era caratterizzata da audacia e coraggio. La passione per la verità gli diede ciò che, in altri modi di vivere, si potrebbe definire un'eccellente etica professionale. Affrontò imperterrito gli ostacoli e dichiarò che «il Nibbāna si trova sui lidi della morte». Il suo entusiasmo per la pratica fu tale che i suoi discepoli, sforzandosi di tenere il passo di Luang Por, dissero che per lui era come se giorno e notte non esistessero. Una volta specificò ad Ajahn Chon, che allora aveva appena ricevuto l'ordinazione monastica: «Se tu davvero sapessi come prostrarti al Buddha, avresti le lacrime agli occhi».

La passione che però emerse nel fiore degli anni fu quella di comunicare agli altri la sua comprensione del Dhamma. Addestrare i monaci era la sua priorità: erano loro che facevano i sacrifici più grandi per il Dhamma, che davano la vita per gli insegnamenti. In una delle similitudini del Buddha, i monaci erano paragonati al più fertile e ben drenato terreno di un conta-

dino. Diede tutto per questo compito, creando un sistema che non dipendesse troppo da lui e che fosse in grado di sopravvivere ad una sua eventuale scomparsa. Il successo dei suoi sforzi può essere valutato mediante la costante crescita dei monasteri affiliati. Quando smise di insegnare erano circa sessanta, e trent'anni dopo ne esistevano più di trecento.

Era palesemente chiara la passione di Luang Por per il Dhamma ogni volta che iniziava a insegnare. Anche quando era gravemente malato, insegnare il Dhamma lo riportava in vita. Quando parlava diventava più vivace, la sua voce era più forte, la sua presenza si faceva più autorevole. Pareva che, dando voce al Dhamma, attingesse a una fonte profonda di energia. Tra queste esplosioni di vitalità, era come si ritirasse nel guscio del suo corpo malandato. Era chiaro che per Luang Por il Dhamma era davvero la sua vita.

APPAGAMENTO

Una delle cardinali virtù monastiche lodate dal Buddha è la coltivazione dell'appagamento riguardo a qualsiasi veste, cibo, alloggio e medicina siano offerti con fede ai monaci. Questi ultimi devono essere un fardello il più leggero possibile per i sostenitori laici, e dare forma a una vita che dimostri come la felicità non dipenda dal godimento dei piaceri sensoriali. L'appagamento era la virtù più sottolineata al Wat Pah Pong, e Luang Por aprì la strada nel praticarla. Era ammirato per la sua frugalità e per la cura con la quale trattava quanto gli veniva offerto. Qualsiasi fosse il tipo di veste monastica che veniva cucita per lui, la accettava senza alcun commento. Non espresse mai desideri riguardo a un particolare tipo di cibo. Non mostrava interesse per le cose belle. Quando la sua reputazione crebbe, facoltosi sostenitori laici fecero a gara per offrirgli beni monastici di prima necessità raffinati, ma tutto questo non lo cambiò.

Una volta un gruppo di monaci, seguendo l'indicazione di altri monasteri ben noti, avanzò l'idea di registrare il Wat Pah Pong come ente caritativo. Luang Por stava diventando anziano, e tale status avrebbe garantito la stabilità finanziaria del wat dopo la sua morte. Luang Por espresse la sua opinione al riguardo:

È una buona idea, ma non penso sia corretta. Se diventassimo un ente caritativo non dipendereste più dalla purezza della vostra stessa pratica. Se tutti voi praticate bene e correttamente, non vi mancherà nulla. Il Buddha non avviò mai un'attività caritativa. Si limitò a rasarsi il capo e a vivere come facciamo noi, e tutto ciò fu sufficiente. Egli ideò il Sentiero e l'unica cosa che dobbiamo fare è percorrerlo. Ciò sarà senza dubbio sufficiente a farvi andare avanti. La ciotola e l'abito, queste due cose sono l'ente caritativo che il Buddha fondò per noi. Con essi riceverete sempre più di quanto possiate aver bisogno.

Luang Por affermò che mantenere uno standard di semplicità e di pulizia nel mondo materiale conduce a una mente pulita e sgombra. Una massima popolare al Wat Pah Pong diceva: «Se ottieni poco, usane poco. Se ottieni molto, usane poco».

Quando aumentò il numero dei visitatori, altrettanto avvenne con la quantità delle donazioni. Se Luang Por avesse consentito di avvalersi di tale incremento delle donazioni per migliorare il livello di agio del luogo in cui dimorava, nessuno ci avrebbe pensato due volte ad appoggiarlo. Egli conservò invece lo stesso frugale modo di vivere che risaliva ai tempi della fondazione del monastero. È vero che la *kuṭī* costruita per lui nei tardi anni Sessanta era più grande di quelle degli altri monaci. L'aumento delle dimensioni, però, era solo un mezzo che gli consentiva di disporre di un'area coperta sottostante sufficiente ad accogliere gli ospiti. Le dimensioni della stanza che stava al piano superiore, quella in cui dormiva, misurava meno di tre metri per tre. Era per lo più completamente spoglia, conteneva un letto di legno basso con un materasso spesso poco più di due centimetri, e solo gli oggetti indispensabili nella quotidianità, come una brocca per l'acqua e una sputacchiera. Il gabinetto si trovava in una piccola dipendenza esterna, ai margini della foresta.

Luang Por distribuiva tutto quello che gli veniva personalmente donato ai suoi discepoli, oppure lo faceva inviare ai monasteri affiliati più poveri. Tutto il denaro e i beni di prima necessità offertigli andavano subito a finire in un fondo centralizzato del Saṅgha. Non aveva denaro personale o conti bancari privati. Disse:

Abbiamo abbastanza da mangiare e un posto in cui vivere. A che serve accumulare cose? Mangiamo solo una volta al giorno.

Molte volte i laici si lamentavano con Luang Por per il fatto che, pure dopo averlo invitato a utilizzare le donazioni per qualsiasi cosa potesse servirgli, non aveva mai fatto uso dei fondi. Disse ai monaci:

Più inviti di questo genere mi rivolgono i laici, più sono cauto.

Ajahn Anek parlò in nome di molti monaci quando espresse le sensazioni che sorgevano in lui osservando la totale assenza di bramosia di Luang Por.

«La cosa che mi faceva sentire più orgoglioso e soddisfatto di essere un discepolo di Luang Por, e pure ciò che più mi ispirava, era la sua pratica. Non accumulò mai le offerte, non importava quale valore avessero. Una volta disse che, in quanto monaci, nel momento in cui iniziamo ad accumulare cose, quello stesso momento è anche l'inizio della fine».

«Un anno, per fare meriti¹ il giorno del suo compleanno, Kuhn Ying Tan offrì a Luang Por novantamila baht».²

«Insistette che quel denaro avrebbe dovuto essere utilizzato per le sue necessità personali, e che non doveva essere impiegato per il monastero. Dopo che se ne fu andata, Luang Por disse che qualora si fosse prospettata una qualsiasi spesa che lo riguardava direttamente, avremmo dovuto usare tutto quel denaro, senza che ne restasse nulla. Perciò, lo utilizzammo per stampare una bella edizione con copertina rigida dei suoi insegnamenti destinata alla distribuzione gratuita».

C'è sempre stata una certa tensione tra i monaci della Tradizione della Foresta dell'Isan e i monaci incaricati dell'amministrazione religiosa di grandi e piccoli centri urbani. Se i monaci della foresta criticavano i monaci delle città per ciò che loro percepivano come mondanità, questi ultimi disdegnavano i monaci della foresta per quello che, secondo loro, era solo un rigido attaccamento a forme antiche, inclusa la pratica

¹Si vedano il *Glossario* e l'*Appendice III*.

²Questa donna fu tra le più facoltose sostenitrici laiche di Luang Por. La somma equivale attualmente a più di duemilaseicento euro, ma bisogna tenere conto del fatto che, negli anni in cui Luang Por era ancora in vita, tale somma in Thailandia era ben più considerevole di quel che l'attuale corrispettivo in euro può far intendere [NdT].

ascetica di mangiare dalle ciotole invece che da piatti posti su di un tavolo. Una volta Luang Por fece parte di un gruppo di monaci invitati a un'offerta di cibo nel Palazzo Reale a Bangkok. Arrivò nello stesso momento in cui giunsero alcuni monaci anziani, che guardarono in modo sprezzante la ciotola per l'elemosina di Luang Por.

«Chah, non ti imbarazza mangiare dalla tua ciotola di fronte al re?». Luang Por rispose:

Non vi imbarazza non mangiare dalla vostra ciotola di fronte al Buddha?

EQUANIMITÀ

Per molti anni Luang Por fu criticato e calunniato da un piccolo numero di monaci gelosi di Ubon. Quando era in corso la guerra in Vietnam, fu denunciato come comunista. Un anno si sussurrò perfino che un monaco anziano fosse arrivato al punto di assoldare un sicario per eliminarlo, un'affermazione non poi così stravagante nella Thailandia di allora. Luang Por non fu assassinato, e a morire – di rabbia – fu invece il monaco che si supponeva avesse organizzato il complotto. Il tempo passò, e il deciso rifiuto di Luang Por di aggiungere combustibile alle fiamme del conflitto consentì alla situazione di placarsi. Luang Por, dopo aver affrontato insulti non giustificati con equanimità, dovette misurarsi con una nuova sfida: la fama e la popolarità.

Il Buddha fu franco riguardo ai pericoli che avrebbero probabilmente assediato un monaco diventato famoso:

Cose fatali sono i guadagni, il favore e la fama, un amaro e grave impedimento per l'ottenimento dell'insuperata libertà dai legami.

Ad es. SN 17.1

Le tentazioni che offrono all'orgoglio e all'arroganza sono forti.

È proprio come un coleottero che si ciba di letame, satollo di letame, che sta di fronte a una grande montagna di letame, che potrebbe disprezzare altri coleotteri, dicendo: "Io mangio letame, sono pieno di letame, satollo di letame, e davanti a me c'è questa grande montagna di letame".

SN 17.5

Nel mondo connesso in rete dei nostri giorni è inevitabile che un monaco realizzato che vive in un monastero per un certo tempo attiri prima o poi l'attenzione dei laici. Questo era già vero negli anni Settanta del secolo scorso. Durante la guerra del Vietnam, nell'Isan fu intrapreso un ambizioso programma di costruzioni stradali, soprattutto per ragioni militari e di sicurezza nazionale. Uno dei risultati fu che divenne molto più facile visitare i monasteri della Tradizione della Foresta. In un tempo di crescente secolarizzazione e di diffusione della sensazione che lo standard del monachesimo non fosse mai stato così basso, la gente iniziò a cercar di guardare più lontano alla ricerca di monaci che fossero più meritevoli del loro rispetto. Il nome di Luang Por iniziò a essere incluso nell'elenco dei monaci in grado di suscitare ispirazione e degni di essere frequentati.

Una breve biografia di Luang Por scritta nel 1968 dal suo discepolo Ajahn Mahā Amorn fu un'altra pietra miliare. Uomini d'affari della città, amministratori locali, soldati e ufficiali dell'aeronautica assegnati a Ubon iniziarono ad arrivare in gran numero. Presto Luang Por divenne noto ai buddhisti laici di Bangkok. Cominciarono ad arrivare pure autobus carichi di persone che volevano "fare meriti". Il nuovo stato di cose ebbe un impatto sul monastero quando due membri del Privy Council regio giunsero in visita per rivolgergli delle domande sulla pratica del Dhamma. Fu poco dopo che Luang Por venne invitato a ricevere l'elemosina di cibo nel palazzo reale.

Verso la fine degli anni Settanta cominciarono a essere pubblicati dei libri in cui erano trascritti discorsi di Dhamma di Luang Por, sia in lingua originale thailandese che in traduzioni inglesi realizzate da suoi discepoli occidentali. Seguendo l'ammonizione di Luang Por che il Dhamma non doveva mai essere comprato e venduto, furono diffusi in distribuzione gratuita. Questi libri, seguiti dal primo gruppo di audiocassette, resero noto il nome di Luang Por in Thailandia, mentre le traduzioni inglesi gli procurarono un pubblico internazionale. Non passò molto tempo, e i suoi insegnamenti furono tradotti in tedesco, francese, italiano, spagnolo, cinese e in altre lingue ancora.

Luang Por fu indifferente a questa nuova fama e al nuovo status, così come lo era stato agli insulti e alle calunnie. Il 5 dicembre del 1973 ricevette da re Bhumipol Adulyadej l'onorificenza monastica di "Chao Khun", insieme

al titolo “Phra Bodhinyana Thera”. Al suo ritorno da Bangkok, alla stazione ferroviaria di Ubon lo attese una grande folla per salutarlo. Una lunga processione di automobili e autocarri lo scortò fino al monastero, ove era atteso da altre centinaia di persone. Una volta arrivato, ebbe luogo una grande cerimonia per fare meriti, al fine di celebrare l’onore conferito dal sovrano al loro maestro. Per tutto il tempo, anche se era al centro dell’eccitazione e della gioia, Luang Por rimase calmo e sereno. Quando i laici lo invitarono formalmente a tenere un discorso di Dhamma, parlò di come si sentiva dopo aver ricevuto il titolo di “Chao Khun”. Disse che questo titolo era una convenzione mondana. Era lo stesso Luang Por di pochi giorni prima. I *dhamma* mondani del guadagno e della perdita, della fama e del discredito, del piacere e del dolore, della lode e del biasimo sono tutti incostanti e mutevoli. La mente resta imperturbata quando conosce la natura dei *dhamma* mondani.

Il ponte sul fiume Mun resta sempre uguale. Non s’inarca verso l’alto se l’acqua sale. Non s’incurva verso il basso se l’acqua scende.

PERSONALITÀ

Parrebbe ovvio che qualsiasi trattazione dettagliata della vita di una persona debba prima o poi focalizzarsi sulla sua personalità. Vi è la tendenza a ritenere che è nella personalità che vada rintracciata l’essenza di una persona. Qualora siano in questione degli esseri liberati, o coloro che praticano per la Liberazione, quest’apparente ovvietà necessita di alcune precisazioni. In tali casi la personalità è fluida. I tratti basati sulle contaminazioni, come la brama e la rabbia, si avvizziscono e scompaiono; quelli liberi dalle contaminazioni, come la gentilezza e la compassione, crescono e maturano.

Nel caso degli esseri liberati sopravvivono all’Illuminazione quegli aspetti del carattere, quelle particolarità e quegli elementi della personalità che non poggiano sulle contaminazioni. Caotici aspiranti diventano caotici *arahant*, austeri aspiranti diventano austeri *arahant*, carismatici aspiranti diventano carismatici *arahant*. Non ci sono stampi fissi. Così come esseri brillanti e radiosi possono talora rivelarsi illusi e mentalmente squilibrati, anche le persone meno appariscenti possono essere del tutto liberate.

Una volta Luang Por paragonò gli esseri illuminati a uccelli appartenenti a specie differenti, diversi tra loro per grandezza, apertura alare, colori, per il loro verso e così via, tutti quanti però riconoscibili come componenti della famiglia degli uccelli.

In secondo luogo, bisogna precisare che gli esseri illuminati non intrattengono con la loro personalità la stessa relazione delle persone ordinarie: la Liberazione in senso buddhista significa libertà da ogni identificazione con la personalità e con la storia personale.

Come che sia, gli esseri non illuminati, che si identificano con il loro corpo e con la loro mente, non possono far altro che percepire una persona illuminata allo stesso modo in cui percepiscono sé stessi: come esseri agenti incarnati. Ed è a causa di ciò che la personalità dei grandi esseri è significativa. Per molti allievi può essere l'impatto della personalità del maestro, più che un assenso intellettuale agli insegnamenti, a dimostrarsi il fattore decisivo per far loro prendere sul serio l'addestramento buddhista e, dopo averlo accolto, per essere in grado di sopportarlo.

Luang Por era uno dei più carismatici tipi di uccello. Uno dei suoi fratelli disse: «Non potrei dire che fosse un bell'uomo, ma quando ti trovavi alla sua presenza non era possibile distogliere gli occhi da lui». Altri componenti della sua famiglia avevano, benché in grado minore, questo stesso magnetismo. Per molti anni il fratello maggiore di Luang Por, Por Lah, fu una figura caratteristica dei giorni di Osservanza Lunare al Wat Pah Pong: circondato da un piccolo assembramento di persone, stava seduto nella cucina spiegando qualcosa, raccontando un aneddoto o narrando una storia. Lo stile era inconfondibile.

I monaci occidentali evidenziano come Luang Por pareva essere completamente sé stesso. In altri termini, non riuscivano a cogliere note stonate nel suo comportamento, non c'erano segni d'incertezza o di presunzione. In quanto centro dell'attenzione, mostrava quel tanto di autocoscienza che un leone mostra in una pianura quando è attorniato da automobili in safari. Restava lo stesso, quali che fossero le condizioni attorno a lui. Un monaco disse che rimaneva imperturbato come una montagna quando la pioggia, la neve o il sole vanno e vengono. C'è un paradosso, tuttavia. Benché impressionasse la gente che gli stava attorno in quanto figura

di assoluta autenticità, era in grado, allo stesso tempo, di passare da un comportamento a un altro con la stessa facilità con cui si cambia un capo di abbigliamento. Più imprevedibile poteva essere quel che diceva, o il modo in cui in ogni momento si esprimeva, più sembrava immutabile.

Di tanto in tanto, come osservò Ajahn Sumedho, era come se Luang Por si assentasse del tutto dalla sua personalità.

«A volte lo guardavo ed era come se lì non ci fosse nessuno ... L'aspetto che aveva di totale vacuità era molto toccante, perché si poteva capire che la personalità era solo un qualcosa che utilizzava come strumento della sua compassione».

Mentre stava seduto sotto la sua *kuṭī* a ricevere gli ospiti, Luang Por fluiva in base alle situazioni attraverso modalità di comportamento del tutto differenti. In un giorno poteva avere appena terminato di confortare un padre in lutto nella locale lingua laotiana, e poi passare alla lingua ufficiale thailandese per spiegare alcune questioni dottrinali ad accademici di Bangkok, per poi proseguire ammonendo un monaco per aver riparato in modo sciatto una delle *kuṭī*. Andava avanti così tutto il giorno. Non si trattava del “multi-tasking” familiare agli uomini d'affari. Era del tutto presente ogni momento, senza manifestare segni di stanchezza mentale quando passava da un comportamento a un altro, né alcun affaticamento emotivo. Quando narrava una delle sue storie preferite, ogni volta che arrivava alla parte più divertente ridacchiava come se non l'avesse mai raccontata. In quei momenti, non c'era traccia di vanità e di ampollosità del “grand'uomo” che cattura l'uditorio, e neppure si curava del fatto che molti di coloro che lo stavano ascoltando già ben conoscessero quell'episodio. Era un insegnamento sul momento presente più forte di quel che avrebbe potuto trasmettere qualsiasi istruzione teorica. Ajahn Chon fu uno dei monaci che provava meraviglia durante questi incontri.

«Una sera Luang Por stava sulla sedia di vimini sotto la sua *kuṭī* e parlava con un piccolo gruppo di monaci dei tempi passati, mentre io mi trovavo nella mia posizione preferita a massaggiargli i piedi. Il suo atteggiamento era così affettuoso e suscitava una tale ispirazione da farmi sentire oltremodo soddisfatto. Sarei potuto restare seduto lì per tutta la notte senza lamentarmi. In quel momento una torcia si mosse attraverso la

foresta, verso di noi. Era il venerabile Dto, un monaco piuttosto anziano che aveva trasgredito un'importante regola d'addestramento del Vinaya (*Saṅghādisesa*) ed era sottoposto al *mānatta*, le prescritte pratiche purificatrici. Il venerabile Dto aveva portato l'abito monastico appena lavato di Luang Por per riporlo al piano superiore. Senza irrigidirsi affatto, Luang Por improvvisamente iniziò a rimproverarlo nel più duro dei modi. Il contrasto con l'atmosfera che c'era nel nostro piccolo gruppo mi fece rizzare i peli della schiena. In quel momento Luang Por fu estremamente feroce. Il venerabile Dto fece velocemente quel che doveva, si prostrò e andò via. Poi Luang Por continuò la nostra conversazione come se nulla fosse successo».

«Non fece alcun commento sul venerabile Dto e neanche alcun riferimento a quel che era appena accaduto. Era come se non fosse mai avvenuto. All'improvviso mi sentii davvero stordito. L'intimità che avevo sperimentato tenendo il suo piede nella mano e il piacere che avevo provato per la conversazione mi avevano fatto dimenticare che lì c'era una persona che dimorava in un qualche luogo che stava al di là dei miei intenti e della mia comprensione. Sentii un forte impulso a essere consapevole e vigile. Compresi che non potevo dar nulla per scontato».

Un altro monaco parlò di Luang Por come di uno specchio nel quale si può sempre vedere sé stessi. Questa sua abilità di riflettere l'attenzione delle persone sulle loro stesse contaminazioni non era dovuta al fatto che adottava toni di voce che suscitavano emozioni, ma era costante mancanza di un sé in qualsiasi sua espressione. Per questo i suoi discepoli lo amavano. E lo temevano in un una maniera viscerale e inesplicabile.

SENSO DELL'UMORISMO

Uno dei tratti caratteristici che contraddistinse Luang Por fin da ragazzo e che continuò a essere presente per tutta la sua vita fu il senso dell'umorismo. Era una qualità che attraeva le persone e rendeva piacevole la sua compagnia. Quando era un giovane novizio, Luang Por era noto tra i suoi amici per quante cose fossero per lui divertenti e per quanto facilmente scoppiasse a ridere. Divenuto più anziano, Luang Por tenne a freno la tendenza a perdere la compostezza al cospetto dell'incongruo, del ridicolo e all'importanza del sé, ma non sembrò mai

svanire il fatto che trovava tutto questo divertente. Acquisì l'abilità di consentire al suo senso dell'umorismo di dar forma a insegnamenti che, se impartiti con più durezza, avrebbero potuto essere accolti meno facilmente. Sottolineò l'arroganza, le superstizioni e la follia della gente in modi che aggiravano le loro difese abituali, lasciandoli disarmati, ma più saggi. Come maestro, sarebbe stato d'accordo con chi afferma che la comicità è un modo umoristico per dire cose serie.

Che Luang Por avesse uno spiccato senso dell'umorismo non significa che raccontasse barzellette: farlo sarebbe stato inopportuno per un *samaṇa*. Non si presentava come un intrattenitore, né cercava di far ridere la gente per il gusto di farlo. Non parlò mai in modi scherzosi di etnie, religioni, sessualità, o di cose che facessero in qualche modo leva sui pregiudizi delle persone. Consentiva al suo senso umoristico di manifestarsi solo nei limiti stabiliti dal Vinaya. E sono limiti rigorosi. È proibito, ad esempio, parlare in modo scherzoso del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha. La logica dietro tutto ciò consiste nel fatto che, non banalizzando i Rifugi, le emozioni edificanti che li rendono d'ispirazione non risultano compromesse. Mentire per scherzo è incluso nei precetti che governano il linguaggio poco abile e ciò bandisce molti tipi di giocosità, mentre la proibizione di alimentare l'ansietà preclude scherzi concreti. C'è un lungo elenco di argomenti di conversazione che i monaci devono evitare del tutto, a meno che non servano per illustrare un punto del Dhamma:

Sovrani, ladri, ministri, eserciti, pericoli, guerre, cibo, bibite, indumenti, letti, ghirlande, profumi, parenti, carrozze, villaggi, cittadine e città, nazioni, donne, eroi, strade, pettegolezzi, chiacchiere di strada, parlare di defunti, parlare a vanvera, supposizioni su terra e mare, parlare di essere e di non-essere.

Ad es. AN 10.69

Da queste ingiunzioni parrebbe che ai monaci restino ben pochi argomenti di cui parlare in generale, e ancor meno per farlo in modo divertente. È tutt'altro che così. Quando Luang Por era in vena, la sua esuberanza era contagiosa. Poteva genuinamente deliziare chi lo ascoltava raccontando un aneddoto, dilungandosi sulle forme assurde e incongrue in cui le contaminazioni possono manifestarsi, oppure imitando un qualcuno che era preda della bramosia o della rabbia. Il dono di Luang Por

per una comicità fisica suscitava grandi sorrisi e perfino risate. Uno dei suoi aneddoti preferiti riguardava un cane rognoso che dava la colpa della sua sofferenza ai luoghi in cui si trovava, e non alla rogna che portava in sé. Gli piaceva accompagnare questa storia grattandosi con aria sbigottita il corpo e le ascelle. Anche il più compassato dei monaci si sarebbe sorpreso a ridacchiare. Pur senza raccontare barzellette, Luang Por aveva il tempismo di un comico. Era un abile narratore e ben conosceva come rendere più intensa l'attesa quanto raccontava una storia, per poi farla esplodere in modo sapiente con una svolta al termine del racconto.

Come la maggior parte delle persone intelligenti cresciute in una cultura prevalentemente orale, a Luang Por piacevano i doppi sensi e i giochi di parole. I suoi discorsi ne sono disseminati. Sarebbe possibile citare esempi tratti dai suoi discorsi che mostrano arguzia, destrezza verbale e inventiva, ma impossibile trasmettere la cosa più importante: la loro piacevolezza. È difficile esprimere quanto la gente apprezzasse quando Luang Por, facendo riferimento alla degenerazione della tradizione del *tudong* indotta dai monaci che invece di camminare accettavano passaggi in automobile, lo chiamava “*taludong*”, ossia “direttamente da un estremo della foresta a un altro”.

Alcuni dei più memorabili esempi del senso d'umorismo di Luang Por sono legati a commenti estemporanei oppure al modo in cui rispondeva alle domande. Spesso lo si vedeva impegnato a evocare nuovi e inattesi modi di vedere problemi consueti, in modo da punzecchiare gli attaccamenti di chi ascoltava. Per chi appartiene ad altre culture, e perciò è legato ad altre convenzioni e credenze, questo tipo di umorismo tende ad appiattirsi, soprattutto se tradotto. Un paio di esempi, però, possono offrire un po' del sapore comico dei suoi commenti.

Una volta un giovane, da poco arruolatosi nell'esercito, chiese a Luang Por un medaglione con un Buddha da portare al collo come protezione contro i proiettili. È un'antica tradizione. I monaci forniscono da secoli amuleti di protezione ai soldati. Luang Por, però, rifiutò sempre di farlo. In questo caso, prima di spiegare il perché, indicò la statua in ottone del Buddha a grandezza naturale che stava nel tempio:

Prendi quella, se ti va. Portala davanti a te e certamente nessun proiettile ti colpirà.

Poiché il corpo umano è lo stesso in tutte le culture, l'umorismo a esso legato è più universale. Ajahn Sumedho ricorda quando Luang Por lo portò con sé per andare a trovare alcuni dei grandi maestri appartenenti alla tradizione di Luang Pu Man. Nella provincia di Udon, resero omaggio a un maestro anziano che si riteneva fosse un *arahant*, il quale era costretto su una sedia a rotelle e parlava di rado. A Luang Por di recente era stato offerto un registratore a cassette, che usava per registrare gli insegnamenti di Dhamma. Lo posizionarono di fronte al venerabile monaco anziano che stava là, seduto sereno e sorridente. Dopo che era trascorso un po' di tempo e fu chiaro che non avrebbe detto nulla, si prepararono a prostrarsi e ad andare via. In quel momento, il grande maestro scoreggiò. Tornati nell'automobile, Luang Por ascoltò la cassetta. Il rumore della scoreggia era udibile con chiarezza. Luang Por guardò Ajahn Sumedho e disse:

Questo sì che è un buon insegnamento.

SEVERO E FEROCO

La calda, radiosa gentilezza amorevole che tanti buddhisti sottolinearono di provare alla presenza di Luang Por nei suoi ultimi anni fu, per la maggior parte della sua attività d'insegnamento, messa in ombra dalla virtù che è sua compagna, la compassione. Quando Luang Por entrò nella mezza età, i giovani monaci allora ventenni lo videro sempre più come una figura paterna. In genere, il loro modo di considerarlo non era tanto come una fonte di amore incondizionato, ma piuttosto come un saggio genitore che ritiene inaccettabile il modo in cui i figli creano sofferenza a loro stessi. Oppure, per utilizzare un'altra analogia, lo ritenevano un medico incrollabilmente determinato ad aiutare i suoi pazienti a vincere una malattia cronica, anche se ciò comportava terapie che i pazienti avrebbero potuto ritenere sgradevoli, e alle quali avrebbero potuto perfino opporre resistenza. E in quanto pazienti, i suoi discepoli si sottomettevano perché avevano fiducia che il dottore sapesse di cosa stesse parlando.

La compassione di Luang Por poteva manifestarsi come ferocia, un tratto che condivideva con un buon numero di altri grandi maestri della sua tradizione. Nella biografia di Luang Pu Man scritta da Luang Ta Mahā Bua, il grande insegnante è presentato come una figura severa, spesso dura con i suoi discepoli. Lo stesso Luang Ta Mahā Bua – che fino al 2011, l'anno della sua morte, è stato in Thailandia il più riverito discepolo diretto del grande maestro – ebbe per tutta la vita la fama di possedere queste stesse caratteristiche, e fu perciò temuto. Benché molti dei discepoli di Luang Pu Man fossero noti per la loro gentilezza e riservatezza – e alcuni di loro ritenevano che tali stesse qualità caratterizzassero Luang Pu Man più di quanto comunemente si pensasse – la figura del feroce insegnante divenne per così dire iconica nella Tradizione Thailandese della Foresta. Certo Luang Pu Man, l'archetipo del maestro severo, fu sorprendentemente efficace nel guidare i suoi discepoli attraverso i vari stadi della Liberazione. E tra i suoi eredi, a Luang Ta Mahā Bua fu riconosciuta un'eccellenza al riguardo.

Della severità di Luang Por, soprattutto in corrispondenza della sua mezza età, si è detto nel capitolo precedente. Era una caratteristica che accresceva il rispetto dei giovani monaci nei suoi riguardi. Costoro erano cresciuti in una cultura autoritaria, e questo tipo di severità, corredata da occasionali crudeli ammonimenti, era una cosa per loro familiare. Una troppo palese gentilezza avrebbe reso Luang Por caro ai suoi discepoli, ma ne avrebbe patito l'intensità necessaria per il raggiungimento dello scopo che lui intendeva instillare in loro. L'atteggiamento adottato riguardo a un comportamento distratto era "tolleranza zero". Non venivano trascurate neanche le minime trasgressioni. Quasi ogni sera erano dispensati duri ammonimenti dal seggio per il Dhamma.

I risultati erano vari. Più il praticante si impegnava, più la cosa funzionava. Alcuni, però, non riuscendo a progredire in quest'atmosfera di grande pressione, si smonacarono. Ed è possibile che un certo numero di loro sarebbero potuti riuscire a restare monaci, se fossero vissuti in un ambiente più rilassato. Per la maggioranza, però, la paura nei confronti di Luang Por ebbe l'effetto di energizzarli. Apprezzavano quanto la costante richiesta di essere consapevoli tenesse a bada le loro contaminazioni, più di quanto avrebbe potuto fare il solo incoraggiamento. Luang Por non

era visto tanto come una figura autorevole che li rimproverava personalmente, ma come un'incarnazione del Dhamma-Vinaya che censurava le loro contaminazioni. C'era sempre il pericolo che questo entusiasmo per la pratica dipendesse troppo dalla presenza di Luang Por per essere un rifugio durevole. Spesso avvenne, però, che si innescasse una passione per il Dhamma che in seguito si trasformava in una seconda natura.

Man mano che Luang Por invecchiava, il lato duro della sua personalità recedette, e la severità lasciò il posto a una più calda, paterna figura. Il sottile e tagliente discernimento, però, non svanì mai completamente. Il discorso che fece al Saṅgha nel 1980, poi tradotto con il titolo *I gabinetti e il Sentiero*,¹ mostra come pure alla fine della sua attività d'insegnamento Luang Por potesse pronunciare una delle sue leggendarie pungenti ammonizioni. Non gli sfuggiva nulla. Un monaco disse che quando stava seduto alla presenza di Luang Por aveva la sensazione di essere al cospetto di una tigre che abitava nel corpo di uno stregatto.²

INDIPENDENTE

Per Luang Por l'indipendenza era un tesoro. Consigliava ai suoi discepoli di tenersi a distanza dai ricchi e dai potenti, perché associarsi a tal genere di persone rappresentava un pericolo per l'integrità di un monaco. Difese questo atteggiamento per tutta la vita. I monaci possono essere facilmente indotti a compromettere gli standard di semplicità e frugalità osservati in monastero per tenere in considerazione il desiderio di fare meriti dei loro ricchi donatori. Luang Por non lo fece mai.

In Thailandia è cosa sorprendentemente comune che nei monasteri della Tradizione della Foresta in posizione dominante ci sia un solo sostenitore laico, di solito una donna. Queste donne, che si crede abbiano una certa qual antica connessione kammica con l'abate, sono in una condizione influente e di potere riguardo alla conduzione del monastero. Se hanno donato il terreno sul quale il monastero è sorto o hanno contribuito in

¹Si veda il volume degli *Insegnamenti* di Ajahn Chah, pp. 735-758.

²Nel testo inglese si ha "Cheshire cat" – il "gatto del Cheshire", corrispondente alla razza "British Shorthair" – una denominazione utilizzata da Lewis Carrol in *Alice in Wonderland*. La traduzione italiana "stregatto" è quella ricorrente nelle versioni cinematografiche (NdT).

modo rilevante alla sua costruzione, il loro ruolo tende a essere particolarmente accentuato. Sono donne in genere di mezza età, per lo più sposate, e la loro relazione con l'abate è pressoché esente da aspetti impropri. A loro si fa in genere scherzosamente riferimento nella comunità buddhista come "madrine". Se tali persone possono alleviare i fastidiosi doveri amministrativi dell'abate, possono d'altra parte seriamente alterare il suo rapporto con il resto della comunità laica del monastero, e perfino membri del Saṅgha possono ingelosirsi della loro influenza. Il Wat Pah Pong non ebbe mai una "madrina". Luang Por mostrò grande abilità e diplomazia per evitare che qualsiasi buddhista laico, uomo o donna che fosse, potesse assurgere a una posizione particolare, favorita, nel *wat*. La sua indipendenza e il suo rifiuto di prediligere una persona o una cerchia interna di discepoli accrebbero la fiducia nei suoi riguardi e l'armonia e la lealtà dei suoi discepoli.

Un esempio della determinazione di Luang Por nel fare le cose come a lui pareva opportuno, indipendentemente dai desideri dei suoi sostenitori laici, la si può notare in un racconto di Ta Soei, che aveva condotto una vita piuttosto movimentata come laico, prima che Luang Por lo accogliesse sotto la sua protezione. In varie circostanze Luang Por portò con sé Ta Soei come suo attendente in alcune spedizioni a piedi. Durante un viaggio verso il centro della Thailandia accettò l'invito di una coppia di devoti affinché si fermasse a riposare nella loro casa situata sulla costa, fuori Bangkok.

«Era un posto adorabile. Sarei potuto restare lì per anni. Dopo tre notti, però, Luang Por mi disse di prendere le nostre cose e di trovare un qualche mezzo di trasporto. Era tempo di andar via. Mi mise un po' di cattivo umore. Replicai: "Non sarebbe meglio prima dirlo ai padroni di casa?", ma lui rispose: "No. Se lo facciamo non ci faranno partire. Non abbiamo fatto promesse riguardo a quanto a lungo ci saremmo fermati. Non possiamo consentire che ci trattengano"».

«Bene, ad ogni modo il custode capì che stava succedendo qualcosa e telefonò al suo capo a Bangkok. Luang Por disse al tassista di portarci ad Aranya Pratet, al confine con la Cambogia. Dopo aver percorso circa dieci chilometri, la signora arrivò correndoci dietro con la sua auto, ci sorpassò e bloccò la strada. Saltò giù dal veicolo, si precipitò a prostrarsi a Luang

Por proprio lì, in mezzo alla strada. Singhiozzava e piangeva: “Oh! Luang Por, non puoi partire adesso. Sei appena arrivato. Quasi non c’è stato tempo per parlare con te, e tu già stai per abbandonare questa tua figlia”».

«Nel volgere di pochi secondi, arrivò pure il marito con la sua macchina, e così ci fu un secondo veicolo a bloccarci la strada. Avrebbero potuto supplicare e implorare per tutto il giorno e per tutta la notte, ma Luang Por non avrebbe cambiato idea. Tutto quello che disse fu di aspettare fino alla prossima volta. Poi pure l’uomo iniziò a piangere. La donna chiese al tassista quanto c’era da pagare e lui rispose quattrocento baht. Lei tirò fuori i soldi dalla borsa e li mise sul cruscotto. Luang Por si limitò a restare seduto, impassibile. Disse al tassista di mettere in moto. E così, l’ultima cosa che vedemmo furono quei due accovacciati sul ciglio della strada, sconsolati e con le mani in *anjali*».

Molto tempo dopo, mentre a Bangkok rendevano omaggio a Luang Por, la coppia rise su quella vicenda.

IV. DA CUORE A CUORE

ABILITÀ NEL COMUNICARE

Oggi giorno l’ampia rinomanza di Luang Por poggia soprattutto sulla sua abilità nel comunicare il Dhamma. I suoi discorsi fanno il giro del mondo stampati sulla carta, su video e in file in formato audio riproducibili con vari dispositivi. Nel corso della sua vita, tutta dedicata all’insegnamento, incarnò due qualità del *kalyāṇamitta*, soprattutto riguardanti l’abilità nel comunicare: in primo luogo la capacità di parlare in modo efficace, di raggiungere le persone, di consigliarle e ammonirle; in secondo luogo, l’abilità di spiegare argomenti profondi accuratamente e con chiarezza.

Fin dai primi giorni del suo insegnamento, ancor prima della fondazione del Wat Pah Pong, questo dono di Luang Por si era già manifestato apertamente. Era molto abile nell’adattare i suoi discorsi alle necessità dell’uditorio, e provetto nell’utilizzare oggetti d’uso quotidiano per illustrare argomenti di grande profondità in modo semplice. Il Buddha insegnò che il Dhamma avrebbe dovuto essere trasmesso rendendo la mente dell’ascol-

tatore luminosa, certa, risvegliata e lieta. Chi ascoltava gli insegnamenti di Luang Por, per lungo tempo avrebbe detto che questi quattro aggettivi riassumevano il tutto in modo egregio.

La cultura dell'Isan, nella quale Luang Por è nato, ha da sempre tenuto in alta considerazione l'abile uso del linguaggio. Crebbe in un ambiente nel quale la capacità di parlare con eloquenza, destrezza e senso dell'umorismo era apprezzata a ogni livello sociale. La musica folkloristica dell'Isan è colma di arguzia e inventiva. Quando Luang Por era giovane, competizioni sulla composizione di ritmi estemporanei erano caratteristiche del periodo della raccolta del riso. Dati questi presupposti, si potrebbe dire che queste abilità di Luang Por non erano del tutto insolite. Fu l'uso che ne fece a distinguerlo. I discorsi improvvisati di Dhamma in vernacolo da lui offerti trasponevano l'energia e lo sfavillio dell'oratoria popolare in un contesto religioso prima dominato da sermoni rigidi e di maniera, basati sui testi.

Luang Por non fu il primo monaco thailandese a insegnare in questo modo. Lo stile per così dire alla mano fu pure una caratteristica degli insegnamenti che il grande Luang Pu Man e i suoi discepoli offrivano quando vagavano nelle campagne dell'Isan. Luang Por si sentiva un erede di questa tradizione e, forse, divenne il suo più fine esponente.

Trascrizioni dei suoi discorsi di Dhamma sono state lette e molto apprezzate da un gran numero di buddhisti thailandesi, e traduzioni delle loro trascrizioni sono state rese disponibili in molte altre lingue. Non di meno, siccome i testi scritti degli insegnamenti orali sono necessariamente limitati quanto a contenuto, essi possono offrire solo un ricordo monodimensionale della magica energia emotiva degli originali. Circa duecento file audio, recuperati da registrazioni effettuate su vecchie cassette, offrono un'esperienza più completa. In esse la voce di Luang Por è assolutamente avvincente: la naturale, intaccabile autorevolezza della sua voce è aumentata da una tangibile benevolenza. La maggior parte dei discorsi trascritti provengono dagli ultimi quattro anni della sua attività

d'insegnamento.¹ Allora da più punti di vista era un uomo anziano. Il suo corpo invecchiò prematuramente. In questi discorsi è presente un forte tono paterno, con un sottostante affettuoso e onnipresente umorismo.

La caratteristica fondamentale dei discorsi di Dhamma di Luang Por è la spontaneità. Riteneva che gli insegnamenti di Dhamma non potessero, e non dovevano, essere preparati in anticipo. Anche se quando cominciava a parlare spesso aveva già in mente un argomento generale, questo poteva facilmente essere scartato se la sua mente si trovava a dimorare in un terreno da lui ritenuto più fertile. Una volta accennò a un suo discepolo che a volte saliva sull'alto seggio per il Dhamma senza avere ancora nessuna idea di cosa avrebbe parlato.

Però, quando termino l'invocazione *Namo* e ho reso composta la mente, l'argomento arriva da sé e le parole cominciano a fluire.

In riferimento a questa sensazione del fluire senza forzature del Dhamma che sorge da dentro, la comparava al discorso che uno studioso aveva imparato da un testo:

Il Dhamma che proviene dal cuore fluisce come l'acqua di una sorgente, che non si secca mai. La conoscenza proveniente dalla memoria, invece, è come l'acqua piovana che sta in una giara. Quando la stagione delle piogge è terminata, presto finisce.

Quando era un uomo di mezz'età aveva ancora molto vigore, e i suoi discorsi di Dhamma riflettono questo dato di fatto. Man mano che il discorso andava avanti, Luang Por generava un'energia incredibile. Ajahn Reuangrit ricorda che alcuni dei suoi insegnamenti più ardenti si confrontavano con le contaminazioni degli ascoltatori in un modo così privo di compromessi che «faceva male davvero. La prima notte i lividi erano blu e neri. Se non ce la facevi, andavi via nell'arco di tre giorni. Se restavi, non volevi più andar via».

¹Per commemorare la ricorrenza del centesimo compleanno di Luang Por nel 2018 è stato pubblicato in thailandese un nuovo testo contenente dieci insegnamenti di Dhamma. Questi discorsi furono originariamente offerti nella lingua dell'Isan e registrati su nastri a bobina, la cui qualità audio è davvero esigua. I nastri sono stati ora rimasterizzati digitalmente, trascritti e tradotti in thailandese. Si spera che possa seguire quanto prima una traduzione inglese.

Ogni tanto Luang Por si lanciava dritto in un argomento che aveva in mente. In genere, cominciava un discorso con alcune frasi di tenore generale, una frase familiare, uno o due giri di parole, e intanto cominciava ad addentrarsi nell'insegnamento, prendeva tempo, consentendo che un tema emergesse da sé, una cosa che nel volgere di pochi secondi o di pochi minuti, inevitabilmente avveniva. Poi, in modo quasi visibile, come se qualcosa fosse scattato dentro di lui, il discorso assumeva una direzione chiara. Gradualmente, quando la forza e il punto focale delle sue parole iniziavano inesorabilmente ad aumentare ancora di intensità, gli ascoltatori si sentivano spazzati via da una potente ondata di Dhamma.

Ai monaci occidentali da poco arrivati, ai quali la lingua e le nuove convenzioni culturali erano ancora estranee, alcuni degli adrenalinici discorsi di Dhamma offerti nel dialetto dell'Isan potevano risultare sgradevoli, simili a sproloqui. Con il passare del tempo, però, sarebbe loro risultato chiaro che stava avvenendo una cosa ben più profonda. L'uditorio non mostrava segni di irrequietezza. Molti erano seduti in meditazione a occhi chiusi. Chi aveva gli occhi aperti era vigile e attento.

UN'EVOLUZIONE

Se i discorsi di Dhamma di Luang Por si occupavano per larga misura di verità universali e senza tempo che riguardavano la condizione umana, erano d'altra parte anche radicati nel tempo e nel luogo in cui venivano pronunciati. Soprattutto nel caso di un oratore con i doni di Luang Por, uno stile improvvisato che veicola una corrente di consapevolezza può consentire una profonda simbiosi tra chi parla e l'uditorio. È questo elemento unico dei suoi discorsi che è impossibile riprodurre nelle trascrizioni.

A un livello più mondano, la forza degli insegnamenti di Dhamma di Luang Por può essere spiegata secondo i classici principi della retorica, in base ai quali il modo positivo di considerare l'oratore da parte dell'uditorio deve precedere e sostenere la logica del discorso, e il suo impatto emotivo. *L'ethos* era potente: Luang Por non solo irradiava un considerevole carisma personale, ma parlava pure con l'autorevolezza che gli proveniva dall'età, dal suo ruolo di abate e dalla sua posizione di insegnante. Più importante

di tutto è che il suo uditorio riteneva fosse un maestro pienamente illuminato. Dava la salda impressione di parlare per esperienza diretta e non in base alla memorizzazione dei testi, così che le sue parole raggiungevano dritte il cuore dei suoi ascoltatori.

Per molti anni Luang Por offrì discorsi quasi esclusivamente nel dialetto dell'Isan, la sua lingua madre, che ben si prestava all'oratoria e alle narrazioni. Siccome però un numero crescente di persone iniziò ad arrivare da Bangkok, Luang Por iniziò a parlare sempre più nel thailandese ufficiale. Non era poi un grande balzo: la lingua dell'Isan e il thailandese condividono per larga parte lo stesso vocabolario. Questa similarità, però, non è sempre immediatamente ovvia, e nasconde differenze riguardanti alcune consonanti e i toni nei quali le parole vengono pronunciate.¹

All'inizio, occasionali ricadute nella lingua dell'Isan o passi la cui sintassi era strana, mostravano che Luang Por non era del tutto a suo agio quando parlava in thailandese ufficiale. Questi piccoli difetti scomparvero in pochi anni, ma lo stile thailandese di Luang Por conservò caratteristiche singolari. Ad esempio, fino alla fine della sua vita, egli disse "altrimenti" per intendere "di conseguenza".² Gli idiomi leggermente modificati dell'Isan che affioravano nei suoi discorsi pronunciati in thailandese trasmettevano una particolare freschezza e risultavano allettanti.

In contemporanea con questo passaggio al thailandese, nei suoi discorsi si verificò pure uno spostamento verso uno stile meno eccitante, più riflessivo. Risulta opinabile fino a che punto il cambiamento sia stato indotto dal passaggio da una lingua all'altra o dal suo declino fisico. Non è che prima di allora non avesse mai parlato in questo modo, ma questo stile divenne dominante. Ajahn Reuangrit fu uno dei monaci che apprezzò tale nuovo stile.

«Ascoltavi e provavi gioia nel Dhamma, e quando il discorso era finito ti sentivi bene. Se avevi un po' di saggezza, imparavi molto, perché parlava con gentilezza, era gradevole da ascoltare. E così, cambiò. Il contenuto di fondo dei discorsi restò uguale, ma il sapore era migliore».

¹Ad esempio, il tono alto della parola thailandese "ron" (caldo, ร้อน), nella lingua dell'Isan è "hon", che ha un tono basso.

²"Altrimenti" (*michanan*, มิฉะนั้น); "di conseguenza" (*prochanan*, เพราะฉะนั้น).

Quali che fossero i cambiamenti verificatisi nello stile, le caratteristiche distintive principali dei discorsi di Dhamma di Luang Por rimasero costanti dai primi tempi fino agli ultimi suoi grandi insegnamenti nel Ritiro delle Piogge del 1982.



Per spiegare le sottili realtà della mente pronunciava i suoi discorsi in un linguaggio semplice con minimi aspetti teorici – come una volta disse un discepolo di Luang Pu Man, «semplice quanto era possibile, ma non di più» – e utilizzava copiose similitudini che facevano ricorso a oggetti ed esperienze familiari agli ascoltatori.

Di tanto in tanto inseriva degli aneddoti tratti dalla sua stessa vita e da quelle dei suoi insegnanti, contemporanei e discepoli. Ciò offriva ai suoi ascoltatori un’esperienza gradevole e avvincente, simile a quella di quando si legge un libro senza riuscire a smettere.

Disse che ascoltare insegnamenti di Dhamma richiede un atteggiamento particolare:

Continuate ad ascoltare, continuate ad ascoltare. Non limitatevi a credere o a non credere a ciò che sentite. Siate neutrali. Continuate ad ascoltare. Ciò porterà buoni risultati, non è pericoloso. Il pericolo sta nel credere troppo a ciò che sentite, oppure nel non crederci. Ascoltate e contemplate. Questa è la pratica: essere uno che ascolta ed essere uno che riflette sulle cose. Siccome non sapete ancora se le cose che vi piacciono e quelle che non vi piacciono siano vere oppure no, il Buddha disse che, fino a quando è così, dovrete continuare ad ascoltare. Se non lo fate, seguirete solo le vostre opinioni riguardo alle cose e in questo modo svilupperete l'errata visione, e la vostra pratica non farà passi in avanti. Chi è saggio persevera a osservare, a contemplare, a riflettere, in continuazione.

Il vero Dhamma non è un qualcosa che possa essere comunicato a parole. Non potete appropriarvi della conoscenza di qualcun altro. Se prendete la conoscenza di qualcun altro, poi dovete meditarci su. Ascoltare e comprendere quel che vi viene detto non significa che le vostre contaminazioni giungeranno alla fine. Dovete prendere quella comprensione e poi masticarla e digerirla, finché essa non diventa una cosa certa e vi appartiene davvero.

Alla metà degli anni Settanta, durante la costruzione di una strada che conduceva sulla sommità di Tam Saeng Pet,¹ Luang Por stupì i suoi discepoli per la sua resistenza fisica. Nel giro di poco tempo, però, la sua salute degenerò fino al punto che fu costretto a ridurre il numero dei discorsi formali di Dhamma a due o forse tre al mese. Disse ai suoi discepoli di guardare il lato positivo: se avesse offerto troppi insegnamenti, loro avrebbero potuto limitarsi a memorizzarne semplicemente le parole e a credere, illudendosi, di aver davvero compreso ciò che, invece, non avevano capito. Intossicati dal Dhamma, avrebbero potuto trascurare la pratica ed essere catturati dall'insegnare agli altri la pace interiore, con una mente invece ancora rovente e confusa. Per i suoi discepoli che attendevano i suoi discorsi con entusiasmo, questo non fu uno degli argomenti più convincenti.

¹Si veda più avanti, capitolo VII.

In un'altra occasione Luang Por disse che il compito di un maestro consisteva più nel procurare condizioni di supporto per la pratica che non nell'offrire frequentemente degli insegnamenti. Affermò che se a un toro si mette a disposizione un prato per farlo pascolare, allora ciò che farà sarà pascolare; la sua natura è mangiare l'erba, non si ha bisogno di convincerlo a farlo. Qualsiasi altro animale che sta in un prato e non pascola, disse, non è un toro, ma forse un maiale. In altre parole, un monaco dimostra la sua sincerità – la sua “monasticità” – a seconda del vantaggio che trae dall'ambiente monastico. Per chi si dedica all'addestramento, le istruzioni formali rappresentano solo un supporto ausiliario.

LE SIMILITUDINI QUALI CHIAVI PER RIVELARE LA VERITÀ

Una delle principali caratteristiche degli insegnamenti di Dhamma di Luang Por consisteva nell'utilizzo di vivide similitudini. «La mente non addestrata è come un bufalo d'acqua ... I differenti stadi della meditazione si sviluppano come la maturazione di un mango». Numerosissimi sono i discorsi di Dhamma costellati da acute similitudini, e fu questa abilità nell'individuare analogie tra principi astratti e oggetti della quotidianità familiari all'uditorio che esprimeva con la massima chiarezza il suo dono di comunicare il Dhamma. Fu la sua padronanza delle similitudini che, più di qualsiasi altra abilità retorica, lo aiutò a rendere i suoi insegnamenti così piacevoli e lucidi.

Le similitudini rendevano comprensibili gli insegnamenti al suo uditorio, li rendevano più concreti e meno intimidatori, più immediati e pratici. Luang Por era particolarmente abile nella scelta di similitudini adatte a chi ascoltava. Se insegnava ad abitanti dei villaggi – o addirittura a monaci, la maggior parte dei quali proveniva da famiglie di contadini – le immagini erano tratte dalla vita in campagna: piantagioni di riso e bufali, frutteti e reti da pesca. Se insegnava a soldati, le similitudini erano spesso di tipo militare, oppure erano tratte dal mondo della box thailandese. Per persone che provenivano dalle città tendeva ad avvalersi di oggetti che gli stavano intorno, e che loro potevano vedere e toccare: una brocca, un bicchiere, una sputacchiera. Mentre alcune similitudini furono ricorrenti durante tutta la sua attività d'insegnamento, altre gli venivano in mente in modo spontaneo durante un discorso o quando rispondeva alle domande, mentre la sua mente cercava un modo per

tradurre le verità da lui sperimentate in parole comprensibili per il suo uditorio. Vedere come riuscisse senza alcuno sforzo a servirsi delle cose del mondo che gli stavano intorno per incarnare verità senza tempo rendeva felice chi lo ascoltava.

Nelle similitudini sono presenti animali di ogni specie: serpenti, cani, millepiedi, bufali d'acqua, rane e molti altri ancora. Si avvaleva particolarmente volentieri delle galline. Cercando di esprimere quanto sbagliato e ridicolo fosse accontentarsi di ottenere una conoscenza intellettuale degli insegnamenti buddhisti senza usarli come un aiuto per abbandonare le contaminazioni, diceva che era come allevare delle galline e mangiare i loro escrementi invece delle uova. La differenza di comportamento tra i monaci distratti e quelli attenti la descriveva avvalendosi di un confronto tra le galline domestiche e quelle selvatiche che vivevano al Wat Pah Pong.

Alcune delle similitudini più belle e profonde di Luang Por facevano luce su esperienze connesse alla pratica meditativa. In un'immagine memorabile, paragonò la mente che si trova in uno stato di serenità, ma tuttavia pronta a rispondere in modo intelligente alle situazioni, a una campana a riposo. Quando si suona una campana, il suo naturale silenzio è disturbato da uno stimolo forzato, ed essa risponde con un bel suono che, dopo un'opportuna durata, si trasforma di nuovo in silenzio. Allo stesso modo, disse, la mente dovrebbe dimorare "con pochi desideri" nel momento presente; quando sorge una sfida, la deve vincere con saggezza e poi, come fa una campana, tornare nel suo stato naturale di quiete.

Con la mente interferiscono in continuazione forme, suoni, odori, sapori, sensazioni fisiche e pensieri, incoraggiando piacere, dispiacere e attaccamento. Luang Por spiegò che la mente, resa stabile rivolgendo l'attenzione verso le Tre Caratteristiche Universali dell'esistenza, diviene incrollabile al cospetto del contatto sensoriale. Disse che l'impermanenza, l'insoddisfazione e il non-sé sono come la riva del mare, e gli oggetti sensoriali che sorgono nella mente come le onde.

Sono come le onde che s'infrangono sulla riva. Un'onda, dopo aver colpito la riva, si disgrega e ne appare un'altra al suo posto. Le onde non possono andare oltre la riva. Allo stesso modo, gli

oggetti sensoriali non possono andare oltre il nostro senso del conoscere. Quando incontrano la percezione dell'impermanenza, dell'insoddisfazione e del non-sé si fondono e scompaiono.

UN TIPO DI ZEN

Alla metà degli anni Settanta la retorica di Luang Por acquisì, per così dire, un'altra freccia per il suo arco. Fu molto interessato alle traduzioni di Ajahn Buddhādāsa, che erano state da poco pubblicate, dei testi di due maestri zen cinesi, Hui Neng e Huang Po.¹ Ritenne che questi gli fornissero un nuovo e fresco vocabolario per esprimere il Dhamma. I monaci occidentali che avevano praticato nella tradizione zen aggiunsero altro alla sua conoscenza. È possibile osservare l'influsso che tali testi in traduzione ebbero sul suo modo d'insegnare in vari dei suoi ultimi discorsi di Dhamma. Ci sono, ad esempio, numerosi riferimenti alla mente (*citta*) in termini paragonabili al modo in cui l'espressione "mente originaria" è utilizzata nei testi zen. Una volta paragonò la mente a una foglia che per sua natura è immobile, ma che ondeggia a causa del vento degli stati mentali:

Se la mente comprende la natura dei pensieri, resta immobile. Questo è chiamato stato naturale della mente. E la ragione per cui siamo qui a praticare è proprio vedere la mente in questo suo stato originario.

Luang Por affermava che era possibile ottenere la Liberazione non mediante una fuga dal mondo delle convenzioni, ma vedendo quest'ultimo nella sua vera luce. Il problema era l'attaccamento alle realtà causali come se fossero realtà sostanziali. Questa parrebbe essere la sua risposta all'insegnamento *mahāyāna* dell'identità tra *saṃsāra* e *Nibbāna*:

Se conosciamo la realtà convenzionale, allora conosceremo la Liberazione. Se conosciamo con chiarezza la Liberazione, allora conosceremo le convenzioni. Questo significa conoscere il Dhamma. È qui che c'è completezza.

¹Hui Neng (VI sec.) fu Sesto Patriarca zen e autore di *The Platform Sutra (Il Sutra del Podio)*. Huang Po (IX sec.) è uno degli argomenti trattati nell'ampia opera *Record of the Transmission of the Lamp (Il registro della Trasmissione della Lampada)*.

Durante le conversazioni, talora gli piaceva utilizzare delle frasi paradossali per descrivere verità profonde, una caratteristica dello zen. Una volta chiese a uno dei monaci occidentali di inviare una lettera ad Ajahn Sumedho in Inghilterra. Disse: «Chiedi a Sumedho: “Se non puoi andare avanti né indietro, e nemmeno stare fermo, che puoi fare?”».

Non ci sono prove che gli insegnamenti zen abbiano modificato la comprensione del Dhamma di Luang Por. È piuttosto come se un artista al sommo delle sue capacità espressive trovasse un nuovo mezzo per esprimere sé stesso, come un pittore che usa i colori a olio che esplora i colori ad acqua. Una sua caratteristica flessibilità mentale gli consentiva di aprirsi a questo nuovo modo di presentare il Dhamma. Interpretava i testi che leggeva alla luce della sua stessa comprensione, e poi li integrava negli insegnamenti che offriva ai suoi discepoli.

IN CONVERSAZIONE

Quando Luang Por divenne più anziano, impartì i suoi insegnamenti in modo sempre più informale. Non guidava più gli incontri mattutini e serali nella Sala per il Dhamma. Trascorreva molte ore al giorno su un ampio sedile di vimini, nell'ampio spazio pavimentato all'aperto sottostante la sua *kuṭī*. Lì, in compagnia di un ristretto numero di monaci attendenti, riceveva un costante flusso di visitatori laici desiderosi di fare meriti, di ricevere benedizioni, consigli e ispirazione. Di notte, quando la recitazione dei canti della sera e la seduta di meditazione tenute nella Sala per il Dhamma erano terminate, molti monaci residenti attraversavano la foresta alla volta della sua *kuṭī*. Sarebbero rimasti finché Luang Por non si fosse ritirato per la notte, alcuni conversando con lui, altri standosene seduti da una parte a godersi l'atmosfera, il calore e l'immediatezza dei suoi insegnamenti. Qualche monaco gli avrebbe massaggiato i piedi o le mani mentre lui parlava e masticava noci di betel.

I monaci ritenevano che l'opportunità di prendersi cura di Luang Por mentre rispondeva a domande sul Dhamma significasse ricevere un dono speciale. Provavano un particolare diletto nelle rare occasioni in cui qualcuno arrivava per discutere con lui. Dopo una di queste occasioni, un monaco fece notare a un suo amico che era come guardare un grande

maestro di arti marziali che affrontava senza sforzo un maldestro avversario che, follemente, pensava di essere migliore. Ajahn Chon ha caro il ricordo di aver preso parte a tali occasioni.

«Provavo la meravigliosa sensazione di far parte di una lunga tradizione, nella quale dei discepoli stavano seduti nel mezzo di una foresta ai piedi del loro insegnante per ricevere parole di saggezza direttamente dalle sue labbra. Era la gioia di trovarsi alla presenza di qualcuno che ero certo sapesse tutto quello che bisogna sapere. Non riesco neanche ad immaginare che qualcuno potesse riuscire a rivolgergli una qualsiasi domanda sulla vita alla quale lui non fosse in grado di rispondere immediatamente e con una totale autorevolezza. Ciò mi dava un'intensa sensazione di benessere».

Rispondere a domande e dialogare sul Dhamma era un tipo d'insegnamento che Luang Por gradiva in modo particolare. Una volta, durante un incontro con un monaco occidentale in visita che apparteneva a un'altra tradizione, alcuni dei monaci del Wat Pah Pong confidarono di non essersi sentiti a loro agio a causa dei modi aggressivi del visitatore. Luang Por affermò:

No, è stata una cosa buona, ottima davvero. Per la mia saggezza le sue domande erano una pietra per affilare le lame. Più chiedeva, più la mia mente diventava sottile.

Era contento quando nuove risposte sorgevano in modo spontaneo nella sua mente per domande insolite o per vecchie questioni osservate in una nuova prospettiva.

Luang Por era particolarmente abile a distinguere tra differenti tipi di domande e a differenziare le sue risposte di conseguenza. Non si sentiva vincolato a rispondere in base al modo in cui le domande venivano poste. Quando erano poco contestualizzate, le cause erano una mancanza d'informazione o supposizioni erranee, e lui rispondeva distinguendo le varie parti della domanda, operando le necessarie distinzioni e, spesso, nel rispondere, affrontava i vari modi di pensare sbagliati soggiacenti. Alcune domande le respingeva ponendo una contro domanda, un metodo, questo, nel quale era particolarmente abile. Ad esempio, chiedeva a coloro che lo interrogavano per liberarsi da un qualche dubbio o da altro, se avessero

creduto alla sua risposta. Quando gli assicuravano frettolosamente di sì, diceva che in tal caso sarebbero stati dei folli, perché le parole di una persona non potevano mai liberare un'altra. Incoraggiava chi faceva domande a guardare di nuovo le ragioni stesse per cui le avevano poste.

Alcune domande s'imbattevano nel silenzio di Luang Por. In questi casi, spesso il problema non stava nella domanda, ma nell'intenzione di chi la faceva. Se chi poneva la domanda era preda di gravi illusioni, era probabile che qualsiasi risposta sarebbe stata interpretata alla luce delle sue convinzioni, radicandolo ancor più nell'errata visione: era meglio non aggiungere altro combustibile al fuoco. Quando le domande erano poste per ragioni impure – ad esempio per tentare di valutare gli ottenimenti spirituali di Luang Por – rifiutava di stare al gioco. Se invece riguardavano problemi lontani dal livello di pratica di chi domandava, Luang Por considerava vano l'interrogativo e rifiutava di aggiungere altro materiale concettuale a quello che già intasava il cervello del praticante.

I tipi di silenzio di Luang Por erano vari. A volte guardava privo di espressione, come se non avesse sentito la domanda; di solito chi lo interrogava comprendeva con un sussulto di aver chiesto un qualcosa di non appropriato e cambiava discorso. Se il suggerimento non era colto e la domanda veniva ripetuta, la risposta consisteva in uno sguardo talmente severo che sarebbe riaffiorato più volte nelle ore e nei giorni seguenti nella mente di chi aveva posto il quesito. In casi particolarmente disperati Luang Por snobbava chi aveva fatto la domanda e si metteva a parlare con qualcun altro. Talora diceva con maggior delicatezza che chi lo interrogava si stava allontanando troppo da casa e che forse era opportuno chiedere un qualcosa che fosse di maggior rilievo per la sua attuale esperienza.

UN APPROCCIO SENZA FRONZOLI

Di tanto in tanto Luang Por rispondeva a lunghe domande con una sola frase o una sola parola. La brevità e l'intensità con la quale si esprimeva in queste occasioni potevano essere scioccanti, e proprio questo poteva essere necessario per schiarire la mente confusa di chi aveva fatto la domanda o per dipanare l'eccessiva complicatezza del quesito. Come

raccontò Ajahn Tiang, per Luang Por si trattava di uno strumento efficace allorché si trovava a conversare con persone orgogliose della loro intelligenza e dei loro punti di vista.

«Le domande non lo disturbavano, non importa quanto lunghe e complesse fossero. Non si metteva a interpretare o a chiarire le questioni, come altri avrebbero fatto. I problemi li eliminava o li gettava via. Li sminuzzava e tutto era finito. A volte bastava una sola parola o una contro-domanda ... Ad alcuni piaceva solo andare ad ascoltare quando gli rivolgevano delle domande, ma se pensavano di assistere a risposte convenzionali, sarebbero rimasti delusi».

«Non è che desse consigli pratici o dicesse come risolvere problemi, mostrava invece alla gente come correggere i loro pensieri e atteggiamenti ... Quando le persone arrivavano con dei dubbi, non trovavano un monaco che diceva loro questo è giusto, quello è sbagliato, e così via. Diceva che l'essere consapevoli sia della loro mancanza di comprensione di un argomento che del loro desiderio di ottenere una risposta avevano più valore del limitarsi ad adottare le opinioni altrui. È così che rispondeva alle domande. Le sue risposte erano immediate e spontanee, ma sempre perfette».

«Una volta qualcuno gli domandò del *paṭīccasamuppāda*, l'insegnamento della Genesi Interdipendente.¹ Invece di rispondere nel solito modo, esponendo i vari nessi, chiese a chi poneva la domanda se qualche volta gli fosse capitato di cadere da un albero ... Perdi la presa, disse, e un momento dopo ti ritrovi disteso a terra. Non sai esattamente cosa sta accadendo nella tua mente quando cadi, non ne hai consapevolezza. È tutto troppo veloce. Tutto ciò che sai è che stai soffrendo perché sei appena caduto da un albero. La ragione per cui soffri in questo modo si chiama "condizionalità specifica". Quando terminò di parlare, chi gli aveva fatto la domanda rise per il piacere che la spiegazione gli aveva procurato».

Un'altra volta una laica che praticava con diligenza la meditazione gli rivolse questa domanda: «Di tanto in tanto la mia mente si concentra molto, ma tendenzialmente ci sono momenti in cui la mia testa va su e giù all'improvviso. È come se sonnecchiassi, ma sono vigile, c'è presenza mentale. Qual è la definizione per questa cosa?».

¹Si veda il *Glossario*.

La definizione è imbattersi in un vuoto d'aria. Quando sali su un aeroplano, succede così.

Benché talvolta Luang Por includesse qualche dettaglio tecnico nelle sue spiegazioni, era più probabile che rispondesse incoraggiando la persona a cercare una risposta guardando nella propria mente. Pensava che imboccare informazioni poi non metabolizzate servisse a poco. Chi poneva domande alla ricerca di consigli più specifici sulle varie tecniche di meditazione era spesso messo in guardia sul fatto che il problema risiedeva non nella mancanza di informazioni, ma nell'uso sbagliato di informazioni che già si avevano a disposizione. Le idee potevano sabotare l'applicazione di qualsiasi metodo.

La sua arguzia ben si manifestò in occasione della visita di un missionario cristiano, il quale riteneva che l'insegnamento buddhista del non-sé fosse insostenibile. Pensava che la conoscenza del non-sé presupponesse un conoscitore, e che tale conoscitore dovesse essere il sé. Pose a Luang Por questa domanda: «Chi conosce il non-sé?». L'immediata contro-domanda di Luang Por fu:

Chi conosce il sé?

Senza lasciarsi catturare da dispute filosofiche, Luang Por asserì che se la conoscenza del non-sé richiedeva qualcosa che non fosse il non-sé, ossia il sé, quale suo conoscitore, allora anche l'opposto doveva essere ritenuto vero: la conoscenza del sé presupponeva qualcosa che avesse il non-sé come suo conoscitore. Se chi rappresenta l'opinione dell'esistenza del sé obietta che il sé conosce sé stesso, il buddhista può aggiungere che, per la stessa ragione, il conoscere può essere ritenuto una proprietà che sorge in modo naturale nel non-sé della mente. La risposta di Luang Por, una contro-domanda di tre parole evitò complesse spiegazioni. Per Luang Por il punto più importante era che senza una mente affinata dalla pratica meditativa non esistono soluzioni al problema del sé e del non-sé, ma solo opinioni e speculazioni.

* * *

Questo capitolo ha tentato di mettere a fuoco Luang Por con maggior chiarezza. Si è occupato di come appariva a chi gli stava intorno, e dei tratti e delle qualità personali che più colpirono la gente. Sono state particolarmente enfatizzate quelle virtù che gli consentirono di svolgere il ruolo di *kalyāṇamitta* per i suoi discepoli. Lo abbiamo visto ispirare affetto, amore, devozione e rispetto, e anche paura e soggezione. È stato presentato come un modello di comportamento, un maestro che incoraggiava i discepoli a emulare la sua pratica. È stato additato come “*Dhammakāmo*”, una persona con una grande passione per il Dhamma, che, dopo aver messo in “prima linea” la sua vita per la pratica, esercitò grande pazienza e sopportazione per condividere con gli altri quello che aveva realizzato. Si è reso ampiamente conto della sua abilità di comunicare il Dhamma in modo efficace sia in modo formale che informale. Tutte queste qualità, e altre ancora, si ripresenteranno anche seguito, fino al termine di questo volume. Ora, però, l’attenzione convergerà su una più sistematica presentazione dell’insegnamento e dell’addestramento di Luang Por per i suoi discepoli – monaci e laici – nello sviluppo del Nobile Ottuplice Sentiero.





V
Linfa vitale

*Non disprezzare, non nuocere,
contenersi secondo il codice della disciplina monastica,
moderarsi nel cibo, dimorare in solitudine,
essere dediti alla meditazione.
Questo è l'insegnamento dei Buddha.*

Dhp 185

Linfa vitale

Luang Por e il Vinaya

Il Vinaya è la linfa vitale della Dispensazione.

Vin-a 1

I. INTRODUZIONE

Se “Dhamma” (in sanscrito “*Dharma*”) è un termine familiare ai buddhisti di tutte le tradizioni, “Vinaya” lo è molto meno. È il caso allora di sottolineare l’importanza centrale che il Buddha stesso attribuì al Vinaya, come mostrano con chiarezza i frequenti rinvii all’insieme dei suoi insegnamenti mediante il termine composto “Dhamma-Vinaya”. Al termine della sua vita, rifiutò di designare un successore e istruì i suoi discepoli in questo modo:

Dopo la mia morte, il Dhamma-Vinaya che vi ho insegnato e spiegato sarà il vostro maestro.

DN 16

A cosa si riferisce con esattezza il termine “Vinaya”? In sostanza indica gli insegnamenti del Buddha che miravano a creare le migliori condizioni esterne possibili per lo studio, la pratica, la comprensione diretta e la diffusione del Dhamma. Poiché l’applicazione di tali condizioni può essere in gran parte limitata nella vita di società, il Vinaya è espresso con grande

chiarezza nelle regole per l'addestramento, nelle ingiunzioni, nelle procedure, nei protocolli e nelle convenzioni prescritti dal Buddha per la vita del suo ordine monastico, raccolti in quei testi che, nel loro insieme, sono noti come *Vinaya Piṭaka*.

Etimologicamente, “Vinaya” deriva da termini che significano “eliminare”, “portare via da”. La pratica del Vinaya mira a evitare che i praticanti agiscano o parlino in modi che indeboliscano o siano in conflitto con la loro pratica del Dhamma e che possano indurre contrasti e mancanza di armonia all'interno delle comunità monastiche. Benché il Vinaya trovi il suo culmine nelle regole che governano la vita monastica, a un livello più generale in esso vi sono pure insegnamenti rivolti ai buddhisti laici, inclusi quelli che spiegano i fattori del Sentiero quali la Retta Azione, la Retta Parola e i Retti Mezzi di Sostentamento.¹

La decisione del Buddha di rimarcare l'importanza del Vinaya può essere ricondotta ai giorni successivi al suo Risveglio. Si dice che, mentre passava in rassegna il sentiero per l'Illuminazione, il Buddha, che aveva da poco conseguito il Risveglio, lo ritenne a tal punto impegnativo da essere incerto sulla possibilità che in tutto il mondo altre persone potessero essere in grado di percorrerlo fino alla sua conclusione. In seguito, benché si sentisse rassicurato constatando l'esistenza di “coloro che hanno poca polvere negli occhi”, la sensazione della difficoltà insita nella possibilità di trasmettere il Dhamma non lo abbandonò. Comprese che i suoi discepoli avrebbero avuto bisogno di tutto l'aiuto possibile e che un ordine monastico avrebbe potuto offrire condizioni di supporto alle quali chi conduceva una vita familiare, con tutte le sue esigenze e tentazioni, avrebbe potuto difficilmente aspirare.

Cercò di attuare nel Saṅgha un modo di vivere che minimizzasse le condizioni che rallentano i progressi sul Sentiero e massimizzasse quelle che, invece, li favoriscono. I membri del Saṅgha non avrebbero avuto bisogno di scendere a compromessi con le aspettative e i pregiudizi della società in genere. I monaci avrebbero potuto vivere all'interno di comunità rese

¹I termini “Vinaya del capofamiglia” (*agārikavinaya*) e “Vinaya dei laici” (*gīhivinaya*) si trovano, rispettivamente, nei rinvii presenti nei Commentari alle “dieci azioni salutari” (*kusalakammāpathā*) e alle responsabilità dei capifamiglia elencate nel *Sīgālovāda Sutta* (DN 31).

sicure e stabili mediante standard comportamentali condivisi e impeccabili, dimorando insieme a saggi insegnanti e amici che avevano modi di vedere simili. In un ambiente sereno, libero dalla lotta quotidiana per la sussistenza, i monaci potevano imparare come trascendere la dipendenza dal mondo sensoriale e, privi di distrazioni, sforzarsi per ottenere l'Illuminazione.

Il Vinaya offre mezzi pratici mediante i quali tali traguardi possono essere raggiunti. Nei primi anni successivi all'Illuminazione, esso era costituito solo da un limitato numero di regole di comportamento, quali, ad esempio, astenersi da ogni attività sessuale, dal ricevere denaro, dal mangiare dopo mezzogiorno. I testi dei commentari ci informano che tutti i monaci avevano una considerevole maturità spirituale ed erano sufficientemente motivati da osservare questo pur informale codice grazie alla loro devozione per il Buddha e alla loro percezione di ciò che era giusto o sbagliato.

Dopo un ventennio, però, il Saṅgha era cresciuto considerevolmente. Al suo interno vi erano pure molti che non avevano conseguito l'Illuminazione, ed erano apparsi segnali che mostravano un'incombente erosione degli standard comportamentali. In risposta a tale situazione – e ai singoli problemi che di volta in volta si presentavano – il Buddha iniziò a introdurre delle regole d'addestramento (*sikkhāpada*) suddivise in varie categorie, le quali prevedevano per ciascun tipo di trasgressione penalità di severità crescente, dalla confessione fino all'espulsione. Al momento della morte del Buddha queste regole d'addestramento, collettivamente note come *Pāṭimokkha*, erano duecento ventisette. Il *Pāṭimokkha* è a tutt'oggi il formale codice di comportamento dei monaci buddhisti ed è rimasto da allora la parte centrale del Vinaya.

Quando il Saṅgha cominciò a crescere, il Buddha iniziò pure a elaborare protocolli e procedure che desiderava definissero la più complessa vita comune che andava delineandosi. I testi del Vinaya giunti fino a noi comprendono perciò, oltre al *Vibhaṅga* che contiene il *Pāṭimokkha*, un gran numero di permessi e proibizioni, i quali sono riuniti assieme nei *Khandhaka*. Queste ingiunzioni, non numerate, non sono ripartite in categorie, e la loro trasgressione è semplicemente ritenuta un "atto di azione errata" (*dukkata*). Tali ingiunzioni superano di gran lunga il numero

delle regole d'addestramento del *Pāṭimokkha* e sono forse quelle che più contraddistinguono il modo di vivere e la cultura dei moderni monasteri thailandesi della Tradizione della Foresta.

Con il passare del tempo, numerosissime sono state le interpretazioni e le estrapolazioni accumulate riguardo alle ingiunzioni *Khandhaka*. La maggior parte di esse si sono trasformate in norme accolte dalla Tradizione Thaiandese della Foresta, benché siano riscontrabili alcune variazioni da lignaggio a lignaggio e da maestro a maestro. Da questo momento in poi, queste pratiche intese nel loro complesso saranno definite “osservanze”, una traduzione del thailandese “*korwat*”.

La seguente descrizione dell'addestramento nel Vinaya intrapreso dal Saṅgha del Wat Pah Pong riflette queste suddivisioni, le regole del *Pāṭimokkha* da una parte e le osservanze ausiliarie dall'altra, ognuna delle quali costituirà una delle sezioni principali di questo capitolo. Se ne aggiungerà una terza, che includerà un resoconto dei *dhutaṅga*, o pratiche ascetiche, perché un certo numero di queste ultime, benché originariamente intese dal Buddha come scelte personali, sono divenute obbligatorie nel regime d'addestramento vigente al Wat Pah Pong.

II. IL PĀṬIMOKKHA: AL CENTRO DEL VINAYA

Un bhikkhu è perfetto nella condotta morale. Un bhikkhu è perfetto nel Pāṭimokkha. Un bhikkhu si contiene nel rispetto del contenimento del Pāṭimokkha. Un bhikkhu è perfetto riguardo al comportamento e alle risorse, vedendo il pericolo nel minimo errore. Un bhikkhu osserva rettamente le regole dell'addestramento.

MN 108

Il Buddha elencò le ragioni che lo indussero a stilare le regole per l'addestramento:

1. per l'eccellenza del Saṅgha
2. per l'agio del Saṅgha
3. per sopprimere la malvagità della mente
4. per l'agio dei buoni monaci

5. per il contenimento della corruzione nel presente
6. per la protezione contro la corruzione nel futuro
7. per ispirare fede in chi non ne ha
8. per accrescere la fede in chi ne ha
9. per la persistenza del Vero Dhamma
10. per il progresso del Vinaya.

Vin passim, AN 10.31

Il significato attribuito dal Buddha a questa formalizzazione del Vinaya può essere valutato alla luce del nesso che egli stabilì tra il *Pāṭimokkha* e la longevità degli insegnamenti. Parlando come l'attuale ultimo Buddha, il lignaggio dei quali risale a un passato memorabile, disse che era possibile discernere uno schema nella sopravvivenza degli insegnamenti dei Buddha precedenti. Mentre quelli di Vipassī, Sikhī e Vessabhū erano durati relativamente poco, quelli di Kakusandha, Konāgamana e Kassapa, affermò che, invece, erano durati a lungo. La ragione di questa differenza non risiedeva solo nel fatto che i Buddha facenti parte del secondo gruppo erano «instancabili nell'impartire abbondanti insegnamenti di Dhamma ai discepoli», ma anche perché «erano state indicate le regole d'addestramento per i discepoli ed era stato approntato il *Pāṭimokkha*». Il Buddha riassunse questa osservazione con una similitudine: con queste misure gli insegnamenti si preservavano nello stesso modo in cui si può evitare che i petali dei fiori, quando infilati in un filo di cotone, possano essere portati via dal vento.

Nelle culture buddhiste *therāvaḍin*, il Saṅgha è sempre stato venerato come modello di comunità buddhista designato dal Buddha stesso e riverito per aver fornito fin dai suoi inizi una guida morale, intellettuale e spirituale alla società. Se nel buddhismo non è mai mancato un nucleo di praticanti laici esemplari in grado di essere fonte d'ispirazione, sempre prevalente è stata l'opinione che la maggior parte di coloro che hanno realizzato i più alti frutti dell'addestramento buddhista siano stati i monaci. Il Saṅgha è depositario di grande prestigio, poiché è ritenuto l'istituzione in cui, nel corso della storia, ha scelto di trascorrere la vita la stragrande maggioranza dei più rinomati studiosi e praticanti buddhisti.

Nelle varie epoche, il Vinaya ha sempre definito e configurato la vita del Saṅgha – incarnazione visibile degli ideali guida – garantendone la stabilità e l'integrità. In sostanza, l'ingresso nell'ordine monastico racchiude in sé l'ispirazione a dedicarsi allo studio e alla pratica del Dhamma all'interno della struttura del Vinaya.

Questo è, quanto meno, il quadro ideale. È vero, inoltre, che l'inseparabilità del Dhamma e del Vinaya – detto più semplicemente, degli elementi interiori ed esteriori del Sentiero del Buddha per la Liberazione – è sempre stato un principio fondamentale del buddhismo *therāvaḍin*. Non di meno, nella prassi, il grado secondo il quale questa relazione è stata conservata nel corso dei secoli all'interno delle comunità monastiche è stato soggetto a notevoli fluttuazioni. Il Saṅgha dei *bhikkhu* è forse la più antica istituzione giunta fino ai nostri giorni e perciò, inevitabilmente, si sono alternati periodi di declino ed epoche auree. Fu agli inizi del XX secolo che, in Thailandia, con la comparsa del lignaggio fondato da Luang Pu Man, il principio del Dhamma-Vinaya, inteso quale singola entità integrata, tornò a essere il vero e proprio centro dell'addestramento monastico. E fu proprio quest'approccio al sentiero della pratica che ispirò Luang Por Chah quando giunse a rendere omaggio a Luang Pu Man all'inizio del 1948.

Quest'approccio segnò una svolta radicale rispetto alla norma allora vigente nell'Isan. Quando Luang Por stava crescendo, entrare nel Saṅgha nel rurale nord-est della Thailandia non significava né un impegno a sforzarsi per ottenere l'Illuminazione né un'adesione al Vinaya. Entrare nella vita religiosa del monastero di un villaggio somigliava più a intraprendere un'esistenza semplice e virtuosa, fatta di uno studio superficiale dei testi combinato con vari doveri sacerdotali. Luang Por si fece monaco nel monastero del suo villaggio perché non si palesavano alternative e, nonostante tutti i difetti connessi, egli probabilmente pensò che, per una persona con i suoi interessi e aspirazioni, si trattava del posto più ovvio nel quale recarsi.

Nelle culture buddhiste è sempre stato dato per scontato che un giovane con una forte vocazione spirituale, e libero da legami e responsabilità, dovesse entrare nel Saṅgha. Lasciando la vita familiare, si ha l'opportunità d'impegnarsi sinceramente nello studio e nella pratica degli insegnamenti del Buddha. Se si è liberi da responsabilità familiari, allora

perché – si sostiene – non scegliere di vivere nel modo raccomandato dal Buddha stesso? Perché vivere come capofamiglia e mettersi da soli in una posizione di svantaggio, senza che sia indispensabile farlo? L'ordinazione monastica fu la prima dichiarazione d'intenti di Luang Por sul Sentiero verso la Liberazione.

Non sorprende che le sue aspirazioni non abbiano potuto essere soddisfatte a lungo nella vita del monastero di un villaggio. Divenire un monaco *tudong* agli inizi del 1947 fu, per più ragioni, il vero e proprio inizio della sua vita religiosa. Fu a partire da questo momento che egli si lasciò per sempre alle spalle un sistema monastico nel quale il Vinaya era osservato solo superficialmente e la meditazione formale rappresentava, nella migliore delle ipotesi, un'attività marginale. È significativo che il suo desiderio di partire non fu motivato dalla volontà di trovare solo un maestro di meditazione, ma anche qualcuno che fosse in grado di istruirlo nel Vinaya. Egli già vedeva le due cose come connesse, «come il dorso e il palmo della mano». Nella sua ricerca, capì fin dall'inizio che senza i confini ben definiti dal Vinaya, i desideri sensoriali lo avrebbero del tutto sviato.

In seguito, quando avviò la sua comunità monastica, il Vinaya ebbe subito un rilievo centrale nella visione di Luang Por. Pensava che svolgesse un ruolo vitale sia sul piano della vita comunitaria che su quello individuale. Per la vita comunitaria, una scrupolosa osservanza del Vinaya aiutava a conservare un'atmosfera di mutuo rispetto, di armonia e solidarietà. A livello individuale, il contenimento praticato nei confini prescritti dal Vinaya consentiva di coltivare la virtù di *sīla* che, insieme all'addestramento del cuore (*samādhi*) e alla saggezza (*paññā*), rappresenta il Sentiero del Buddha verso il Risveglio.

La chiave era la dimensione individuale. Dai monaci ci si attendeva che fossero in grado di tenere sempre a mente le regole dell'addestramento nelle situazioni di rilievo, così da creare sistematicamente, col passare del tempo, nuove e abili modalità di comportamento e di parola. I monaci si fondavano nel momento presente mediante istruzioni precise e dettagliate su come rapportarsi al mondo materiale. Quando sorgeva l'intenzione di trasgredire, la rammemorazione dei precetti consentiva loro di fermarsi, di risvegliarsi al significato delle loro intenzioni e di astenersi da azioni non sagge. Non era facile. Chi persisteva a praticare in

questo modo, però, liberava la propria mente dal senso di colpa, dall'ansia e dal rimpianto, e otteneva una sensazione di benessere e di rispetto per sé stesso che rappresentava l'indispensabile fondamento per lo sviluppo del *samādhi* e di *paññā*. In un passo del *Parivāra* così si legge:

La disciplina serve al contenimento, il contenimento serve alla libertà dal rimorso, la libertà dal rimorso serve a far sorgere la gioia, la gioia serve al rapimento estatico, il rapimento estatico serve alla tranquillità, la tranquillità serve al piacere, il piacere serve alla concentrazione, la concentrazione serve a conoscere e a vedere le cose così come sono, conoscere e vedere le cose così come sono serve al disincanto, il disincanto serve alla libertà, la libertà serve alla conoscenza e alla visione della libertà, la conoscenza e la visione della libertà serve a ottenere il Nibbāna finale per mezzo del non-attaccamento.

Vin Pv 12.2

Luang Por pensava che fosse dovere di un monaco rispettare grandemente, quale componente del Saṅgha, la pratica del Vinaya. La mancanza di rispetto nei riguardi di essa era mancanza di rispetto verso il Buddha stesso, che aveva ideato il Vinaya. Se un monaco non aveva rispetto per il Buddha, come poteva sperare di progredire nel Dhamma?

LUANG POR PARLA DEL VINAYA

La nostra pratica, oltre che sulle pratiche ascetiche e meditative, si fonda nel Vinaya. Essere consapevoli, contenersi mediante le varie osservanze monastiche, incluse le 227 regole del *Pāṭi-mokkha*, ha un valore immenso. Rende la vita semplice e serena: non abbiamo bisogno di essere ansiosi riguardo al modo in cui dovremmo comportarci. Siamo liberi dalla preoccupazione e la nostra vita è serena e governata dalla consapevolezza.

Il Vinaya ci consente di vivere insieme, uniti, e la vita comunitaria scorre senza intoppi. Tutti abbiamo lo stesso aspetto e ci comportiamo nello stesso modo. Il Vinaya e la moralità sono una salda scala che conduce a profondi livelli di concentrazione e saggezza. Utilizzando in modo opportuno il Vinaya e le pratiche ascetiche,

semplifichiamo la nostra vita e limitiamo i nostri possessi. Ecco la pratica del Buddha al completo: astenersi dal male e fare il bene, vivere semplicemente attenendosi ai bisogni basilari, purificare la mente. In altre parole, osservare la mente e il corpo in tutte le posture: conoscere sé stessi quando si sta seduti, quando si sta in piedi, quando si cammina e quando si giace.



Ricordate: l'essenza del Vinaya è osservare le intenzioni, esaminare la mente.



Il praticante deve avere consapevolezza, essere riflessivo. Nel vostro linguaggio e in tutte le vostre azioni corporee – toccare le cose, prenderle, in qualsiasi azione – dovrebbe prima esservi del tutto chiaro cosa state facendo e perché. Gli errori si verificano quando la consapevolezza è debole, oppure quando non si presta attenzione a ciò che si fa.



Benché possiate avere la sensazione che il Vinaya vi stia assillando, esso è d'immenso beneficio. Dovreste conoscere tutte le regole dell'addestramento. Se non ne conoscete qualcuna, allora cercate d'impararla da qualcuno che la conosce.



Un monaco che non osserva il Vinaya e non pratica la meditazione non può vivere insieme con chi queste cose le fa, perché i loro sentieri divergono.



Studiate le regole dell'addestramento fino a quando le capite, riflettete su ciò che avete imparato e memorizzatelo. Quando lo ritenete necessario, andate con rispetto dal vostro maestro a chiarire i vostri dubbi. Lui vi spiegherà i punti più sottili. Continuate a studiare, finché non capite davvero il Vinaya.



Prendetevi cura delle regole come un giardiniere si prende cura delle piante: senza alcuna discriminazione, di quelle grandi e di quelle piccole.



Dovete essere meticolosi con il Vinaya, e se non praticate con tutto il cuore avrete delle difficoltà. Chi si contiene nei limiti stabiliti dal Vinaya ha la sensazione che nulla possa danneggiarlo, ma, nonostante tutto, continua a stare sempre in guardia.

DUBBI

Quando era un giovane monaco, Luang Por sviluppò un vivo interesse per il Vinaya. Ottenne subito la promozione per lo studio dei testi basilari del *Pubbasikkhāvaṇṇanā*, un compendio dei densi commentari cingalesi scritto nel XIX secolo e considerato lo strumento principale dei seri praticanti del Vinaya.¹ Prese molti appunti e conservò nella sua borsa a spalla un quaderno nel quale erano elencati i fattori che determinavano le trasgressioni di ogni regola. Negli anni seguenti, parlando della sua energia e del suo impegno nello studio del Vinaya, ricordò che a volte prendeva i libri alle sei della sera e non smetteva fino all'alba del giorno seguente, quando giungeva il tempo di prepararsi per la questua quotidiana. La sua comprensione del Vinaya si approfondì durante gli anni del suo girovagare, quando cominciò a incontrare altri monaci che vivevano secondo le regole dell'addestramento, e fu in grado di discutere con loro riguardo ai passi più complessi presenti nei testi.

Quando, però, iniziò a studiare il più importante Commentario del buddhismo theravādin, la grande opera del V secolo di Buddhaghosa² intitolata *Il sentiero della purificazione (Visuddhimagga)*, la fiducia di Luang Por entrò in crisi. Esaminando attentamente la sezione riguardante la moralità, gli parve che la mole gigantesca delle osservanze minori qui elencate facesse diventare il Vinaya, complessivamente inteso, un sistema troppo

¹Di quest'opera, pubblicata nel 1890, fu autore Phra Amarabhirakkhita, uno dei monaci riformatori della prima generazione del *Dhammayut*.

²Si veda il *Glossario*.

complicato da mettere in pratica. Per Luang Por questa fu una conclusione devastante, che lo colpiva al centro della sua vocazione. In seguito, ricordò ironicamente: «Pensai che la mia testa stesse per scoppiare».

Nella mente di Luang Por, dopo la devozione al Dhamma del Buddha c'era la naturale devozione al suo Vinaya. Erano inseparabili. Luang Por voleva osservare ogni regola, e voleva farlo alla perfezione. Ora, però, questo gli sembrava impossibile, non importa quanto potesse sforzarsi e con quanta sincerità.

Una semplice convinzione teneva a bada anche il peggior dei suoi dubbi al riguardo: il Buddha, il più grande dei maestri, era un pragmatico. Per i suoi discepoli non avrebbe mai prescritto standard comportamentali impossibili da osservare. Luang Por si sentiva bloccato – era come se fosse giunto in un vicolo cieco – ma, tuttavia, credeva che una via d'uscita ci fosse, ed era determinato a trovarla. Fu per questa ragione che, quando andò a rendere omaggio a Luang Pu Man, le prime domande che gli rivolse non riguardarono la pratica meditativa, bensì il Vinaya:

Dissi: «Venerabile *ajahn*, cosa devo fare? Sono nuovo nella pratica e non so come proseguire. Ho molti dubbi. Non ho ancora un fondamento stabile».

«Qual è il problema?», rispose.

«Quando stavo cercando la via da seguire nella pratica ho iniziato a leggere *Il sentiero della purificazione*. Mi ha dato la sensazione che fosse una cosa al di là delle mie capacità, che nessun essere umano possa praticare in quel modo. È troppo difficile, è impossibile essere consapevoli di tutte quelle regole».

Luang Pu Man mi disse: «È vero, ci sono molte osservanze, ma, essenzialmente, sono poche. Se tu cercassi di rispettare ogni regola dell'addestramento menzionata in quel testo, si tratterebbe certamente di un compito difficile. In realtà, però, l'esposizione riguardante *sīla* è solo questo: un'esposizione che descrive il modo di lavorare della mente umana. Se addestre-

rai la mente ad avere saggia vergogna (*hiri*) e timore delle conseguenze (*ottappa*), con naturalezza riuscirai ad applicarti con contenimento e attenzione alle regole dell'addestramento. Il risultato sarà che i tuoi desideri si ridurranno e la consapevolezza si rafforzerà. In piedi, camminando, stando seduto o giacendo, sarai sempre intento a mantenere una consapevolezza completa e costante. Nella tua mente ci sarà vigilanza».

Questo approccio al Vinaya fu una rivelazione per Luang Por. Non pensò che Luang Pu Man gli avesse detto di trascurare le regole dell'addestramento in favore di un più generale sviluppo della presenza mentale, ma che la consapevolezza fondata su un'accurata conoscenza delle regole di addestramento deve basarsi su un corretto atteggiamento nei loro riguardi.

Era un argomento che Luang Por avrebbe poi sottolineato in continuazione nei suoi insegnamenti. Altrettanto avrebbe fatto con questa ingiunzione di Luang Pu Man:

«Qualsiasi idea sorga senza che tu sia certo sul da farsi, fermati. Se non c'è vigilanza nella tua mente, non fare niente e, nel caso, non parlare nemmeno. Ad esempio, se ti chiedi: "È una trasgressione o no?". Finché non lo sai, non agire sulla base di quell'intenzione, non trasgredire».

Luang Pu Man diede un consiglio a Luang Por: quando si avevano dubbi, era giusto andare alla ricerca di maestri e ascoltare ciò che avevano da dire; non di meno, egli doveva tenere a mente che le parole altrui non sono in grado di porre davvero fine ai dubbi. Ogni azione non salutare è suscitata da un'intenzione non salutare. Fino a quando non si sviluppa il contenimento interiore, i dubbi sul modo di comportarsi non scompaiono mai. Il punto nodale era, disse, «se la mente accetta appieno l'erroneità delle azioni sbagliate e la giustezza delle azioni rette».

Luang Por riassunse l'insegnamento ricevuto da Luang Pu Man in questo modo:

L'insegnamento che mi diede fu importante: non è che si possa *raksaa* ogni regola dell'addestramento. Basta *raksaa* la propria mente.¹

Questo non significa che Luang Por ritenesse che praticare la consapevolezza fosse di per sé sufficiente. Quando venne a sapere dell'opinione in base alla quale un monaco, se è consapevole, è naturalmente virtuoso, rispose:

È vero ma non è giusto. È giusto ma non è vero.

In altri termini, ciò significava mettere il carro davanti ai buoi. Se può essere vero che un'incrollabile consapevolezza protegge un monaco dalle intenzioni non salutari, è altrettanto vero che sono pochissimi i monaci che hanno un tale livello di consapevolezza. Il problema fondamentale è innanzitutto come debba essere coltivata tale consapevolezza per diventare una protezione. Luang Por riteneva che rammemorare le regole dell'addestramento fosse uno dei mezzi principali ideati dal Buddha stesso per coltivare la consapevolezza.

Nell'*Āṅguttara Nikāya*² il Buddha elenca otto criteri di cui avvalersi per decidere se un insegnamento sia o non sia in armonia con il Dhamma-Vinaya. Luang Por aveva adottato quest'elenco nei suoi studi, e l'ispirazione che gli diedero le parole di Luang Pu Man fu ancor più rafforzata quando riconobbe che erano del tutto coerenti con tali otto criteri.

Mentre stavo seduto ad ascoltare, notai che quel che diceva era in accordo con l'insegnamento degli otto criteri per verificare che davvero si tratti dell'insegnamento del Buddha.

Tutti gli insegnamenti che non conducono ad accumulare le contaminazioni e a legarsi alla sofferenza, ma al distacco dalla brama, alla riduzione dei desideri, all'appagamento, alla solitudine, all'impegno, a essere facili da supportare: questo è il vero insegnamento del Buddha.

¹È stato qui indispensabile utilizzare il verbo thailandese "*raksaa*" (si veda anche l'Appendice III) per conservare il gioco di parole. "*Raksaa*" può significare sia "mantenere" – nel senso di "mantenere i precetti" o "mantenere la parola" – che "prenderci cura" o "proteggere".

²AN 8.53.

Hiri e *ottappa* sono le due virtù indicate da Luang Pu Man come fondamentali per la crescita nel Dhamma-Vinaya. Queste due parole sono di solito tradotte con “vergogna” e “timore”, mentre più recentemente ci si è avvalsi di “coscienza” e “cura”. La mancanza di consenso fra i traduttori mostra la difficoltà di individuare termini che indichino tali due qualità indipendentemente da connotazioni giudeo-cristiane estranee al loro originale significato. La caratteristica che forse contraddistingue questi due termini è che non coinvolgono idee concernenti un io “vergognoso” o “cattivo”, ma solo azioni “vergognose” o “cattive”. *Hiri* e *ottappa* possono essere considerati come emozioni che sorgono naturalmente quando azioni non sagge sono considerate in una giusta prospettiva.

In questo libro, “*hiri*” è tradotto con “saggia vergogna” e “*ottappa*” con “saggio timore delle conseguenze”. L’aggettivo “saggia” o “saggio” serve a sottolineare che queste due virtù rappresentano emozioni positive, che possono essere coltivate mediante una saggia valutazione (*yoniso manasikāra*). Rammemorare costantemente i nostri obiettivi e le nostre aspirazioni, il nostro status e le nostre responsabilità, consente alla mente di riconoscere quelle azioni e quelle parole che confliggono con tutto ciò, facendo sì che essa si ritragga da tali azioni; nei testi lo si paragona a una piuma che si ritrae dal fuoco. Tale dinamica è detta “saggia vergogna”. Prendendo sempre in considerazione le conseguenze delle azioni alla luce dei risultati della legge del kamma si genera un razionale timore delle azioni non salutari che costituisce il “saggio timore delle conseguenze”.

Saggia vergogna, saggio timore delle conseguenze. Solo di questo avete bisogno. Quando state per fare qualcosa, e non siete sicuri se sia una cosa giusta o sbagliata, sorge la saggia vergogna, e non agite. Non conta, infatti, se sia giusta oppure sbagliata, per il momento desistete. Quando non avete la certezza, non lo fate e, nel caso, neppure parlate. Prima chiedete al maestro.

Questo è ciò che accomuna tutte le regole del Vinaya: coltivare la saggia vergogna e il saggio timore delle conseguenze riguardo a qualsiasi kamma cattivo. Si arriva così al punto che l’intenzione di uccidere una zanzara ci fa sentire nello stesso modo in cui ci sentiamo se pensassimo di uccidere un essere umano.

Se una zanzara vi punge, vi grattate e, senza volerlo, la uccidete, non create alcun kamma cattivo. La sua morte, però, vi ricorda di essere più consapevoli in futuro e di non essere distratti. Quest'ultimo aspetto, però, lo dovete aggiungere. Vi prendete cura del Vinaya partendo proprio dalla saggia vergogna e dal saggio timore delle conseguenze, e ciò coinvolgerà ogni regola dell'addestramento. Siate solo certi di avere saggia vergogna e saggio timore delle conseguenze ... e questo è il Dhamma.

SENZA PIÙ ALCUNA VOGLIA DI TRASGREDIRÈ

In una delle davvero rare occasioni in cui Luang Por fece riferimento alle sue conquiste spirituali, raccontò al Saṅgha del Wat Pah Pong che, dopo molti anni di impegno, il suo studio del Vinaya terminò con la comprensione che dentro di lui non vi era più l'intenzione di trasgredire le regole dell'addestramento. Era per lui impossibile agire in modo non salutare. Ripeté che questa visione profonda era stata ottenuta grazie al tempo trascorso con Luang Pu Man:

È un punto importante: l'unica vera conclusione dello studio del Vinaya proviene dall'interiorità.

La dichiarazione di Luang Por che nella sua vita non c'era più l'intenzione di trasgredire, acquisisce un senso immediato se pensiamo che tutte le regole del Vinaya mirano a frenare l'espressione di impulsi non salutari. Un certo numero di regole dell'addestramento, però, proibiscono azioni che, di per sé, non sono immorali. Mangiare dopo mezzogiorno è un esempio scontato. Perché allora la purezza interiore di un monaco sarebbe il risultato della sua scrupolosa aderenza a regole d'addestramento non direttamente connesse al sorgere nella sua mente della brama, dell'odio e dell'illusione? Si tratta di un punto che illumina la comprensione del Vinaya da parte di Luang Por e dei maestri che, come lui, fanno parte della Tradizione Thailandese della Foresta.

Il loro modo di pensare si fonda sul fatto che il Vinaya è stato tramandato dal Buddha stesso. Chi vuole entrare nel Saṅgha chiede il permesso di vivere secondo il Vinaya del Buddha. In effetti, mediante la fiducia nella saggezza del Buddha, si promette di rispettare tutte le regole presenti nel

Vinaya, senza scegliere questa o quella. Trasgredire una regola dell'addestramento può essere considerato al pari dell'infrangere una promessa, ed è questa volontà di tradire un impegno che non sorge più nella mente di un monaco illuminato.

In secondo luogo, in un passo fondamentale dei Sutta,¹ il venerabile Mahā Kassapa rifiuta l'invito del Buddha a mitigare in età avanzata le pratiche ascetiche. Spiega al Buddha che desidera essere un buon esempio per i monaci più giovani e per le generazioni future. È proprio questa la motivazione che guidò i grandi *arahant* nella loro scrupolosa adesione alle regole dell'addestramento.

L'opinione che i precetti possano essere abbandonati dopo l'Illuminazione è stata rifiutata da tutti i grandi maestri della tradizione *theravādin*. Hanno cercato di evitare di trasmettere il messaggio che chi ha raggiunto un certo livello di visione profonda possa essere al di là delle regole d'addestramento. Il pericolo intravisto nel ritenere che le regole valgano solo per chi ha bisogno di osservarle, risiede nel fatto che ciò minerebbe l'armonia indotta nel Saṅgha dalla comune pratica delle regole. Questo potrebbe facilmente portare monaci corrotti, o illusi, alla pretesa di essere esentati dagli standard comuni di comportamento in ragione del raggiungimento di presunti traguardi spirituali. La sopravvalutazione di tali traguardi ha sempre costituito una minaccia per le comunità di meditanti, pensate come sistemi nei quali nessun monaco può pretendere di essere esente dalle regole dell'addestramento che garantiscono la sicurezza di tutti.² I monaci che ritengono erroneamente di aver raggiunto un livello dell'Illuminazione, sono così protetti dal creare per sé stessi un cattivo kamma. Inoltre, ai loro discepoli s'impedisce di facilitare l'adozione di tali comportamenti grazie alla fiducia che nutrono nei loro insegnanti, in modo che nemmeno loro creino un cattivo kamma.

Luang Por guidava la comunità mediante l'esempio. Cercava di dare il corretto atteggiamento alla comunità osservando un impeccabile standard di comportamento. Ogni giorno di luna piena e di luna nuova, il Saṅgha del Wat Pah Pong si riuniva per quella che era la più

¹SN 16.5.

²Esistono però delle clausole, le quali evitano che talune azioni possano essere considerate trasgressioni, ad esempio in caso di malattia o infermità mentale.

importante cerimonia ricorrente: la recitazione, effettuata da uno dei suoi componenti, delle 227 regole del *Pāṭimokkha*. Prima di entrare nella Sala per l'*Uposatha*, i monaci si dovevano suddividere in coppie per confessare al loro compagno le trasgressioni al Vinaya commesse durante i quindici giorni precedenti. Solo dopo essersi purificati in questo modo avrebbero potuto prendere parte alla recitazione e Luang Por, benché esente da trasgressioni, partecipava sempre alla cerimonia. Dopo la recitazione, impartiva un'esortazione al Saṅgha, che enfatizzava il ruolo della condotta morale sul Sentiero per l'Illuminazione.

INGABBIARE LA TIGRE

Il Vinaya poteva sembrare un pesante fardello ai monaci che avevano da poco ricevuto l'ordinazione al Wat Pah Pong. Alcuni dicevano di aver l'impressione di poter a mala pena alzare un dito senza infrangere una qualche regola dell'addestramento. Potevano essere intimoriti dal solo numero delle regole: sembravano essere troppe per poterle tenere a mente in ogni momento. A complicare il disagio indotto dalle costrizioni presenti nella loro nuova vita, pochi erano quelli del tutto liberi da occasionali momenti di rimpianto per le loro precedenti abitudini e i loro vecchi piaceri. Luang Por diceva ai suoi discepoli di pazientare, e che il disagio era una reazione naturale. Praticare il contenimento all'interno dei confini dettati dal Vinaya – affermava – era come ingabbiare una tigre. All'inizio, la tigre sta furiosa nei pressi delle sbarre, ma gradualmente si abitua alla prigionia e accetta la situazione. Le contaminazioni, specificava, erano la tigre.

Non è la vostra mente a soffrire, sono le contaminazioni che si agitano. Siate pazienti.

In un'altra circostanza, paragonò le contaminazioni e le opinioni dettate dalla presunzione a una ferita infetta, e il Vinaya a uno strumento che, spesso in modo doloroso, tratta la ferita per espellere le sostanze estranee, così che possa avvenire la guarigione.

Al Wat Pah Pong si insegnava a comportarsi nel rispetto dei limiti imposti dalle regole dell'addestramento quale mezzo per promuovere la consapevolezza e l'armonia sociale. Come qualsiasi strumento, però, c'era sempre la possibilità che potesse essere utilizzato in modo non abile, così

da risultare più dannoso che benefico. Il pericolo maggiore consisteva nell'enfatizzare il Vinaya aggrappandosi a esso come se fosse, di per sé, il traguardo da raggiungere. Essere "rigorosi" poteva diventare un feticcio e una causa d'orgoglio spirituale. Luang Por metteva in guardia i monaci:

Il Vinaya vi causerà ogni genere di afflizione se non sapete come usarlo in modo opportuno.

Rammentava spesso ai monaci che dovevano usare la consapevolezza e la saggezza per proteggere la loro pratica del Vinaya dall'orgoglio e dalla bramosia per un senso d'identità. Li metteva in guardia dall'attaccarsi a particolari interpretazioni delle regole d'addestramento o dall'avvalersi della pratica del Vinaya come di un mezzo per esaltare sé stessi e denigrare gli altri:

Il Vinaya è uno strumento che deve essere usato per il vostro addestramento. Non è un'arma da usare per criticare gli altri o per trovare in loro degli errori. Nessuno può praticare per voi, e nemmeno voi potete farlo per gli altri. Limitatevi a essere consapevoli della vostra condotta.

Diceva ai monaci di prestare il novanta per cento della loro attenzione al proprio comportamento e solo il dieci per cento a quello altrui. Arrabbiarsi per chi non rispettava le regole dell'addestramento significava andare del tutto fuori strada rispetto al Vinaya. Dubbi ossessivi e ansia riguardo alle trasgressioni erano ulteriori trappole da evitare. Siccome le regole d'addestramento erano molto numerose – e i fattori mitiganti e aggravanti per gran parte complicavano la situazione – non costituiva una sorpresa che i monaci fossero spesso preda di dubbi sull'integrità della loro pratica del Vinaya. Se un monaco non era diligente nello studio o non comunicava i suoi dubbi a un anziano ben informato, c'era sempre spazio per l'incertezza. Quando un monaco aveva la tendenza a preoccuparsi, la sofferenza era considerevole.

Talora la bramosia per la purezza poteva condurre all'ossessione di percepirne la mancanza. Un monaco avrebbe così adottato in continuazione interpretazioni severe, e non realistiche, delle regole del Vinaya con il risultato di essere preda della distrazione indotta dalla sua incapacità di osservarle. Avrebbe perfino potuto decidere di desistere del tutto

dall'addestramento e abbandonare l'abito per il timore del cattivo kamma creato dal vivere in modo errato la vita monastica. Nei discorsi di Luang Por sul Vinaya, un monaco sfortunato, chiamato Dam, spesso svolgeva un ruolo cautelativo:

Alcuni monaci leggono i testi dei commentari e iniziano a pensare che ogni minuto commettono trasgressioni. Questo è segno di mancanza di saggezza. Vi ho già parlato del signor Dam di Bahn Tung, che fu monaco qui per tre anni. Mentre stava praticando la meditazione camminata, nella sua mente sorgeva il pensiero che aveva commesso una trasgressione. Si recava da un monaco che nei pressi stava praticando la meditazione camminata, e gli chiedeva il consenso di confessare formalmente la trasgressione. Poi tornava indietro, faceva qualche passo di meditazione camminata e pensava: «Oh no! Anche questa è una trasgressione!». Trascorrevva tutto il tempo facendo avanti e indietro, confessando trasgressioni a questo o a quel monaco. Tutto ciò cominciò a farlo impazzire ... Gli altri monaci lo evitavano. Più studiava il Vinaya, peggio stava. La sua mente era in subbuglio, dubitava di ogni aspetto del Vinaya. Dopo tre anni di vita monastica l'unico traguardo raggiunto era stato una mente piena di dubbi.

Il signor Dam, paralizzato dai suoi dubbi, alla fine lasciò il Saṅgha. Luang Por voleva sottolineare che, in casi come questo, svestirsi dell'abito monastico era il risultato prevedibile per quei monaci che avessero ritenuto veritiere le storie che loro stessi creavano partendo dai dubbi.

L'INTENZIONE

L'intenzione¹ è il fattore chiave determinante in quasi tutte le trasgressioni elencate nel Vinaya. Siccome nei momenti di tensione, però, la consapevolezza dell'intenzione è di solito indebolita, perfino il più retto dei monaci può essere assalito da dubbi riguardo alle sue azioni dopo averle compiute. Luang Por consigliava ai monaci che si tormentavano in questo modo di conoscere il dubbio come dubbio, di conoscerlo come uno stato

¹In lingua pāli, *cetanā*. Di solito è anche tradotto con “volizione” e talvolta pure con “impulso”.

mentale condizionato, di comprenderne la natura. Se il dubbio persisteva, e qualora gli insegnanti di Vinaya fossero stati d'accordo nel ritenerne la fondatezza, allora il monaco avrebbe dovuto confessare la trasgressione.

In alcuni casi di negligenza “penale”, non è l'intenzione a essere il fattore decisivo. Un monaco che, ad esempio, beve inavvertitamente dell'alcol è ritenuto responsabile di non aver prestato sufficiente attenzione al liquido che gli era stato offerto prima di berlo. Anche la mancanza di riguardo può essere decisiva. Luang Por offrì l'esempio di un monaco impudente che mangia qualcosa pensando che mezzogiorno sia passato, ma solo per poi scoprire che, nei fatti, non è ancora pomeriggio. Ha commesso una trasgressione? Benché non abbia commesso la trasgressione di “mangiare all'ora sbagliata”, Luang Por spiegò che si deve ritenere che abbia commesso una trasgressione minore da azione errata:

La trasgressione consiste nel perdere la cognizione del tempo, nel non riflettere a fondo, nell'essere distratto e non contenuto.

Per un monaco diligente, il rispetto delle regole e l'impegno nell'addestramento devono avere sempre la precedenza sul benessere e sull'agio. Luang Por offriva l'esempio di un monaco che, lontano dal monastero, è tentato da un'offerta di pesce semicrudo, una prelibatezza dell'Isan:

Siete in *tudong*, e durante il giro per la questua un donatore mette nella vostra ciotola del pesce avvolto nelle foglie. Oltre al riso, è tutto ciò che avete ricevuto per il pasto. Quando, però, vi mettete a sedere per mangiare e aprite l'involto di foglie, scoprite che il pesce è quasi crudo, e perciò lo mettete da parte. Preferite mangiare solo il riso. Non osate trasgredire. La mente vede la mancanza. Quando si raggiunge questo livello, osservare il Vinaya diventa più facile.

Luang Por raccontava ai suoi discepoli come si comportava quando, da giovane monaco, aveva delle crisi di fede:

Quando vedevo delle mancanze nel mio comportamento, nella mia pratica, nei miei insegnanti, in qualsiasi cosa, mi agitavo a tal punto da decidere quasi di smonacarmi. Ero rovente, non riuscivo a dormire. Era cattivo kamma davvero. Il kamma sta

nelle supposizioni indotte dal dubbio. Più venivo catturato dai dubbi, più praticavo la meditazione, più mi sforzavo. Continuai a lavorare su ogni punto nel quale la mia mente restava bloccata. Il risultato fu che sorse la saggezza e costantemente avvennero dei cambiamenti.

Prima non sapevo nulla di trasgressioni da azione errata, queste cose non mi interessavano. Quando però davvero compresi il Dhamma e mi attenni a questo modo di praticare, le trasgressioni da azione errata divennero per me come le trasgressioni che comportavano l'espulsione.

ISTRUZIONE NEL VINAYA

Al Wat Pah Pong l'istruzione formale nel Vinaya s'intensificava nei tre mesi del Ritiro delle Piogge. Ogni sera, dopo la recitazione dei canti serali e la meditazione, Luang Por leggeva e commentava passi del *Pubbasikkhāvaṇṇanā*.

Prendo ancora il *Pubbasikkhā* come punto di riferimento per l'addestramento dei monaci e dei novizi. L'ho letto al Saṅgha per molti anni. In quegli anni sedevo sul seggio per l'esposizione del Dhamma e insegnavo almeno fino alle undici o a mezzanotte. Qualche volta fino all'una o alle due del mattino. I monaci erano interessati e si addestravano nell'ascoltare e nel portare con sé ciò che avevano sentito, per studiarlo e rifletterci sopra. Non penso che si possa comprendere in profondità se si ascolta e basta. Dopo aver ascoltato, è necessario passare in rassegna i vari punti e analizzarli, finché non si capisce.

I monaci e i novizi erano certo interessati al Vinaya, ma quelle sedute, che duravano fino a tarda notte, potevano essere faticose, soprattutto alla fine di una lunga giornata. Nei modi tipici di quei tempi, per tenere viva l'attenzione dell'uditorio le spiegazioni di Luang Por sulle regole erano inframmezzate da coloriti aneddoti, molti dei quali umoristici.

Molti monaci e novizi avevano una copia del primo dei tre volumi che compongono il *Vinaya Mukkha*, un commentario scritto nel 1913 dal Supremo Patriarca Phra Vajirananavarorasa. Questo testo offriva una pre-

sentazione molto più fluida del Vinaya ed era un elemento primario nel curriculum degli esami Nak Tam Dhamma. Benché il *Vinaya Mukkha* fosse d'aiuto per una comprensione basilare del Vinaya, Luang Por incoraggiava lo studio del *Pubbasikkhā*. Una volta diede un consiglio:

La cosa migliore è che ne abbiate una copia e che studiate da soli il Vinaya nella vostra *kuṭī*. Quando avete un po' di tempo libero, date un'occhiata al testo e continuate a riflettere sui significati. Poi venite, ascoltate le spiegazioni e, infine, rifletteteci ancora su. Quando non capite qualcosa, chiedete all'insegnante e lui vi consiglierà.

Luang Por spiegava che il Vinaya è un complesso sistema di convenzioni da memorizzare, contemplare e, poi, applicare con consapevolezza e saggezza. L'abilità nell'utilizzare le regole dell'addestramento doveva essere raggiunta mediante una pratica costante e imparando dall'esperienza. Il Vinaya non è uno scontato manuale di vita monastica quotidiana.

È estremamente sottile e non sarete in grado di attingere dalla memoria le regole con velocità sufficiente per stare al passo con le contaminazioni. Ci sono così tanti dettagli da imparare che c'è bisogno per molto tempo di studiare in modo approfondito con l'insegnante e di una pratica costante.

Conformarsi alle regole dell'addestramento e alle osservanze monastiche conduce a ridurre il tempo altrimenti sprecato per motivi insignificanti, e ad accrescere l'efficienza nello sbrigare le faccende riguardanti il Saṅgha. Ciò era particolarmente vero quando le regole e le osservanze erano accompagnate da un forte impegno comune per la pratica.

Il fatto che ci siano molti monaci non deve condurre alla trascuratezza e al disordine. È come un millepiedi. Ha molte zampe e sembra goffo, come se le zampe dovessero ingarbugliarsi tutte. Nei fatti, però, siccome c'è un ritmo e un ordine nei suoi movimenti, il millepiedi se ne va in giro senza difficoltà. Lo stesso succede nel buddhismo. Se si pratica come veri discepoli del Buddha, è facile. Questo significa praticare bene, praticare rettamente,

praticare per liberarsi dalla sofferenza, praticare con integrità. Allora, anche se ci sono centinaia di monaci, non importa, perché tutti quanti sono un insieme armonioso.

La rammemorazione del Vinaya dava ai monaci l'opportunità di divenire consapevoli delle vecchie reazioni abituali e dei passati desideri mondani, e di lasciar andare. In molti casi il ruolo del Vinaya consisteva nel semplificare e chiarire le scelte ponendo dei limiti all'azione. Questi limiti dovevano restare intatti, anche quando a esercitare pressione per farli ignorare erano motivazioni salutari. Ai monaci non s'insegnava a reprimere la loro compassione a vantaggio delle regole e delle osservanze, ma solo che dovevano imparare a esprimerla all'interno dei confini stabiliti dal Vinaya.

METTERE ALLA PROVA

I primi discepoli di Luang Por ricordavano in modo appassionato come egli si avvalesse delle regole del Vinaya per mettere alla prova la loro vigilanza. Ad esempio, quando si camminava sotto il sole nel bel mezzo della giornata, lui spesso si metteva ripiegato sul capo il panno per fare il bagno per proteggersi dal sole. Il Vinaya consente a un monaco di coprirsi il capo solo se l'insegnante già lo sta facendo, e gli altri monaci, vedendo che Luang Por si copriva la testa, grati, facevano altrettanto. Alcune volte, trascorso un po' di tempo, di soppiatto Luang Por rimuoveva il panno dal suo capo e poi guardava dietro di sé, per vedere se gli altri monaci si fossero comportati allo stesso modo. Chi non s'era scoperto il capo veniva ammonito per essere stato colto a sognare a occhi aperti oppure, come minimo, era fulminato da una delle sue famose occhiate.

LA PRATICA DEL VINAYA

Le regole del *Pāṭimokkha* sono trattate nel *Vibhaṅga* in modo molto dettagliato, talora perfino esaustivo. L'esposizione di ogni regola include l'analisi di ogni parola e un certo numero di casi fondamentali. Non di meno, restano alcune zone d'ombra, in relazione alle quali non è possibile rinvenire spiegazioni indiscutibili. In alcuni casi, è più lo spirito della regola d'addestramento a prevalere che non l'interpretazione letterale. Ad esempio, la regola che proibisce il consumo di alcol si amplia per

comprendere altre sostanze che inducono dipendenza. Nei casi in cui la spiegazione contenga parole o frasi ambigue, o lasci spazio a scappatoie, di solito gruppi di monaci si accordano su ciò che è da intendersi come retta pratica. Luang Por si distingueva per la capacità d'individuare per il Wat Pah Pong delle convenzioni che miravano a promuovere più la consapevolezza, che non la comodità. I “Grandi Criteri” chiedono ai monaci di decidere secondo valutazioni di opportunità in relazione a ogni nuovo elemento non trattato nel Vinaya Piṭaka, decidendo se si avvicini di più alle cose che il Buddha proibì o a quelle che permise. Ispirandosi a quest'impostazione, guidare un'automobile è proibito, ma è consentito viaggiare in aereo.

PRENDERE CIÒ CHE NON VIENE DATO

Nel *Pāṭimokkha* sono elencate quattro trasgressioni che causano l'espulsione (*pārājika*).¹ Un monaco non è più tale nel momento stesso in cui ne commette una, e nemmeno in un secondo momento potrà più rientrare a far parte del Saṅgha.

È come un uomo che non può sopravvivere qualora gli venga recisa la testa ... come una foglia appassita rimossa dal suo stelo, che non può più rinverdire ... come un compatto blocco di pietra spezzato in due, che non può più tornare a essere uno ... come una palma da zucchero cui sia stata recisa la corona, che non è più in grado di crescere ulteriormente.

Vin Mv 1.65

Un monaco coscienzioso che inizia a sospettare di aver commesso una trasgressione che comporta l'espulsione soffre moltissimo. «Sono ancora monaco?». È uno dei pensieri più penosi che si possa dover sopportare. La quarta trasgressione, connessa al mentire relativamente ai propri traguardi spirituali, dà ai monaci molte ragioni per dubitare. Anche la seconda *pārājika*, prendere ciò che non viene dato, può tenere un monaco sveglio di notte.

In questa regola, è il valore dell'oggetto di cui ci s'appropria a indicare la gravità della trasgressione. Se l'oggetto è insignificante – vale meno di un “*pāda*” – la regola prevede che si tratti di una trasgressione minore,

¹In breve: rapporto sessuale, furto, togliere la vita a un essere umano, dichiarare intenzionalmente il falso in relazione alla conquista di traguardi spirituali.

che non richiede l'espulsione. Al giorno d'oggi, però, come si calcola il valore di un *pāda*? Benché i testi dei commentari definiscano un *pāda* mediante il suo peso in oro, il calcolo del valore attuale dello stesso peso in oro – come si fa in molte comunità monastiche – comporta che non si tenga conto del ruolo attualmente svolto dall'oro nel sistema economico internazionale. Il valore di mercato è sia gonfiato che variabile. Nei casi di riferimento contemplati nei testi, nei quali i monaci sono ritenuti colpevoli di furto, un *pāda* parrebbe corrispondere a una somma minima di denaro, ma dagli esempi non è possibile desumere uno standard esatto. Se un monaco prende qualcosa che non gli appartiene, il dubbio che lo logora e accompagna il suo rimorso è se il fatto comporti o meno l'espulsione.

Luang Por affrontava questa ambiguità adottando la posizione del *Pubbasikkhā*, che assimila l'antica misura indiana del *pāda* con l'unità di misura della moneta thailandese, il baht: nei fatti, si tratta della stessa parola. Quando il *Pubbasikkhā* fu pubblicato per la prima volta alla metà del XIX secolo, con un baht era possibile acquistare una mucca, così che il cambio valutario faceva puntare molto in alto l'indicatore per l'espulsione. A partire dalla metà degli anni Cinquanta del secolo scorso, però, il baht perse molto valore, e questa stessa linea di tendenza si accentuò con il passare del tempo. Adottando tale convenzione, Luang Por stabilì effettivamente una "tolleranza zero" riguardo alla disonestà. Si potrebbe obiettare, perciò, che egli stesse travisando il Vinaya, perché in questo modo aboliva nei fatti la trasgressione minore del piccolo furto.

Luang Por riteneva che un monaco disposto a rubare un oggetto seppur insignificante non potesse essere accolto nel suo monastero. Il furto di cose prive di valore conduceva all'espulsione dal Wat Pah Pong, non necessariamente dal Saṅgha. Qualora un monaco avesse rubato un piccolo oggetto e nella sua mente fosse stato certo di non aver commesso una trasgressione che comportava l'espulsione, avrebbe potuto limitarsi a lasciare il monastero e andare altrove. Lui era il possessore del suo kamma. Luang Por non insisteva nel sostenere che questa interpretazione fosse l'unica corretta, ma che si trattava dello standard di onestà che si attendeva dai suoi discepoli.

In relazione all'addestramento della mente, quest'interpretazione della regola incoraggiava i monaci a prestare molta cura e attenzione quando entravano in rapporto con il mondo materiale. Sapevano che un momento

di distrazione poteva significare ore e perfino giorni di agitazione mentale. Per prendere una scatola di fiammiferi dall'altare, o anche un solo fiammifero, si doveva prima dirlo a un altro monaco. Un beneficio accessorio di questa prassi risiedeva nel fatto che il leggero imbarazzo di dover informare qualcun altro del benché minimo atto di consumo nutriva lo spirito di frugalità vigente in monastero.

LE OFFERTE

La quarantesima regola d'addestramento presente nella sezione che il *Pāṭi-mokkha* dedica alla "confessione" (*Pācittiya*) si occupa del modo in cui un monaco può ricevere il cibo e le medicine. Si stabilisce che deve accettare queste cose direttamente nelle sue mani, su un vassoio o su una stoffa che lui tiene per un lembo. Affinché le offerte possano essere ritenute legittime, il donatore deve trovarsi alla distanza di un braccio dal monaco.

Restano, però, molte zone d'ombra. Ad esempio, per quanto concerne la correttezza della procedura, come comportarsi qualora un monaco tocchi il cibo, credendo erroneamente che sia già stato offerto a un altro monaco? Rendendosi conto della mancanza, può chiedere a un laico di offrirgli formalmente il cibo e rimediare all'errore? Oppure tale cibo è ormai diventato "non consentito"? Su questi argomenti il testo tace. Al Wat Pah Pong, Luang Por stabilì una regola. Prevedeva che se un vassoio contenente del cibo non offerto fosse stato toccato da un monaco distratto, sarebbe stato proibito mangiare tutto ciò che il vassoio conteneva. Se, invece, il vassoio fosse stato offerto in modo corretto, tutto il Saṅgha avrebbe potuto usufruirne. Qualora un monaco avesse spostato o anche solo sollevato il vassoio, nessuno avrebbe potuto cibarsi del contenuto. Queste norme traevano ispirazione da un principio comune: constatata la presenza di un'ambiguità nel testo, Luang Por fissava una convenzione che puniva la distrazione e favoriva la consapevolezza.

Quando Luang Por divenne più famoso, al fine settimana si vedevano spesso persone provenienti dalla vicina Warin, da Ubon, e perfino da altri territori della Thailandia, che venivano a offrire il cibo al Saṅgha per il pasto quotidiano. Nei primi anni del Wat Pah Pong, invece, quando gli abitanti dei villaggi che supportavano il monastero erano poveri e Luang Por era ancora poco noto, la dieta era austera. Non di meno, di tanto

in tanto arrivava un donatore laico dalla città con una grande pentola di curry e altre varietà di cibo. Per il Saṅgha si trattava di un piatto speciale. In un'occasione divenuta celebre, un monaco sollevò una gran pentola di curry, ritenendo per sbaglio che fosse stata già offerta, ma Luang Por fece subito consegnare la pentola ai novizi e alle monache. I monaci non avrebbero dimenticato presto questo concreto insegnamento riguardante le conseguenze della distrazione.

(NON) RELAZIONARSI ALLE DONNE

Poiché il celibato è per definizione una delle caratteristiche del monachismo buddhista, non sorprende che il cattivo comportamento sessuale sia annoverato tra le più gravi trasgressioni del codice monastico. Il Vinaya bandisce ogni possibile tipo di attività sessuale, e i testi entrano in dettagli invero schietti – e perfino buffi – per tentare di chiarire fino a che punto si spingano le proibizioni. La continenza sessuale non è considerata come fine a sé stessa, ma rappresenta un elemento importante dell'addestramento. Mediante l'astensione da ogni palese espressione di desiderio sessuale, i monaci hanno l'opportunità di isolare la bramosia sessuale come fenomeno mentale condizionato, di riconoscere il carattere insoddisfacente insito in essa e di scoprire i mezzi per liberarsi dal suo dominio.

Eventuali scandali di genere sessuale connessi all'universo monastico compaiono sulle prime pagine dei quotidiani thailandesi. Nelle comunità buddhiste laiche, non c'è nulla che susciti pettegolezzi in modo così immediato, né che sia in grado di distruggere con altrettanta facilità la fiducia in un monastero. Nello stesso tempo, essendo la buona reputazione del Saṅgha così fortemente legata all'impegno sincero di rinunciare ai piaceri mondani, di sicuro non c'è nulla che accresca la reputazione di un monastero più dell'assenza di un tal genere di scandali. Luang Por era ben conscio del fatto che un ordine monastico mendicante può fiorire solo quando suscita la benevolenza e il rispetto della comunità laica, e fece di tutto per prevenire che nel suo monastero potesse verificarsi un qualsiasi genere di scorrettezza sessuale. Ci riuscì molto bene. Ad oggi, e siamo nel settimo decennio della sua esistenza, il Wat Pah Pong non è mai stato contaminato, nemmeno da sole voci scandalistiche.

Il metodo di Luang Por era semplice: per quanto possibile, evitava ogni contatto dei monaci più giovani con le monache e le donne laiche. Al Wat Pah Pong la separazione tra monaci e monache era assoluta, era come se vivessero in mondi separati. La sua logica consisteva nel tener presente che le trasgressioni più serie accadono quando un monaco consente a quelle minori di diventare abituali e acquisisce al riguardo una sensazione di normalità. Svanisce progressivamente la sensazione di comportarsi in modo non appropriato. Gli si spalanca di fronte lo scivoloso pendio che conduce verso una palese cattiva condotta sessuale. Non consentite che abbiano luogo i contatti più innocenti – così ragionava Luang Por – ed eliminerete il problema alla radice.

Senza dubbio, l'aspetto più risoluto ed esente da compromessi di Luang Por si manifestò in questo ambito dell'addestramento. Egli sentiva che, nella sua personale battaglia contro il desiderio sessuale, era stata la devozione al Vinaya a consentirgli di rimanere monaco e a garantirgli uno spazio all'interno del quale sviluppare quell'abilità meditativa e quella visione profonda che, infine, gli consentirono di trascenderlo. Nel corso degli anni, Luang Por notò che nulla come il desiderio sessuale era in grado di far abbandonare con tanta facilità la vita monastica a un giovane e, per questo motivo, ritenne che non dovesse essere stimolato per alcuna ragione. Parlando ai giovani monaci, riecheggiava le parole che il Buddha disse al venerabile Ānanda:

Tagliate subito via la cosa, fin dall'inizio. Non guardate le donne. Se è necessario vederle, non parlate con loro. Che fare se dovete parlarci? Siate molto consapevoli. Questo è il modo di praticare, quando si ha a che fare con le donne. Basta che i vostri occhi si incontrino con i loro, ed è fatta. Potreste essere del tutto infervorati per uno o due mesi, forse fino alla morte.

“Morire” qui significa smonacarsi. Proteggere la propria condizione monastica era considerata una questione di vita o di morte. Il tono di questi ammonimenti era spesso feroce, ma si arricchiva di un umorismo beffardo quando Luang Por trafiggeva i pensieri più imbarazzanti che potevano affiorare in una mente in preda alla lussuria:

E quando lei si è alzata, potete perfino morire dalla voglia di andare lì e toccare la sedia sulla quale era seduta: questo è quel che il Buddha chiamava brama.

Per chi non ha familiarità con la vita monastica, l'approccio di Luang Por potrebbe sembrare draconiano. Era invece basato sulla valutazione di quanto una mente instabile possa dimorare nell'eccitazione d'un seppur minimo ricordo. La perdita della consapevolezza durante una conversazione con una giovane donna poteva essere un duro colpo per la meditazione di un monaco.

Lei se ne va, ma continuate a vedere il suo volto. È una visione persistente. State seduti da soli con lei, che vi dice tutto su sé stessa. Tre anni dopo potreste ancora sentire le sue parole nelle vostre orecchie, nel vostro cuore. È un disastro. Non socializzate con le donne. È pericoloso.

Luang Por stesso offriva un esempio impeccabile. Per nessuna ragione stava mai solo con una donna. Riceveva gli ospiti sotto la sua *kuṭī* collocata nella parte centrale del monastero, in un'area aperta per tre lati. Con una donna parlava unicamente alla presenza di un altro monaco, un novizio o un laico. Questo contenimento non era dovuto al solo rispetto per il Vinaya e al desiderio di essere un buon esempio per i suoi discepoli. Infatti, benché le azioni, le parole e la mente di Luang Por potessero essere irreprensibili, egli non poteva ritenere che altrettanto si verificasse per tutte le persone che si recavano da lui. Nella sua posizione, era indispensabile proteggersi per evitare di offrire a chi aveva pregiudizi nei suoi riguardi la pur minima ragione per calunniarlo o fare insinuazioni.

PAVĀRAṆĀ

Una delle linee di condotta che distingueva il Wat Pah Pong dalla maggior parte degli altri monasteri thailandesi era il rifiuto di Luang Por di avallare qualsiasi programma di raccolta fondi. Pensava che se il Saṅgha avesse ben praticato, i fondi davvero necessari al monastero sarebbero comparsi da sé, al momento opportuno. Chiedere donazioni era sia superfluo che sconveniente.

Sottolineava spesso di non essere d'accordo con la comune opinione che il termine *bhikkhu* derivasse da "mendicare". I monaci non dovevano mai pensare a sé stessi come a mendicanti – diceva – perché qualora lo avessero fatto, chiedere sarebbe parsa una cosa naturale. Luang Por precisava che il Vinaya non consente ai monaci in salute di mendicare o chiedere qualcosa e nemmeno di suggerire un loro bisogno, a meno che non si tratti di acqua potabile, o che non siano implicati parenti consanguinei o altri laici che hanno offerto *pavāraṇā*.

Un'offerta *pavāraṇā* – letteralmente, invito – si verifica quando un laico o una laica annunciano formalmente a un monastero o a un singolo monaco il desiderio di consentire che sia loro rivolta una richiesta esplicita di fornire i generi monastici di prima necessità. La *pavāraṇā* è, di solito, un aiuto finanziario: ad esempio, può consistere nell'offerta di pagare per il viaggio di un monaco o per le sue spese mediche. Può essere pure un'offerta di abilità di vario genere, quali attività di carpenteria, di idraulica o di cucina. Il donatore può limitare la *pavāraṇā* a un particolare servizio, oppure essere incondizionata; può avere o non avere un limite di tempo. Un invito incondizionato, quello considerato il più meritorio, di solito assume la seguente forma: «Vorrei offrirti una *pavāraṇā* permanente per qualsiasi cosa di cui tu possa aver bisogno». Luang Por spiegava questo principio nel modo seguente:

Potete effettuare *pavāraṇā* verbalmente: «Venerabile, ti offro un invito per i quattro generi monastici di prima necessità». Può durare tutta la vita, se volete, oppure cinque mesi, un mese o anche solo sette giorni. Fate *pavāraṇā* per cose importanti come biglietti per l'autobus o per il treno ... per cose che rientrano nell'ambito dei quattro generi monastici di prima necessità, come le medicine ... Accertatevi solo, però, di offrire *pavāraṇā* a un monaco adatto. Non fate l'invito a un monaco che non sa nulla del Vinaya, altrimenti in breve tempo potrebbe chiedervi così tanto che vi ritroverete al verde.

Al monaco potreste dire: «Io e la mia famiglia vorremmo offrirti *pavāraṇā* per tutta la vita. Per favore, sentiti libero di chiedere in ogni momento un appropriato genere monastico di prima necessità. Se io non ci sono, puoi fare la richiesta alla mia

coniuge o ai miei figli». Un invito incondizionato come questo ha davvero un eccellente senso di arricchimento spirituale. Senza che facciate nulla, il merito (*puñña*) si accresce costantemente. È un'ottima cosa.

Mentre l'offerta di *pavāraṇā* può far sì che si abusi della generosità di capifamiglia vulnerabili in quanto privi di discernimento, lo stesso protocollo della *pavāraṇā* li protegge. In culture buddhiste come quella thailandese, i laici buddhisti hanno grandi difficoltà a rifiutare la richiesta di un monaco, anche quando si sentono a disagio riguardo alla richiesta. Quando i capifamiglia si rendono conto che un monaco sta sollecitando donazioni senza che prima ci sia stata l'offerta di *pavāraṇā* – trasgredendo così una regola del Vinaya – possono rifiutare senza temere di produrre cattivo kamma. Capiscono, infatti, che accondiscendere alla richiesta significherebbe incoraggiare il monaco a comportarsi in modo improprio.

Luang Por si impegnava a offrire il buon esempio. Agli inizi del Wat Pah Pong, quando le condizioni di vita erano spartane, rifiutò di chiedere supporto ai componenti della sua famiglia, anche se era una cosa consentita. Al Wat Pah Pong ai monaci non era permesso di accettare *pavāraṇā* personali. Prima o poi, la maggior parte dei monaci sarebbe partita per il *tudong* o avrebbe fondato nuovi monasteri affiliati, e lui voleva essere certo che fossero pronti. Impartiva continuamente istruzioni ai monaci affinché fossero circospetti nell'accettare qualsiasi genere di *pavāraṇā*:

Anche se i laici vi offrono la *pavāraṇā*, dovrete mettervi al loro posto. Hanno delle famiglie di cui occuparsi e guadagnarsi da vivere è duro. Nessuno di voi ha mai avuto una famiglia da mantenere. Sapete che in casa a volte non c'è nemmeno un centesimo? Anche se vi offrono la *pavāraṇā*, dovete tener conto della situazione, del tempo e del luogo. Quando vi è stata fatta l'offerta, non pensate di poter andare a chiedere nel momento stesso in cui vi viene in mente d'aver bisogno di qualcosa. È così che le cose non indispensabili iniziano a sembrare necessarie. Diventate sconsiderati e iniziate a seguire le contaminazioni e la bramosia. Si tratta di lassismo, vi condurrà alla rovina.

L'attenzione per i laici non era la sola preoccupazione di Luang Por. *Pavāraṇā* individuali potevano creare un legame tra il monaco e il donatore, una cosa che aveva effetti dannosi per la pratica del monaco.

Ovunque vi troviate, siate come un toro della foresta, non come un toro del villaggio. Un toro della foresta è libero. Nessuno gli mette una corda al naso e lo porta in giro. Un toro del villaggio è legato a un palo. Ovunque andiate, non lasciate che i laici vi siano così di supporto da vincolarvi alla situazione. Non lasciate che vi leghino come un toro del villaggio. Vivete liberi come un toro della foresta, libero di restare e di andarsene.

IL DENARO

La diciottesima regola della sezione del *Pāṭimokkha*, riguardante la “confessione con confisca” (*Nissaggiya Pācittiya*), vieta ai monaci di accettare oro, argento e qualsiasi altro mezzo di scambio, e di detenere la proprietà di fondi istituiti a loro vantaggio. Oggigiorno in Thailandia è difficile trovare monaci non facenti parte della Tradizione della Foresta che si attengano strettamente a questa regola d'addestramento.¹ La sua mancata osservanza è indubbiamente uno dei principali motivi di corruzione delle comunità monastiche theravādin. Rivalità e gelosie tra monaci, mondanità e consumi smodati: tutto ciò può essere attribuito al fatto che tale regola viene trascurata.

Luang Por riteneva che la rinuncia al denaro, al potere e alle tentazioni connesse garantissero l'integrità e la longevità del Saṅgha. Pensava che la generalizzata mancata osservanza di questa regola fosse vergognosa. Una volta fu informato che era stata trovata una grande somma di denaro

¹Questa regola è stata motivo di discussione per più di due millenni. Attualmente la principale giustificazione per la sua mancata osservanza risiede nell'argomento che sarebbe il mondo moderno a renderla impraticabile. In favore di questa posizione si afferma che, poiché la regola si limita a proibire che si riceva oro e argento, essa non coinvolge il denaro così come lo intendiamo oggi. Però, dal momento che la definizione di «oro e argento» nel testo del Vinaya afferma con chiarezza che sono inclusi «tutti i mezzi di scambio», tale interpretazione si rivela comunque problematica.

nella *kuṭī* di un monaco anziano morto all'improvviso a Bangkok. Commentò l'accaduto dicendo che non riusciva a immaginare una disgrazia più grande, un tradimento peggiore della condizione monastica di quello perpetrato da un monaco che accumula del denaro poi scoperto alla sua morte.

La linea di comportamento adottata da Luang Por riguardo alle offerte in denaro era intransigente. Rifiutò con fermezza che fossero collocate in monastero cassette per le donazioni. Riteneva che i monaci dovessero completamente disinteressarsi a questioni finanziarie ed essere del tutto privi di coinvolgimenti al riguardo. Pensava che le cassette per le donazioni rappresentassero una larvata richiesta di fondi e che perciò stesso fossero immorali.

Così ricorda Maechee Bunyu: «Quando i laici offrivano del denaro, lo riceveva un assistente laico e così non c'era bisogno che Luang Por fosse coinvolto. Qualora l'assistente ne avesse "mangiato" un po', avrebbe allora potuto continuare a farlo "fino a vomitare". A volte l'assistente non c'era e, quando ciò avveniva, i donatori mettevano il denaro nel registro in cui venivano appuntate le offerte. Luang Por lo ignorava del tutto. A volte il denaro che veniva messo nel registro scompariva. Non investigava affatto per cercare di scoprire chi lo avesse preso, e nemmeno chiedeva se qualcuno avesse visto qualche persona sospetta attorno alla *kuṭī*. Diceva solo che doveva essere stato qualcuno che ne aveva bisogno».

Almeno il rifiuto di utilizzare cassette per donazioni fu un aspetto dell'eredità di Luang Por che i suoi discepoli non sono stati in grado di preservare. Nel corso dell'ultimo trentennio la Thailandia è diventata via via più prospera e in proporzione è cresciuto il numero delle donazioni a vantaggio del monastero. In risposta a questa situazione – dopo un acceso dibattito – gli Anziani del Wat Pah Pong hanno acconsentito che in tutti i monasteri affiliati ci siano delle cassette per le donazioni, ma a condizione che al riguardo sia applicata la maggior discrezione possibile. I benefattori laici devono essere certi che le donazioni raggiungano i destinatari previsti.

Durante i suoi primi anni come monaco in un monastero di villaggio, Luang Por aveva seguito la consuetudine prevalente, quella di ricevere e usare il denaro. Quando però continuò i suoi studi del Vinaya, non riuscì più a giustificare questa pratica con sé stesso. Nella sua vita monastica, il giorno in cui rinunciò all'uso del denaro fu uno dei momenti di svolta.

Per più di due mesi del Ritiro delle Piogge non riuscii a prendere una decisione. Poi, un giorno, verso la fine del ritiro, tirai fuori il denaro dal borsellino – avevo poche centinaia di baht – e decisi che il momento era giunto. Quando presi la decisione, mi sentii a mio agio. Il mattino seguente, portai il borsellino pieno di soldi a un amico, un monaco studioso, e glielo lanciai dove si trovava, mentre si lavava il viso. «Prendilo», dissi, «e usalo per i tuoi studi. Non preoccuparti per me, io ci ho rinunciato. Ho preso questa decisione la notte scorsa. Fammi da testimone: per tutta la mia vita, non toccherò più per alcuna ragione il denaro». E ho mantenuto la parola.

I monaci che venivano in visita al Wat Pah Pong si sentivano spesso ispirati dall'idea di rinunciare al denaro, ma temevano che non sarebbero stati in grado di sopravvivere senza. I loro monasteri non avevano un fondo centralizzato ad uso del Saṅgha. Luang Por cominciava a parlare con loro in termini puramente pratici:

I nostri monaci, ovunque vadano, non hanno soldi per i biglietti dell'autobus, ma la gente offre loro dei passaggi. È meglio che portare in giro denaro. Se non avete denaro, non è che non sarete mai in grado di andare da nessuna parte. Anzi, è meglio di prima. Se non avete il biglietto per l'autobus, iniziate a camminare. Non passerà molto tempo prima che qualcuno vi offra un passaggio.

Dopo aver tranquillizzato la loro mente riguardo alla praticabilità della rinuncia ai soldi, Luang Por spiegava quanto i buddhisti laici si sentano ispirati dai monaci che rifiutano di utilizzare il denaro e si offrono regolarmente per aiutarli. Rinunciare all'uso del denaro non li avrebbe privati dei basilari generi di sussistenza, avrebbe, invece, favorito l'affermarsi della relazione simbiotica tra monaci e laici ideata dal Buddha.

I vantaggi della rinuncia al denaro andavano oltre i motivi pratici. Rinunciandovi nel rispetto della volontà del Buddha, i monaci ottenevano un considerevole vantaggio spirituale. Se si addestravano a non chiedere mai nulla, a volerne sempre fare a meno, coltivavano le virtù monastiche del sentirsi appagati e dell'averne pochi desideri. Una volta, un monaco che era andato a stare al Wat Pah Pong discusse con Luang Por sull'uso del denaro. Affermò che era vero che aveva del denaro, ma non commetteva alcuna trasgressione perché lo usava senza attaccamento. Luang Por replicò seccamente:

Se riesci a mangiare un pacco di sale senza che la tua bocca senta un sapore salato, allora, forse, potrò crederti.

I divieti del Vinaya riguardanti l'accettazione e l'uso del denaro fanno parte di un complesso gruppo di regole e di protocolli fissati dal Buddha al fine di governare i rapporti tra il Saṅgha e i laici. Il Buddha consentì la nomina di un assistente laico che accettasse le donazioni in denaro per far sì che i monaci potessero comunicargli le necessità che ne avrebbero richiesto l'utilizzo. La caratteristica più importante di questa disposizione è che il monaco rimane libero da trasgressioni rispetto al Vinaya solo finché non assume il controllo del denaro e non lo considera di sua proprietà. Deve percepirlo come una donazione che, almeno tecnicamente, appartiene ancora al donatore fino a quando non sia del tutto speso. Al Wat Pah Pong e in altri monasteri della Thailandia in cui questa regola era osservata scrupolosamente, le donazioni consistevano in un foglietto di carta – un foglietto di *pavāraṇā* – che informava i monaci o il Saṅgha che il donatore aveva offerto un fondo, ammontante a una certa somma, per i generi di prima necessità, mentre il denaro stesso si trovava in deposito presso l'assistente laico.

Tutte le donazioni fatte al Wat Pah Pong andavano a finire in un fondo centralizzato. Nessuno, neanche Luang Por, aveva un conto bancario personale. Il denaro, intestato al monastero, era amministrato da una commissione ristretta di sostenitori laici e il segretario di questa commissione teneva aggiornato Luang Por delle entrate e delle uscite. Quando c'era bisogno di denaro per un progetto specifico, Luang Por informava il segretario e la commissione organizzava i necessari prelievi dalla banca.

Molte delle regole concernenti denaro, stoffa e alloggi sono rintracciabili nella sezione *Nissaggiya Pācittiya* del *Pāṭimokkha*, ma la maggioranza di quelle riguardanti il modo di vivere dei monaci si trovano nella sezione successiva, chiamata *Pācittiya*. Tali regole includono l'astenersi dal prendere la vita a qualsivoglia essere, dallo scavare la terra, dallo stare seduti da soli con le donne e parlare da soli con loro, nonché dal mangiare dopo mezzogiorno. Le trasgressioni delle regole d'addestramento – a parte quelle facenti parte di una categoria più impegnativa, che richiede una penitenza e una riabilitazione (*saṅghādisesa*) – vengono confessate e purificate due volte al mese prima della recitazione del *Pāṭimokkha* mediante la seguente formula:

«Amico, sono caduto in una trasgressione ... (si menziona il nome della categoria). La confesso».

«Vedi la trasgressione?».

«Sì, la vedo».

«In futuro dovresti contenerti».



Nelle pagine precedenti sono stati offerti solo pochi scorci delle regole d'addestramento presenti nel *Pāṭimokkha* e di come esse erano praticate al Wat Pah Pong. Un'esposizione più completa va al di là degli intenti di questo libro. Rivolgeremo ora l'attenzione alle osservanze supplementari.

III. LE OSSERVANZE: STRATI AGGIUNTIVI

Può forse suscitare sorpresa che la maggior parte delle convenzioni che permeano la vita quotidiana di un monaco siano presenti nei protocolli, nelle autorizzazioni e nelle ingiunzioni dei *Khandhaka*, e non nelle vere e proprie regole del *Pāṭimokkha*. Ad esempio, le dettagliatissime procedure riguardanti le riunioni formali del Saṅgha – incluse quelle per le cerimonie di Ordinazione monastica e dell'*Uposatha* – si trovano nei *Khandhaka*, come pure i passi da intraprendere allorché siano in questione delle dispute. I *Khandhaka* contengono la maggior parte delle istruzioni sulle relazioni tra i monaci e i quattro generi monastici di prima necessità: l'abito, il cibo ricevuto in elemosina, le dimore e le medicine. Qui si trovano anche i punti più sottili riguardanti il comportamento dei monaci.

Una quadruplica divisione dell'addestramento monastico nella moralità può essere rinvenuta nella tradizione commentariale. La prima concerne il contenimento all'interno dei limiti stabiliti nel *Pāṭimokkha*, le altre tre – le virtù del contenimento sensoriale, della purezza dei mezzi di sussistenza e del saggio uso dei generi monastici di prima necessità – sono trattate soprattutto nei *Khandhaka*. Un ulteriore gruppo di pratiche, noto come i “quattordici obblighi” (*kiccavatta*), al quale al Wat Pah Pong è attribuita una particolare importanza, è descritto in modo dettagliato pur sempre nei *Khandhaka*.

Il *Pāṭimokkha* si occupa soprattutto delle azioni e del linguaggio non abili che i monaci devono evitare; di contro, quelli abili da coltivare sono di solito solo impliciti. Nelle ingiunzioni presenti nei *Khandhaka*, invece, si dedica un'attenzione di gran lunga maggiore a bilanciare ciò che deve essere evitato con quello che è raccomandato, o riconosciuto come legittimo, avvalendosi delle parole del Buddha: «Monaci, vi consento ... ». Il numero delle ingiunzioni è così considerevole che quando a Luang Por fu chiesto quante fossero complessivamente, egli rispose: «Un'infinità».

Dato che le ingiunzioni presenti nei testi sono numerose e che non tutte sono esenti da ambiguità, è ben comprensibile che sottolineature e interpretazioni possano variare perfino all'interno della Tradizione Thailandese della Foresta. Per quanto a un osservatore laico tali differenze possano parere di scarsa importanza, queste possono essere rilevanti per i monaci, perché contribuiscono a definire la maniera d'intendere il loro stesso lignaggio.

Ad esempio, due sono i modi che i monaci del Wat Pah Pong utilizzano per distinguersi da un punto di vista esteriore rispetto agli altri monaci della Tradizione della Foresta. In primo luogo, si radono il capo due volte al mese e non, come di solito avviene, una sola volta (il Vinaya si limita a specificare la lunghezza massima consentita per i capelli). Questa maggiore frequenza nel rasarsi il capo è legata a una riflessione di Luang Por, il quale riteneva che dopo un mese i capelli di un monaco potessero avere la stessa lunghezza di quelli di un laico, una cosa che egli riteneva indecorosa. In secondo luogo, i monaci del Wat Pah Pong indossano la veste inferiore in modo diverso dagli altri, arrotolando la stoffa, non piegandola.¹ Ciò deriva da un'altra convinzione di Luang Por, questa volta nata dai suoi studi, che i monaci dei tempi antichi indossassero la veste inferiore in questo modo. Luang Por stesso adottò tali due pratiche, e quando fondò il Wat Pah Pong, queste divennero usuali per il Saṅgha. L'effetto secondario di queste piccole ma distintive variazioni rispetto alla norma fu quello di rafforzare il senso d'identità nei discepoli di Luang Por.

È possibile avere un'idea della completezza delle osservanze monastiche focalizzando l'attenzione su alcune delle pratiche prescritte per l'utilizzo della ciotola e dell'abito monastico. Per un monaco gli oggetti basilari sono otto: le tre vesti principali che compongono l'abito monastico, una ciotola per l'elemosina, una cintura di stoffa, ago e filo per rammendare le vesti, un rasoio per radersi il capo e la barba, e un filtro per l'acqua. Di queste otto cose, la ciotola e le vesti sono divenute emblematiche della condizione monastica. Un monaco si presenta al mondo con il capo rasato e con vesti semplici e disadorne che esprimono la sua rinuncia ad

¹Si veda l'*Appendice I*. Il testo dei *Khandhaka* non è chiaro riguardo al modo di indossare questa veste.

abbellirsi fisicamente. Porta con sé una ciotola, la quale indica che è un questuante, uno che ha ceduto il controllo del suo benessere fisico alla gentilezza altrui.

Il gran numero delle regole d'addestramento e delle osservanze concernenti il rapporto di un monaco con la sua ciotola e con le vesti monastiche, fa sì che tale rapporto resti sempre in primo piano nella sua mente. Essendo tenuto a volgere la mente in continuazione verso di essi quali oggetti di consapevolezza, non può far altro che sviluppare nei loro riguardi, col passare del tempo, un acuto senso di rispetto e d'apprezzamento. Quando utilizza la ciotola e le vesti monastiche non può mai avere un atteggiamento altero.

LE VESTI MONASTICHE

Le pratiche connesse alle vesti monastiche mostrano come le osservanze collimino con il *Pāṭimokkha*. Le regole d'addestramento governano il modo in cui un monaco può ottenere la stoffa e quanto a lungo la può tenere prima di utilizzarla per un abito monastico. Una regola stabilisce che all'alba un monaco non deve mai separarsi fisicamente dalle sue tre vesti. Ne risulta che la consapevolezza riguardo al posto in cui esse si trovano – le vesti vengono indossate tutte e tre insieme in occasioni formali o durante il giro per la questua – entra gradualmente a far parte della presenza mentale di un monaco. Egli deve pure rattoppare con prontezza ogni buco del suo abito. Per incoraggiare la diligenza, Luang Por insegnava che ci si dovrebbe occupare di qualsiasi foro «grande abbastanza per farci passare un chicco di riso» nel giorno stesso in cui compare. Le osservanze, allo stesso tempo, offrono linee guida circa la realizzazione dell'abito monastico e il modo giusto d'indossarlo e di prendersene cura.

Luang Por voleva che tutti i suoi discepoli imparassero come tagliare, cucire e tingere le loro vesti monastiche. Riteneva che essere in grado di realizzarle fosse un elemento essenziale della tradizione del Saṅgha della Foresta. Per un monaco era assolutamente proibito accettare in dono vesti monastiche acquistate in un negozio e già pronte per essere indossate. Accettare questo tipo di vesti era considerato come un indebolimento di una tradizione basilare. Luang Por insegnava che realizzare da sé le proprie vesti incoraggiava uno spirito d'attenzione, d'autonomia e di bene-

fico orgoglio riguardo all'abito monastico. Indossare delle vesti prodotte in modo commerciale, d'altro canto, conduceva alla trascuratezza e a una mancanza di rispetto per questo genere monastico di prima necessità e importanza, esaltato nei testi come «lo stendardo degli *arahant*».

Un monaco aveva il coraggio di chiedere a Luang Por il permesso di realizzare un nuovo abito solo quando aveva rattoppato numerose volte il suo. Se otteneva il permesso, il passo successivo consisteva nel recarsi al magazzino di stoffe del monastero, ove faceva richiesta di un rotolo di tessuto di cotone bianco.

Tagliare la stoffa per le vesti di un abito monastico buddhista non è complicato. Ogni veste consiste di un semplice rettangolo. Mentre la veste inferiore è spesso fatta di un solo pezzo di tessuto, quella superiore e quella esterna sono composte da un certo numero di rettangoli più piccoli, cuciti separatamente e poi uniti insieme. Un motivo di strisce diritte e trasversali viene cucito sulla stoffa, realizzando un disegno per il quale si ritiene che il Buddha stesso abbia tratto l'ispirazione dai campi di riso del nord-est dell'India. Questo motivo suddivide le vesti in sette o nove sezioni principali. Tutt'intorno alla veste viene cucito un ampio orlo. Agli angoli delle due vesti più grandi e in prossimità del punto in cui queste toccano il collo sono cuciti dei laccetti. Questi aiutano a tenere insieme le vesti in modo ordinato quando, in alcune occasioni, il monaco indossa l'abito coprendosi entrambe le spalle, come avviene nel giro per la questua, allorché lascia il monastero. Nei primi tempi del Wat Pah Pong, quando i monaci cucivano a mano, confezionare gli abiti monastici era un'attività comunitaria. Dopo alcuni anni, iniziarono a essere offerte al monastero delle macchine per cucire a pedale, ciò che consentì a ogni monaco di cucirsi il proprio abito.¹

Il monaco, dopo aver tagliato e cucito la stoffa bianca di cotone, tinge la nuova veste con il distintivo color oca, ottenuto bollendo schegge di durame dell'albero del pane. Quando ha terminato di tingere, la ripone con cura e attende la prima occasione opportuna per farne formalmente richiesta al Saṅgha. Dopo aver ricevuto la benedizione del Saṅgha, recita le parole previste per l'abbandono della vecchia veste – può avere solo

¹Sia al Wat Pah Pong che nei monasteri affiliati, negli ultimi anni è tornata l'usanza di cucire a mano l'abito monastico.

una veste per ciascun tipo di quelle tre principali – e poi, recitando un'altra formula in lingua pāli, “determina”¹ la nuova veste per l'uso. L'ultimo compito, una rammemorazione a non attaccarsi alla bellezza della nuova veste, consiste nell'effettuare un piccolo deturpamento rituale che attualmente viene effettuato con una penna a sfera.

L'abito monastico necessita di grande cura e attenzione. Poiché non vengono utilizzate sostanze chimiche per il fissaggio del colore, la tintura di una veste nuova tende a rovinarsi con facilità quando, ad esempio, si suda oppure se – cosa disastrosa – ci piove sopra. Le proprietà antibatteriche del colorante tratto dall'albero del pane consentono che il lavaggio possa essere effettuato con una debole soluzione realizzata con questo stesso colorante. Di fatto, questo è l'unico agente lavante possibile; il detersivo deve essere evitato, perché drena il colore e rende sgradevole l'odore delle vesti. Per i primi due mesi, la nuova veste deve essere lavata con una quantità d'acqua appena sufficiente a bagnarla, senza eccedere, per evitare che scolorisca. Quando viene messa ad asciugare, deve essere continuamente mossa lungo il filo dei panni sulla quale è stesa, per far sì che il colore non fissato scoli giù, sull'orlo, e la corda non lasci alcun segno sulla veste.

Una delle osservanze meno benvole, una di quelle che Luang Por ereditò da Luang Pu Man, vuole che i monaci del Wat Pah Pong indossino tutte e tre le vesti monastiche ogni volta che lasciano il monastero. Ciò richiede che la veste esterna a doppio strato sia indossata su quella superiore, una cosa che assicura il tepore nelle mattinate invernali, ma che costituisce un'esperienza alquanto sgradevole nella stagione calda. È normale vedere nei mesi di marzo e aprile i monaci che alle sette del mattino fanno ritorno dal giro per la questua con le vesti già tutte chiazzate di sudore.

Quando un monaco si lamentava del gran numero di osservanze da tenere a mente, Luang Por gli spiegava che erano mezzi mediante i quali la consapevolezza si fondava nel corpo durante la vita quotidiana. Inoltre, spiegava ancora, fungevano da cuscinetto contro le abitudini e i comporta-

¹Si veda il *Glossario*, “determinare”.

menti non salutari che avrebbero potuto radicarsi nella vita di un monaco. Attenzione, cura e diligenza scrupolose facevano molto per conservare la mente in uno stato salutare.

Non pensiate che si tratti di una cosa secondaria. Avete visto quei manghi? I frutti sono molto piccoli, ma in seguito diventeranno grandi. Il grande cresce dal piccolo. Quando assumete cattive abitudini, è un disastro.

C'erano anche regole e osservanze che governavano l'utilizzo di altri oggetti consentiti fatti di stoffa. I monaci indossavano un semplice pezzo di stoffa assimilabile per funzione a una maglietta, detto *angsa*, costituito da un rettangolo di stoffa drappeggiato sulla spalla sinistra e attaccato con un laccetto sotto l'ascella della spalla destra, scoperta. Sotto la veste inferiore veniva indossato un ulteriore ampio panno rettangolare. Questo pezzo di stoffa era portato anche quando si faceva il bagno con l'acqua d'uso comune, conservata nelle giare, dopodiché veniva lavato. Un monaco possedeva due di questi panni da utilizzare alternatamente. Al mattino, quello appena lavato serviva per asciugare la ciotola dopo il pasto. Infine, in tutte le situazioni formali un panno quadrato su cui sedersi a terra era impiegato per evitare di sporcare l'abito.

LA CIOTOLA

Ai tempi del Buddha, la ciotola era di solito d'argilla. Un attimo di distrazione era sufficiente per romperla, e molte furono le ingiunzioni stilate per ridurre al minimo le occasioni in cui ciò sarebbe potuto avvenire. Benché quando Luang Por era ancora in vita la maggior parte delle ciotole fosse di ferro, mentre oggi sono per lo più di acciaio inossidabile – molto più duraturo degli stessi monaci che le utilizzano per il pasto – le regole originarie sono ancora accuratamente osservate. Attualmente, lo scopo non è tanto quello di proteggere le ciotole, bensì la consapevolezza dei monaci.

Luang Por insegnava ai monaci a maneggiare la loro ciotola come se avessero fra le mani il capo del Buddha. Dovevano essere cauti nel prenderla e nel poggiarla. Si trattava ben più di un rituale: per quanto le ciotole di ferro, utilizzate prima di quelle attuali in acciaio inossidabile, fossero

molto più resistenti di quelle precedenti d'argilla, la mancanza di cura poteva facilmente causare una scheggiatura superficiale della ciotola, con la prospettiva di farla arrugginire proprio nel punto in cui s'era scheggiata. La ciotola non doveva essere mai deposta su una superficie dura. Se veniva collocata in un posto rialzato, ad esempio un sedile, doveva essere collocata sufficientemente distante dal bordo, così da non rischiare di farla inavvertitamente cadere a terra. All'interno non doveva essere messo alcun oggetto duro, a meno che non fosse avvolto nella stoffa.

Per lavare la ciotola si usavano foglie di citronella o di *taew*. Il monaco doveva lavarla in silenzio e con la massima attenzione. Inginocchiatosi, doveva asciugarla con un panno, e poi metterla al sole sul suo supporto di bambù per alcuni minuti, per essere certo che si asciugasse completamente. La ciotola doveva essere tenuta nella *kuṭi* del monaco in un luogo rispettoso – sotto il piccolo altare o, in alternativa, in prossimità del punto in cui poggiava il capo quando dormiva – e con il coperchio appena sollevato, in modo da far circolare l'aria all'interno di essa per prevenire la formazione di odori sgradevoli.

Luang Por sottolineava quanto fosse importante per i postulanti e per i novizi imparare le procedure corrette osservando i monaci che avevano una maggiore esperienza. Lui stesso controllava costantemente il modo in cui i monaci praticavano le osservanze, e ogni trascuratezza notata veniva menzionata nel successivo discorso di Dhamma. Per evitare che queste ricorrenti sollecitazioni divenissero troppo fastidiose, di tanto in tanto attingeva al suo bagaglio di aneddoti umoristici per racchiudervi in forma piacevole i punti che desiderava fossero ricordati. Una di queste storie riguardava la sfortunata avventura di un monaco con un topo.

C'era un monaco al quale piaceva riporre il panno per il bagno fresco di bucato nella sua ciotola per le elemosine dopo averlo usato per asciugarla. Un giorno, invece di lasciare il coperchio della ciotola accuratamente appena socchiuso, con distrazione lo spinse, lasciandolo più aperto del solito, così che rimase molto spazio tra il coperchio e l'orlo della ciotola. Nel pieno della notte, un topo s'arrampicò fin dentro la ciotola e si mise a dormire sul soffice letto di stoffa che si trovava all'interno di essa. La mattina seguente gli capitò di dormire troppo. Quando si svegliò, vide che l'alba era passata: era già tempo di fare il giro per la questua. Temendo di

far tardi e di restare digiuno fino al mattino seguente, indossò le sue vesti il più rapidamente possibile. Afferrò la ciotola e corse fuori dalla *kuṭī* per raggiungere gli altri monaci.

Vi riuscì, col fiato corto, nei pressi del villaggio, giusto in tempo per prendere il suo posto nella fila dei monaci. Quando, però, aprì la sua ciotola per ricevere la prima offerta, il topo, spaventato, balzò fuori dal suo letto e uscì dalla ciotola, andando a finire nel bel mezzo delle donne in fila che, accovacciate a terra, reggevano i loro piatti di riso. Ci furono panico e urla, ma anche risate. Tornata la calma, le donne del villaggio misero il riso nelle ciotole dei monaci. Solo dopo essersi allontanato dalla prima fila dei donatori il monaco si rese conto del fatto che il suo panno era ancora nel fondo della ciotola, coperto di riso glutinoso.

Luang Por sottolineava continuamente il nesso tra l'intelligente attenzione alle osservanze monastiche e alle regole di comportamento, e lo sviluppo di più sottili qualità salutari. Essenzialmente, proponeva un principio: se un monaco si fosse preso cura delle minuzie spirituali, le cose più importanti sarebbero giunte da sé. Qualora si fosse sviluppata un'attitudine all'attenzione e alla precisione riguardo alle cose esteriori, tale stessa attitudine avrebbe cominciato a fiorire nel mondo interiore.

LA RICHIESTA DEI GENERI DI PRIMA NECESSITÀ MONASTICA

Al Wat Pah Pong, tutte le offerte che i monaci ricevevano erano raccolte in un magazzino centrale. Quando un monaco aveva bisogno di qualcosa – batterie nuove per le torce, sapone, dentifricio o lamette per il rasoio – doveva farne richiesta al magazziniere, che di solito era, e non a caso, uno dei monaci più burberi e intimidatori del monastero. Il magazziniere aveva facoltà di rifiutare quanto richiesto, se vi erano prove del fatto che il monaco in questione stava usando smodatamente generi di prima necessità. La frugalità, molto lodata da Luang Por, era considerata un segno distintivo del vero monaco della Tradizione della Foresta. Nei versi che tutti i monaci recitavano al mattino e alla sera, si ricordava loro che le cose da loro possedute erano doni di fede, da utilizzarsi con chiara consapevolezza dello scopo cui erano connesse.

Un monaco ricorda quanto segue:

«Quando Luang Por era ancora in vita, i generi monastici di prima necessità non mancavano affatto, ma venivano distribuiti con grande rigore. Se una veste monastica non fosse caduta a pezzi, non ti sarebbe stato dato il permesso di cambiarla. Per i monaci anziani le cose erano un po' meno rigide, ma per i monaci più giovani e per i novizi molta era la severità. Luang Por sottolineava che ci addestravamo per essere moderati riguardo ai nostri bisogni, e lui stesso non viveva in modo diverso dagli altri. Indossava vesti monastiche della stessa qualità, e quel che c'era nella sua *kuṭī* non differiva poi molto da quel che si poteva trovare nelle altre. Anche se i suoi famigliari vivevano là vicino, non chiedeva loro mai nulla per sé. Qualsiasi cosa gli venisse offerta, la condivideva con il Saṅgha».

Questo sistema comunitario mirava a promuovere l'imparzialità e l'uguaglianza nell'uso dei generi monastici di prima necessità, e Luang Por lo considerava di vitale importanza per conservare l'armonia sociale. Proibendo di accettare offerte individuali, anche se specificamente destinate a un monaco, Luang Por volle prevenire che tra i suoi discepoli sorgessero gelosie e competizioni relative al supporto da parte dei laici. Quando aumentò il numero dei monasteri affiliati, le eccedenze dei beni furono incanalate a loro vantaggio, anche per evitare che il Wat Pah Pong, con l'aumento della fama e della ricchezza che ne derivava, divenisse troppo fastoso.

Alla metà degli anni Settanta del secolo scorso, l'avvento delle ciotole di acciaio inossidabile creò un nuovo oggetto di desiderio per i componenti più giovani del Saṅgha. La ruggine non costituiva più una minaccia per le nuove ciotole, ed era perciò più facile prendersene cura. Erano molto più leggere di quelle di ferro, e sembravano belle e moderne. Quasi tutti ne volevano una. Se però un monaco avesse chiesto di rimpiazzare la sua vecchia ciotola di ferro per il solo desiderio di sostituirla con una nuova, di acciaio inossidabile, e non per vera necessità, se ne sarebbe pentito. Era risaputo che, in questi casi, Luang Por avrebbe ordinato di dargli la ciotola più brutta, e di seconda mano, che si trovava nel magazzino. Una volta, a un monaco che in tale situazione non era stato in grado di nascondere il suo disappunto, Luang Por, osservandolo, disse: «Qui l'unica brutta cosa è la bramosia che hai mostrato».

I desideri dei monaci per una stoffa particolare, per un certo tipo di ciotola, per una ben fatta fodera all'uncinetto da utilizzare per quest'ultima, o perfino per una marca particolare di cucchiaino, possono inizialmente sembrare delle stravaganze ma, in seguito, è sicuro che sono solo atteggiamenti che rattristano. Ci si può porre questa domanda: che valore ha la rinuncia ai possessi mondani, se il rinunciante non fa altro che convogliare i suoi attaccamenti verso oggetti più umili? Certo, l'attaccamento è attaccamento indipendentemente dal suo oggetto. Se le cose stanno così, non è che i monaci stiano ingannando sé stessi?

Luang Por non riteneva che semplificare drasticamente lo stile di vita fosse una cosa di per sé liberatoria. Sapeva bene che la tendenza all'attaccamento aderisce con troppa tenacità alla mente non illuminata, e che non poteva essere semplicemente aggirata. Una vita ricondotta alle cose essenziali, però, svolgeva comunque un ruolo importante nella formazione che impartiva. In primo luogo, perché era un elemento chiave per supportare la cultura distintiva e l'identità di un monaco rinunciante della Tradizione Thaiandese della Foresta. In secondo luogo, l'attaccamento verso un oggetto semplice – con l'impermanenza, il carattere insoddisfacente e impersonale che lo connotano – si rivela con un'immediatezza molto maggiore rispetto a quando è disperso tra l'ampia varietà delle cose desiderabili che sono a disposizione nella vita laica. Perciò, al fine di offrire ai monaci una visione prospettica di tali attaccamenti, Luang Por ammoniva i monaci costantemente affinché continuassero a passare in rassegna la natura del loro rapporto con i generi di prima necessità monastica. Li esortava a essere vigili, in modo da capire quando sorgevano le contaminazioni. Per i monaci che seguivano questo suo approccio, l'attaccamento grossolano per i generi monastici di prima necessità tendeva a svanire piuttosto rapidamente. Dopo pochi anni, la maggior parte dei monaci guardava retrospettivamente le ossessioni per l'abito monastico o per la ciotola in modo autocritico e umoristico.

Nei discorsi d'incoraggiamento per i monaci le riflessioni sull'utilizzo responsabile dei generi monastici di prima necessità rappresentavano una costante. «I capifamiglia si guadagnano da vivere con il sudore della fronte, superando prove e avversità, e rinunciano a una parte dei loro guadagni per comprare il cibo e altri generi di prima necessità per il

Saṅgha». Se la ritenete una cosa scontata, diceva, se pensate che sia un vostro diritto e usate le loro offerte con egoismo e distrazione, state davvero creando un pessimo kamma.

UNA COSTITUZIONE

Al Wat Pah Pong, tra le osservanze relative alla vita quotidiana ve n'erano alcune che avevano un ruolo chiave per definire la cultura e i principi d'addestramento del monastero. Quando la fondazione del Wat Pah Pong risultò stabile e affermata, Luang Por formalizzò queste osservanze – tratte dal *Pāṭimokkha*, dalle osservanze *Khandhaka*, dalla tradizione monastica thailandese, come pure dalla sua esperienza personale – in un elenco di regole per il Saṅgha. Negli anni seguenti, questo elenco, ben incorniciato, fu affisso ai muri della Sala per il Dhamma di tutti i monasteri affiliati. Assicurava l'uniformità della pratica all'interno dei monasteri ovunque fossero ubicati e dava la giusta misura dell'autonomia possibile. Se ci si fosse allontanati da questi criteri si sarebbe messa a rischio l'affiliazione del monastero.

REGOLAMENTO DEL SAṄGHA

1. Ai monaci e ai novizi è vietato fare richieste, a meno che queste non siano rivolte a consanguinei e a chi ha offerto un formale invito (*pavāraṇā*). È vietato avere rapporti con laici o persone appartenenti ad altre religioni che hanno ricevuto l'ordinazione in esse e che sono ostili al buddhismo.
2. È vietato parlare di “conoscenze mondane” o studiarle, fare previsioni riguardanti i numeri della lotteria, “santificare” dell'acqua, agire come dottori o astrologi, oppure produrre e distribuire amuleti e portafortuna.
3. A meno che non sia del tutto inevitabile, è vietato viaggiare da soli ai monaci con meno di cinque Ritiri delle Piogge. Qualora un monaco giovane dovesse viaggiare, deve essere accompagnato da un altro con più di cinque Ritiri delle Piogge.

4. I monaci dovrebbero sempre consultarsi con il Saṅgha o con un monaco anziano, prima di dedicarsi a un qualsiasi progetto personale. Solo quando si è verificato che sia in accordo con il Dhamma e il Vinaya, il progetto può essere avviato. I monaci non devono agire di propria iniziativa.
5. I monaci devono accontentarsi della dimora che è stata loro assegnata. Devono tenerla pulita e ramazzare i sentieri che conducono a essa.
6. I monaci devono dedicarsi alle attività del Saṅgha in armonia, riunirsi e allontanarsi all'unisono. Non devono rendersi sgradevoli al Saṅgha mostrandosi falsi, evitando gli ammonimenti o cercando scusanti quando commettono errori.
7. È vietato chiacchierare durante il giro per la questua, e pure quando si lavano le ciotole, si ramazza il suolo del monastero, si attinge l'acqua dal pozzo, si fa il bagno, si prepara la sala per il pasto, si lavano le vesti monastiche o si ascoltano i discorsi di Dhamma. I monaci devono prestare attenzione a ogni lavoro, quale che esso sia, mentre lo stanno svolgendo.
8. Dopo il pasto, devono aiutare a spazzare la sala per il pasto e a pulire prima di rendere omaggio alla Triplice Gemma all'unisono, per poi prendere le loro cose e tornare con tranquillità alle *kuṭī*.
9. I monaci devono essere parchi quanto al loro bisogno di conversare, mangiare, dormire e manifestare esuberanza. Devono sostenere una vigorosa consapevolezza. Quando assistono i monaci malati, devono aiutarli con gentilezza amorevole.
10. Ai monaci è vietato ricevere denaro o che qualcuno lo riceva per loro. È proibito comprare e vendere cose, o barattarle.
11. Tutti i doni offerti al Saṅgha devono essere posseduti in comune. Quando un monaco ha bisogno di qualcosa, è il Saṅgha a provvedere nei modi opportuni.

12. È vietato riunirsi in gruppo e socializzare, sia di giorno che di notte, in spazi pubblici o in una *kuṭī*, a meno che non sia necessario. E anche in quest'ultima circostanza, non si deve indulgere nel socializzare né fare baldoria.¹
13. Il Saṅgha o un monaco anziano devono essere informati, quando si ricevono e inviano lettere, documenti e pacchi. L'oggetto può essere ricevuto o spedito solo dopo aver ottenuto il permesso.
14. I monaci e i novizi che desiderano venire in questo monastero a praticare devono avere una lettera di consenso del loro precettore o del loro precedente maestro, e devono prima aver registrato la loro affiliazione nelle loro carte d'identità monastica.²
15. I monaci e i novizi in visita, quando arrivano sono tenuti a esibire la loro carta d'identità monastica al Saṅgha o a un monaco anziano. Non possono restare più di tre notti, a meno che non vi siano ragioni per prolungare la loro sosta.

Il Saṅgha si riserva il diritto di comportarsi di conseguenza con i trasgressori del regolamento esposto.

Stilato il secondo giorno del mese di ottobre dell'anno 1957

Phra Ajahn Chah

Monaco Anziano

IL PROGRAMMA GIORNALIERO

Il Discorso del Non-Declino

1. *Finché i monaci si riuniscono spesso e frequentano le riunioni, c'è da attendersi solo crescita, non declino.*

¹In seguito, fu aggiunta la proibizione di fumare e di masticare noci di betel.

²In thailandese *baisuttī* (ใบสุตฺถิ), la carta d'identità monastica rilasciata dalle autorità ecclesiastiche che attesta l'ordinazione e specifica il monastero di riferimento.

2. *Finché i monaci si riuniscono in armonia, si congedano in armonia e conducono le questioni del Saṅgha in armonia, c'è da attendersi solo crescita, non declino.*
3. *Finché i monaci non decretano cose che non siano state decretate o aboliscano cose che siano state già decretate, ma intraprendono e seguono le regole d'addestramento così come sono state decretate, c'è da attendersi solo crescita, non declino.*
4. *Finché i monaci onorano, rispettano, stimano e venerano i monaci anziani, di lungo corso, che hanno abbandonato la propria casa da molto tempo, che agiscono da padri nei riguardi del Saṅgha e lo guidano, e pensano che costoro dovrebbero essere ascoltati, c'è da attendersi solo crescita, non declino.*
5. *Finché i monaci non si sottomettono al potere di alcuna bramosia che sorga e conduce a nuove rinascite, c'è da attendersi solo crescita, non declino.*
6. *Finché i monaci sono intenti a dimorare nella foresta, c'è da attendersi solo crescita, non declino.*
7. *Finché ogni monaco tiene con saldezza a mente: «Se c'è un qualche compagno monaco di buon comportamento che non è ancora giunto qui, che possa giungervi. E che i compagni monaci di buon comportamento che già si trovano qui, possano dimorare con agio», c'è da attendersi solo crescita, non declino.*

Finché i monaci si attengono strettamente a questi sette principi del non-declino, e finché queste sette condizioni restano in vigore tra i monaci, c'è da attendersi solo crescita, non declino.

DN 16, AN 7.21-23

Il *Discorso del Non-Declino* esercitò un forte influsso su Luang Por. È possibile notare che è proprio sui principi che lo informano che poggia gran parte del sistema d'addestramento da lui sviluppato. Nel primo punto è enfatizzata quella pratica di gruppo che distingueva il Wat Pah Pong rispetto alla maggior parte degli altri monasteri della Tradizione della Foresta. Al Wat Pah Pong, gli incontri, i periodi per lo svolgimento dei

lavori di gruppo e le sessioni di meditazione comune erano il cuore del programma quotidiano. Ai monaci si ricordava costantemente l'importanza della puntuale frequentazione delle attività di gruppo, tutte annunciate dai rintocchi della campana del monastero.

Il rigoroso programma giornaliero serviva ad assicurare la continuità e l'intensità dello sforzo applicate dai componenti del Saṅgha. Si opponeva alla pigrizia e alla non curanza. Era di supporto per coloro ai quali mancava la maturità necessaria per sviluppare la pratica meditativa quando erano soli nelle *kuṭī*. Fungeva pure da filtro per individuare chi si impegnava con sincerità dagli altri. Chi ambiva a entrare nel Saṅgha per godersi una vita agiata, non avrebbe scelto il Wat Pah Pong.

ALZARSI PRESTO

La giornata cominciava alle tre di notte, con il suono della campana del monastero. Luang Por insegnava ai monaci di alzarsi nel momento stesso in cui sentivano la campana, di svolgere le abluzioni mattutine, prendere le vesti monastiche e la ciotola, e recarsi nella Sala per il Dhamma il più velocemente possibile. Alcuni dei monaci più diligenti si alzavano ancor prima, e già si trovavano nella Sala, seduti in meditazione, quando la campana cominciava a suonare.

La campana non aveva solo la funzione di scandire il programma giornaliero. Luang Por la considerava pure un mezzo per insegnare. Ai monaci veniva detto che alzarsi nello stesso momento in cui prendevano coscienza del suono della campana, senza attendere che sorgessero altri pensieri, significava sviluppare un'abitudine di saldezza e risolutezza mentale. I monaci che dormivano più del dovuto e arrivavano tardi nella Sala per il Dhamma dovevano sopportare aspre parole d'ammonimento – «vergognoso!», «inaccettabile!» – che dovevano essere interpretate come segnali di avvertimento. Se la campana e la pressione sociale delle sessioni di gruppo non erano sufficienti per motivare un monaco a praticare, come avrebbe potuto impegnarsi nella meditazione seduta e camminata quando era solo nella *kuṭī*? «Quando si fa sera» – ringhiò Luang Por a un monaco – «tutto quello che vuoi fare è dormire».

Un monaco ricordò: «Se arrivavi nella Sala per il Dhamma e c'era già qualcuno a meditare, quando ti avvicinavi dovevi far attenzione a non far rumore con le ciabatte infradito di gomma. Se nella borsa a spalla avevi degli oggetti – una tazza, un cucchiaino o un coltello per la frutta – li dovevi tenere avvolti nell'asciugamano per il viso, in modo che, quando entravi, non cozzassero gli uni con gli altri. Nella Sala era necessario entrare in modo così somnesso e silenzioso da non consentire alle persone che stavano meditando di accorgersene».

Mentre la maggior parte dei monaci anziani era sufficientemente zelante da svegliarsi ogni giorno alle tre e praticare la meditazione in solitudine nelle *kuṭī* fino all'alba, erano pochi i più giovani della comunità – soprattutto i novizi adolescenti – che riuscivano a praticare a lungo in questo modo. Per loro, il sostegno del gruppo era di vitale importanza. All'inizio, alcuni di quelli che erano entrati nella comunità da poco prendevano parte alle sessioni mattutine più per una mescolanza di orgoglio e paura, che non per devozione all'addestramento. Man mano che il tempo passava, però, l'assoggettarsi al programma forgiava di solito delle buone abitudini, che gradualmente diventavano una seconda natura. Luang Por incoraggiava i monaci più anziani, che avrebbero magari preferito trascorrere da soli il loro tempo, a partecipare alle sessioni mattutine per supportare i più giovani, offrire un buon esempio e conservare l'armonia del Saṅgha.

LE SESSIONI MATTUTINE

Alla meditazione del mattino seguiva, alle quattro, la recitazione dei canti. Iniziava con una dettagliata elencazione delle virtù del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha, cui seguiva una scelta di riflessioni giornaliere e di canti più lunghi, che variavano nel corso della settimana. I canti regolarmente recitati includevano: l'analisi del corpo nei termini delle trentadue parti che lo costituiscono; una riflessione sulla vecchiaia, sulla malattia, sulla morte e sulla legge del kamma; una rammemorazione del modo corretto di far uso dei generi monastici di prima necessità; una riflessione sulla gentilezza amorevole; una dedica dei meriti.

All'inizio degli anni Settanta del secolo scorso, Luang Por autorizzò l'adozione di un manuale bilingue pāli-thailandese per la recitazione dei canti appena allestito da uno dei suoi grandi contemporanei, Ajahn Buddhādāsa. Conteneva un'eccellente traduzione che si alternava in modo conciso e ritmato ai testi originali in lingua pāli. Ogni linea in pāli era seguita da quella corrispondente in thailandese. Particolarmente degne di nota erano le traduzioni dei passaggi chiave tratti da alcuni dei più importanti discorsi del Canone in lingua pāli, inclusi quelli che spiegavano il Nobile Ottuplice Sentiero e la Genesi Interdipendente. Come si è accennato, uno dei testi recitati rifletteva sui quattro generi monastici di prima necessità, incluso l'abito:

Riflettendo saggiamente, faccio uso dell'abito monastico solo per proteggermi dal freddo, per ripararmi dal caldo, dal tocco delle mosche, delle zanzare, del vento, dalle cose che bruciano e che strisciano, solo per ragioni di moderazione.

MN 2

La recitazione dei canti esprimeva ritualmente l'unità della comunità, poiché era necessario che i monaci imparassero ad ascoltarsi l'un l'altro e ad armonizzare le loro voci. Il suo valore dal punto di vista della pratica meditativa risiedeva nel fatto che la consapevolezza dei suoni e dei significati dei testi offriva un sentiero che, soprattutto così presto al mattino, conduceva a stati mentali salutari più accessibili ai giovani e irrequieti componenti del Saṅgha, rispetto a quelli che era possibile ottenere con la meditazione seduta. Si presentava anche quale mezzo per vincere la sonnolenza e il torpore, pur sempre dei nemici per i monaci, che cercavano di dormire il meno possibile. Inoltre, la recitazione dei canti era, di per sé, considerata di buon auspicio. Fin dai tempi del Buddha, si credeva che i suoi insegnamenti, cantati con devozione, producessero un suono che arrecava gioia agli esseri celesti (*deva*) e generava una potente energia spirituale. Durante la recitazione dei canti devozionali del mattino e della sera, i monaci devono sedere sui talloni, con il peso del corpo ripartito tra le ginocchia e le dita dei piedi. Per chi non è abituato a questa postura, dopo pochi minuti la pressione esercitata sulle dita dei piedi diviene straziante, con un calore che pervade tutto il corpo.

Benché per la recitazione dei canti fossero disponibili dei libri, Luang Por voleva che i suoi discepoli memorizzassero il maggior numero possibile di testi. Così facendo, avrebbero sviluppato un repertorio interiore di insegnamenti e riflessioni fondamentali sia in lingua pāli che nella loro lingua. Non era cosa inusuale che, al momento opportuno, durante la giornata, un verso tratto dai canti comparisse all'improvviso nella mente di un monaco, consentendogli di lasciar andare un attaccamento e facendo, così, sorgere il benessere. I canti da imparare erano molti. A parte i versi recitati negli incontri del mattino e della sera, dai monaci e dai novizi ci si attendeva che memorizzassero quelli dei *Paritta*, che venivano recitati come benedizioni e protezioni in occasioni di buon auspicio, e dei *Matika*, che erano cantati durante i funerali.

Conclusi i canti del mattino, i monaci praticavano la meditazione seduta fino al termine dell'incontro, fino alle cinque. Dopo aver reso omaggio alla Triplice Gemma, i monaci uscivano per recarsi nella Sala per il pasto – ubicata subito dietro la Sala per il Dhamma – dove ramazzavano e pulivano il pavimento e le panche con panni umidi, preparavano i posti in cui avrebbero mangiato e si apprestavano a fare il giro per la questua. I monaci più anziani, nell'indossare la veste superiore, erano aiutati da quelli più giovani e dai novizi che gliela porgevano poggiandola aperta sulle spalle, poi si accovacciavano per unire i lembi della veste con i laccetti agli angoli inferiori.

LA QUESTUA

Il giro quotidiano per la questua è una delle pratiche ascetiche incoraggiate dal Buddha, obbligatoria per tutti i monaci in salute del Wat Pah Pong. Un monaco che non si fosse recato a fare il giro per la questua perché aveva dormito troppo o per pigrizia avrebbe dovuto fare a meno del pasto giornaliero. L'importanza attribuita da Luang Por al giro per la questua era nota a tutti in ragione della devozione che lui stesso manifestava per tale pratica. Negli anni seguenti, nonostante che la sua salute si andasse deteriorando e avesse bisogno di un bastone per camminare, rifiutò di abbandonarla del tutto. Mentre i monaci si avviavano

verso i villaggi, lui camminava lentamente verso il settore delle *maechee*, che si trovava all'estremità occidentale del monastero, per ricevere dalle monache l'elemosina.

Per recarsi a fare il giro per la questua c'erano sette percorsi, ognuno dei quali conduceva a uno dei sette villaggi che si trovavano attorno al monastero. Il cammino di andata e ritorno dai villaggi s'aggirava mediamente intorno ai cinque chilometri. Due villaggi, però, richiedevano un cammino di circa otto chilometri. I monaci che percorrevano il tragitto più lungo partivano appena il cielo cambiava colore, di solito poco dopo le cinque, gli altri un po' dopo. Perciò, i monaci entravano nei villaggi grosso modo nello stesso momento, più tardi durante l'inverno, ma di solito intorno alle sei. La maggior parte di loro faceva ritorno in monastero verso le sette.

Al mattino, alcuni preferivano il cammino più lungo, altri quello più corto. Erano liberi di scegliere il percorso più adatto a loro. Potevano andare e tornare dal villaggio con il loro passo, ma, prima di iniziare il giro per la questua, si mettevano comunque in fila, il cui ordine era determinato dall'anzianità monastica. Un monaco che, per una qualche ragione, fosse stato impossibilitato a unirsi al giro per la questua, avrebbe dovuto informare gli altri in anticipo. Era importante che i monaci arrivassero nel villaggio più o meno insieme. Che un gruppo di monaci restasse a lungo sul limitare del villaggio, in attesa dei ritardatari prima di mettersi in fila per la questua, era considerata una cosa sgradevole a vedersi.

Per attraversare i villaggi i monaci percorrevano sempre la stessa strada. Quando vi entravano, gli abituali benefattori già stavano fuori dalle loro case, tenendo in mano un contenitore di bambù con del riso glutinoso. Le donne s'erano svegliate alle prime luci del mattino per cucinarlo sui loro fornelli a carbone e già da qualche minuto chiacchieravano con i loro vicini, mentre attendevano l'arrivo dei monaci. Spesso portavano pure uno o più dei loro figli o nipoti, per insegnare loro come si offre il cibo e si rende omaggio al Saṅgha. In alcune famiglie era l'uomo a mettere il cibo nelle ciotole dei monaci, in altre uno dei figli.

Il Vinaya proibisce ai monaci di chiedere ai laici cibo in elemosina. I monaci che fanno il giro per la questua camminano in silenzio, in fila indiana, fermandosi solo per consentire a chi desidera offrire del cibo di farlo. Il giro per la questua è ovunque caratterizzato da un forte aspetto rituale. In genere, non vi sono saluti né conversazioni. I monaci evitano il contatto visivo con i donatori e non ringraziano; è sottinteso che stanno offrendo ai donatori l'opportunità di acquisire meriti mediante la pratica della generosità.

Nei villaggi ubicati intorno al Wat Pah Pong, la maggior parte degli abitanti si limitava, restando inginocchiata in segno di rispetto, semplicemente a mettere un piccolo grumo di riso glutinoso nella ciotola di ogni monaco. Altri offrivano banane, dolci fatti con il riso, e anche pesce essiccato, ma erano solo le famiglie più benestanti a potersi permettere di farlo regolarmente. Donare anche solo pochi grumi di riso glutinoso era un qualcosa che pure le famiglie più povere erano in grado di sostenere. Ciò rendeva il giro per la questua un'opportunità per tutte le famiglie del villaggio di contribuire in modo concreto al benessere del Saṅgha e di avere la sensazione di essere partecipi della vita della loro religione.

Il giro per la questua giocò un ruolo centrale per favorire una relazione affettuosa tra i villaggi locali e il monastero. Benché raramente scambiasero qualche parola gli uni con gli altri, col passare dei mesi e degli anni si sviluppò un senso di familiarità e di affetto tra i monaci e i laici.

Che il giro per la questua non implicasse solo l'ottenimento dell'elemosina lo indica un'antica espressione monastica in thailandese: «*prot sat*», che significa «salvare gli esseri senzienti». Vedere al mattino, come prima cosa, il comportamento sobrio e dignitoso dei monaci eleva la mente dei benefattori e ricorda loro i venerati valori morali e spirituali. Quest'idea – che il comportamento dei monaci durante il giro per la questua possa ispirare i laici, e perfino indurre una nuova e accresciuta fiducia nel Dhamma – risale ai tempi del Buddha. Una delle storie preferite di Luang Por era quella dell'incontro tra il Venerabile Assaji, che faceva parte del primo gruppo dei grandi monaci completamente illuminati, e Sāriputta, l'asceta che sarebbe poi diventato uno dei discepoli eminenti del Buddha.

Non ci vuole molto per proclamare il Dhamma. Alcuni discepoli del Buddha, come il Venerabile Assaji, parlavano di rado. Si recavano a fare il giro per la questua con serenità, senza camminare né velocemente né lentamente, indossando l'abito monastico, di colore sobrio. Se camminavano o si muovevano, se andavano avanti o indietro, erano misurati e composti. Un mattino, quando il Venerabile Sāriputta era ancora un discepolo dell'insegnante brahmano chiamato Sañjaya, vide il Venerabile Assaji, e il suo comportamento lo ispirò. Gli si avvicinò e gli chiese un insegnamento. Volle sapere chi fosse il suo maestro e ottenne questa risposta: «il Riverito Gotama».

«Cos'è che insegna, cos'è che ti rende in grado di praticare in questo modo?».

«Nulla di così difficile. Dice solo che tutti i *dhamma* sorgono in ragione di cause. Per cessare, devono prima cessare le loro cause».

Solo questo. Fu abbastanza. Capì. Fu abbastanza affinché il Venerabile Sāriputta comprendesse il Dhamma.

I monaci, ovviamente, non erano sempre all'altezza di questi ideali. Comportarsi in modo appropriato durante il giro per la questua era un argomento ricorrente nei discorsi di Dhamma di Luang Por. Una volta, rimproverò un gruppo di giovani monaci e di novizi distratti, perché fuori dal monastero camminavano come «chiassosi pescatori che vanno a pesca». Sottolineava il rilievo del giro per la questua con tutti coloro che avevano a che fare con esso, monaci e laici, e impartì dei consigli ai monaci che erano infastiditi da cattivi comportamenti:

Non rivolgete la parola ai chiacchieroni. Parlate molto con il vostro cuore. Praticate molto la meditazione. Il tipo di persone che ama parlare per tutto il giorno è come gli uccelli che cinguettano in continuazione. Non abbiate nulla a che fare con loro.

Indossate per bene le vesti monastiche e andate. Quando state camminando con il vostro passo, iniziate a memorizzare il *Pāṭimokkha*. Fa diventare la mente ordinata e luminosa. È una

specie di manuale. Non è che dobbiate esserne ossessionati, è solo che, quando lo avrete memorizzato, il *Pāṭimokkha* illuminerà la vostra mente. Mentre camminate, mettetelo a fuoco. Prima che passi molto tempo, lo imparerete, ed esso sorgerà automaticamente. Addestratevi così.

Il giro per la questua ha un'altra funzione importante per il Saṅgha. Per i monaci è la più concreta pratica dei Retti Mezzi di Sussistenza, il quinto fattore del Nobile Ottuplice Sentiero. Quando si recano a fare il giro per la questua, i monaci si procurano i generi monastici di prima necessità per mantenersi in salute e forti in modo appropriato per un *samaṇa*: senza pretendere nulla dai laici né cercando di obbligarli in un qualche modo. Così una volta il Buddha istruì i suoi discepoli:

«Non saremo in alcun modo scorretti né faremo cose inappropriate per ottenere il cibo in elemosina. Se non lo otterremo, non ci agiteremo. Se lo otterremo, lo mangeremo senza esserne schiavi, senza infatuarcene, senza commettere alcuna mancanza, vedendo il pericolo e discernendo la salvezza». È così, monaci, che dovete addestrarvi.

SN 16.1

Anche altri sono i benefici. In primo luogo, il giro per la questua è un buon esercizio fisico: si tratta di una camminata che va dai due ai dieci chilometri, talora in condizioni difficili. Nella stagione calda, un monaco con lo stomaco completamente vuoto che torna in monastero portando con sé una grande ciotola di metallo piena di quattro o cinque chili di riso glutinoso con il sole che sorge alto nel cielo, ne ricaverà un vigoroso allenamento. Il giro per la questua offre molte opportunità per coltivare la pazienza e la sopportazione. Alcuni percorsi richiedono una notevole forza d'animo: bisogna camminare a piedi scalzi su accidentate strade sterrate. Il giro per la questua non è annullato a causa del maltempo, e quando c'è un acquazzone l'ombrello aiuta i monaci a evitare di bagnarsi solo quando non c'è vento.

Uscire dalla foresta ed entrare in un villaggio sfida in molti modi la padronanza di sé di un monaco. Mentre cammina, può avere la sensazione che gli occhi e le orecchie siano tirati da più parti. Per questa ragione, il giro per la questua è una prova quotidiana del vigore della sua capacità di

contenimento sensoriale. Per i meditanti più avanzati, può anche offrire potenti occasioni per l'attivazione della visione profonda. Di tanto in tanto, i monaci che al Wat Pah Pong avevano praticato la meditazione sulla natura del corpo a un livello profondo sperimentavano delle visioni, in occasione delle quali chi offriva cibo in elemosina appariva loro come uno scheletro in movimento, e ciò li induceva a intensificare ulteriormente la pratica meditativa. Altri ottenevano una nuova comprensione del Dhamma quando vedevano gente anziana e malata, sentivano i rumori provenienti da una giovane coppia che litigava con veemenza o i grugniti di un maiale che stava per essere macellato.

Da ultimo, il giro per la questua ricorda quotidianamente a ciascun monaco che la sua vita dipende dagli altri. Lo aiuta a evitare che possa ritenere scontato il suo pasto giornaliero. Sa che ogni chicco di riso che mangia è stato prodotto con il sangue, il sudore e le lacrime altrui. Nella mente dei monaci, che da poco hanno finito di trascorrere le prime ore del giorno in meditazione, la sensibilità può a tal punto acuirsi che, al cospetto della gentilezza dei benefattori, possono sorgere profondi sentimenti di amore e compassione. La questua consente ai monaci di notare che, grazie al loro impegno morale e alla loro lotta spirituale, le persone che vedono il valore di ciò che fanno, vogliono aiutarli e augurano loro del bene. Luang Por diceva ai monaci: «C'è davvero tanto Dhamma da imparare nel giro per la questua».

IL PASTO

Al Wat Pah Pong, i monaci assumevano l'unico pasto quotidiano nella sala destinata a tale scopo, situata subito dietro la Sala per il Dhamma – lo si è già accennato – e orientata lungo lo stesso asse est-ovest. Era una struttura dall'aspetto severo: una scatola di cemento snella e allungata con il tetto di ferro zincato. Lungo entrambi i muri interni, al di sotto di una fila di piccole finestre con sbarre e prive di vetri, stavano delle piattaforme alte circa settanta centimetri e larghe un metro e mezzo, erano delle robuste panche di legno spinte assieme fino a toccarsi per comporre una linea continua. Su di esse si mettevano seduti i monaci, in ordine di anzianità e rivolti verso il corridoio centrale, formato dalle due file di panche. Luang Por era seduto su un'altra piattaforma, staccata e

collocata al termine della sala, così che il suo sguardo poteva abbracciare entrambe le file di monaci che si allungavano di fronte a lui. Nella sala nessuno avrebbe potuto dimenticare neanche per un minuto di trovarsi direttamente a portata dello sguardo di Luang Por.

I monaci sedevano sul loro panno quadrato color ocra, con le ciotole prive delle fodere fatte all'uncinetto e poggiate sui supporti di bambù ribassati che stavano accanto a ciascuno. Le fodere, ripiegate secondo quanto prescritto, erano collocate dietro di loro. Ogni monaco doveva mettere la borsa da spalla, anch'essa ripiegata nel modo prescritto, più indietro, vicino al muro. Davanti a quest'ultima, ogni monaco teneva il bricco per l'acqua in alluminio – ben allineato con quelli degli altri monaci¹ – e la tazza per bere, nonché la sputacchiera.

Luang Por insegnava che il cibo ricevuto durante la questua doveva essere considerato come un dono per il Saṅgha complessivamente inteso. I singoli monaci che lo ricevevano ne erano solo i rappresentanti. Di ritorno nel monastero – dopo essersi lavati i piedi fuori della Sala per il pasto e aver ripiegato la veste esterna o averla messa a prendere aria, al sole – i monaci dovevano rovesciare il cibo che si trovava nelle loro ciotole dentro dei grandi contenitori smaltati, che venivano portati in giro per la Sala dai postulanti. Ai monaci era consentito di trattenere per sé solo il riso glutinoso di cui necessitavano. Gli davano la forma di una palla e lo mettevano al fondo della loro ciotola. Il resto del cibo veniva portato in cucina, dove le *maechee* e gli abitanti del villaggio, giunti in monastero per partecipare all'offerta del pasto, lo selezionavano e lo preparavano.

Quando avevano terminato, il cibo era messo in pentole che venivano portate con dei carrelli a mano fuori dalla cucina del Wat Pah Pong. Le vettovaglie venivano disposte di fronte a Luang Por, sul pavimento, e raggruppate in due insiemi, uno per ogni lato della Sala. Poi, tutti, tranne i monaci più anziani, si alzavano dal loro posto e ricevevano formalmente il cibo da un postulante o da un laico. Dopo che a Luang Por era stata offerta la sua parte di cibo, procedevano a distribuirlo nelle ciotole di ciascun altro monaco. La distribuzione si ispirava ai due criteri dell'efficienza

¹Alcuni serbatoi raccoglievano l'acqua piovana da tubi, che la filtravano ed erano connessi alle grondaie della Sala per il pasto. Questi serbatoi provvedevano a rifornire d'acqua il monastero. Ogni monaco aveva il proprio bricco per l'acqua.

e dell'imparzialità. I monaci non esercitavano alcun controllo né sulla quantità né sul tipo di cibo che andava a finire nelle loro ciotole, ad eccezione di quelle pietanze che si trovavano in una delle pentole e della cui distribuzione agli altri, e a sé stessi, si occupavano. Non sorprende che, a volte, fosse possibile notare alcuni monaci che tentavano di incaricarsi di pentole contenenti cibi da loro particolarmente apprezzati, mentre altri, viceversa, facevano altrettanto riguardo a pentole con cibo verso il quale nutrivano una particolare avversione; altri ancora decidevano, invece, di resistere con fermezza a entrambe le tentazioni.

Quando i monaci tornavano al loro posto dopo la distribuzione del cibo, poteva capitare di vedere qualcuno di loro che soffocava un sospiro mentre guardava nella ciotola: i vari cibi stavano lì, mischiati tutti assieme, e alcuni dolci galleggiavano forse nel curry untuoso e piccante, con altre cose, completamente sommerse. Rimettevano il coperchio sulla ciotola e stavano seduti in silenzio, finché Luang Por li guidava nella recitazione di un canto d'apprezzamento e di benedizione per i benefattori. Avrebbero poi rimosso il coperchio dalla loro ciotola e contemplato il cibo. Era stato loro insegnato di ricordare a sé stessi che mangiavano solo per mantenere il corpo in salute e in grado di svolgere il lavoro connesso alla pratica del Dhamma. Dovevano evitare di essere golosi e astenersi dall'indulgere alle sensazioni piacevoli che sorgono in modo naturale mentre si mangia. Trascorso poco tempo, Luang Por prendeva il suo primo boccone. Subito dopo di lui, i due monaci che stavano a capo di ogni fila seguivano il suo esempio. Poi, iniziavano a mangiare i due monaci che li seguivano, e così via, fino alla fine delle lunghe file.

Nella Sala per il pasto, i monaci focalizzavano la loro presenza mentale stando il più in silenzio possibile. Pentole grandi e piccole, bicchi, sputacchiere, tutto doveva essere maneggiato con delicatezza e attenzione. Mentre mangiavano, i monaci dovevano stare attenti a non fare rumore quando masticavano e succhiavano (*capu-capu* e *suru-suru*, si legge nei testi in lingua pāli). Un monaco che raschiava il suo cucchiaino di metallo – l'unico utensile consentito – contro le pareti della ciotola veniva ammonito da Luang Por con un grugnito.

Il metodo della distribuzione del cibo era uno strumento veloce, pratico ed efficace per superare l'attaccamento ai sapori. Induceva, però, degli sprechi.¹ Negli anni seguenti, in particolare, c'era di solito davvero troppo da mangiare nelle ciotole, un fatto che aumentava la sfida di sapere quando fosse stato il momento di fermarsi. Mangiare troppo comportava doversi sentire addosso per tutto il giorno un'ombra cupa e pesante.

Questo ricorda un monaco, a proposito delle sue prime battaglie: «Ci insegnava a mangiare con moderazione. Ci diceva di capire quando mancavano tre bocconi prima di essere sazi, di fermarci e bere acqua finché ci sentivamo pieni. Diceva: “Se mangiate troppo, dopo il pasto sarete pesanti, assonnati e non vi interesserà praticare la meditazione”. Aveva ragione. Quando si mangia troppo ci si sente gonfi, e non te la senti di praticare la meditazione camminata. Stai tornando alla tua *kuṭi*, e nella mente già si affaccia il pensiero di fare un sonnellino».

Quando tutti i monaci aveva terminato il pasto, Luang Por suonava il campanellino che gli stava accanto, tutta la comunità assieme si prostrava per tre volte e usciva dalla sala portando in un modo prestabilito ciotole e supporti, con le sputacchiere sui coperchi e prestando attenzione a evitare qualsiasi rumore causato dall'urtarsi degli oggetti. Fuori, sulla lunga area porticata, i monaci si toglievano la veste superiore, la ripiegavano con consapevolezza, prendevano le ciotole e le portavano nel luogo in cui dovevano essere lavate, sul limitare della foresta, dove c'erano delle giare piene d'acqua e una fossa profonda per il compostaggio. Le ciotole venivano adagate su cerchi d'erba legata e lavate con delle foglie – negli anni successivi con il detersivo – come già si è detto.

Dopo aver lavato, asciugato e messo all'aria, sotto il sole per alcuni minuti le ciotole, i monaci indossavano la veste e tornavano ai loro posti nella Sala per il pasto, dove Luang Por era ancora seduto. Spesso i laici giunti per offrire del cibo coglievano l'opportunità per parlare con lui. A volte teneva un discorso, altre faceva degli annunci o, più spesso, suonava di nuovo il campanellino, e i monaci si prostravano per tre volte a Luang Por

¹Attualmente, i monaci di solito si servono da soli dai piatti di cibo offerto, che vengono disposti su un lungo tavolo. Lo sforzo di ridurre gli sprechi ha avuto la precedenza sulla pratica ascetica.

e tornavano alle *kuṭī*. Lì si sarebbero lavati i denti, avrebbero spazzato l'area attorno alla *kuṭī*, steso le loro vesti all'aria su una corda e iniziato a praticare la meditazione camminata.

IL PROGRAMMA POMERIDIANO

I monaci erano liberi di organizzare le ore centrali della giornata come a loro sembrava più opportuno. Oltre che per approfondire la pratica meditativa, il tempo veniva utilizzato per svolgere varie faccende personali. Intorno a mezzogiorno la maggior parte di loro faceva un breve sonnellino. Alle tre del pomeriggio, quando suonava la campana del monastero, tutti i monaci e i novizi lasciavano le *kuṭī* portando con sé le scope, e s'avviavano verso l'area centrale per ramazzare le foglie cadute dagli alberi. Il tempo era pure impiegato per spazzare e strofinare i pavimenti della Sala per il Dhamma, della Sala per il pasto e della Sala per l'*Uposatha*. A volte Luang Por guidava i monaci in progetti più impegnativi, come la costruzione o la riparazione delle *kuṭī*. I compiti quotidiani, comunque, consistevano nell'attingere acqua dal pozzo e nel ramazzare le foglie.

Ajahn Jan ricordò i benefici della routine:

«Alle tre del pomeriggio suonava la campana, e ci ritrovavamo tutti insieme per svolgere le faccende quotidiane. Alcuni di noi ramazzavano e strofinavano la Sala per il Dhamma e la Sala per il pasto, altri attingevano dal pozzo sia l'acqua da bere sia quella destinata ad altri usi. Un gruppo trasportava l'acqua in vecchi fusti per l'olio nei gabinetti e nella *kuṭī* di Luang Por, nell'area per il lavaggio delle ciotole, e nel blocco dei gabinetti per i laici. Dovevamo pulire anche i gabinetti. Luang Por diceva che pulire i gabinetti è un lavoro adatto ai monaci, una mansione che non si trova facilmente: perché provare avversione al riguardo? I visitatori laici non puliscono i gabinetti, è una responsabilità dei monaci residenti. Luang Por, inoltre, aggiungeva che era una buona pratica: significava fare qualcosa che non piace, logorando le contaminazioni».

Come sempre, l'enfasi era posta sull'armonia e sulla coltivazione della buona amicizia spirituale. Lavorare in gruppo era un mezzo per nutrire il senso comunitario più del praticare insieme la meditazione e la recitazione dei canti. Un giorno Luang Por così insegnò al Saṅgha:

Quando lavorate o state svolgendo le faccende quotidiane, non siate ingannevoli o subdoli. Non pensiate che cavarsela facendo a meno di fare quel che vi tocca sia una buona cosa, è una contaminazione ... Dovete conoscere la vostra mente, stare al passo con i suoi movimenti, e allora le vostre azioni non avranno conseguenze spiacevoli e la vostra vita sarà di beneficio alla religione (*Sāsana*). Guardate dentro la vostra mente, e fuori le vostre azioni, così da poterle proteggere entrambe.

I monaci venivano messi in guardia affinché evitassero che i loro impegni personali prendessero il sopravvento sulle attività di gruppo. Quando suonava la campana, ci si attendeva che tutti smettessero di fare quel che si stava facendo e si dirigessero verso l'area centrale. Era grazie a questa puntualità e a quest'impegno costante nelle faccende comunitarie che si fondava l'armonia del Saṅgha. «Fate attenzione a ciò che necessita di essere fatto». «Siate vigili». Queste esortazioni erano costanti. I monaci anziani avevano un ruolo importante.

Se i monaci anziani lasciano andare le cose, altrettanto faranno tutti gli altri. Come ci si può attendere dai più giovani che sappiano cosa fare? Chi prenderanno come esempio? Se c'è bisogno di notare qualcosa, ma non lo si nota, ecco che crescerà sempre più l'abitudine alla pigrizia.

Di tanto in tanto, dopo il lavoro giornaliero, intorno alle cinque del pomeriggio, un novizio portava un grande bricco di alluminio pieno d'una bevanda dolce calda, ricavata dalla cottura e dal filtraggio di "cose consentite", quali frutti di *bael*, tamarindo o zenzero. Negli anni seguenti, più prosperi, s'imposero il cacao o il caffè. Una volta alla settimana, o giù di lì, era possibile che ci fosse del *samor* o dell'uva spina indiana – frutti lassativi amari, il cui consumo è consentito dal Vinaya per il pomeriggio – che venivano mangiati con sale e peperoncino. A prima vista non erano certo delle cose appetibili, erano considerati una medicina, ma alcuni monaci li consumavano con avidità. Ogni tanto, novizi adolescenti e giovani monaci se ne abbuffavano, e il risultato era una diarrea purgativa, accettata molto stoicamente da chi ne era afflitto.

Il comportamento dei giovani novizi divenne un problema per il Saṅgha negli anni Settanta, quando Luang Por consentì a un maggior numero di adolescenti di ricevere l'ordinazione monastica. Non era facile adattarsi alla vita in monastero, così che non rappresentarono una sorpresa le eccessive reazioni occasionali a tutte le restrizioni cui erano soggetti i loro comportamenti. Gran parte di questi episodi riguardavano cibo e bevande. Dopo che i bricchi con le bevande dolci avevano fatto due volte il giro tra i monaci, la maggioranza andava al pozzo per il bagno pomeridiano. Per chi restava, le bevande avanzate nei bricchi, che sarebbero andate gettate, potevano rappresentare una grande tentazione. Ogni tanto qualcuno decideva che sarebbe stato un peccato farle andare sprecate. Una volta questo genere di comportamenti fu aspramente rimproverato da Luang Por:

Pensate a quella volta che stavamo costruendo la Sala per l'*Uposatha* e ci portarono del caffè. Ho sentito che qualcuno si lamentava: «Oooh! Basta! Basta! Ne ho bevuto così tanto da sentirmi male!». È davvero disgustoso che un monaco dica una cosa del genere! Bere così tanto da voler vomitare. Sette, otto tazze a testa. A che cosa stavate pensando? Questo significa spingersi troppo in là. Pensate di essere diventati monaci per mangiare e bere? Sarebbe stata una cosa folle anche se si fosse trattato di una gara. Una volta terminato di bere, le tazze le hanno lasciate lì, in fila, una lunga fila, e altrettanto hanno fatto con i bricchi. Nessuno le ha lavate. Solo i cani non puliscono dopo aver mangiato.

Luang Por insisteva sul fatto che in monastero l'assunzione di qualsiasi bevanda e di frutti medicinali dovesse avvenire solo nel momento opportuno e nel luogo adatto, di fronte a tutti. Un monaco che riceveva un qualche dono personale dalla famiglia era incoraggiato a lasciarlo in cucina. Raggruppamenti privati nelle *kuṭī* erano assolutamente proibiti. Luang Por pensava che le piccole riunioni private conducessero a far cricca in monastero e alla trascuratezza:

Vi ritrovate per mangiare dell'uva spina indiana, pezzetti di zucchero di palma o altre cose, e iniziate a chiacchierare, e così, poco tempo dopo, è come se foste fuori, in giro per il mondo. Iniziate a parlare di argomenti mondani e, poco tempo dopo, di smonacarvi

e di quello che farete dopo aver lasciato il monastero. Divenite rumorosi e chiassosi, e a causa dei vostri bollori dimenticate le vostre responsabilità di monaci.

I CANTI SERALI

Ogni giorno i monaci facevano il bagno in una delle aree a ciò riservate che si trovavano nella foresta. Ognuno prendeva il suo pezzo di sapone e si faceva scorrere sul corpo l'acqua del pozzo, attinta con un mestolo di plastica da una delle grandi giare di terracotta. Dopo il bagno, i monaci praticavano la meditazione camminata fino a quando suonava la campana per l'incontro serale. Nei primi tempi del Wat Pah Pong, le sessioni comprendevano quasi tutte le sere un discorso di Luang Por, ma negli anni seguenti, quando la sua salute si deteriorò, parlò più di rado al Saṅgha.

Ajahn Sukchai disse: «Luang Por dava importanza alla recitazione dei canti perché voleva che li portassimo dentro di noi e che vi meditassimo su ... Era sempre pieno di entusiasmo quando ci insegnava. Voleva proprio che traessimo beneficio dalla pratica. Era come se noi fossimo di metallo, e lui ci prendesse a martellate sull'incudine, o di legno, e lui ci colpisse con l'ascia per poterci poi tagliare nelle giuste dimensioni. Si impegnava molto quando insegnava. Chi non ce la faceva, se n'andava. Non ingannava nessuno. Voleva che fossimo ben addestrati. Ci diceva di non leggere libri durante il giorno, ma di memorizzare i canti ... e poi di praticare la meditazione, seduta e camminata. Non voleva che socializzassimo, che ce ne stessimo seduti qui e là a chiacchierare rumorosamente».

«L'incontro serale finiva alle nove o alle dieci, a volte alle undici, e tutti tornavano nelle *kuṭī*, e proseguivano con la pratica. Luang Por diceva che non avremmo dovuto andare a dormire prima delle undici. Nel giorno di Osservanza Lunare tutti dovevano essere determinati a non mettersi a giacere per l'intera notte. Praticavamo insieme ai laici la meditazione nella Sala per il Dhamma fino alle tre di notte, e poi iniziavamo la recitazione dei canti del mattino».

Benché fosse un oratore provetto e offrisse molte più istruzioni formali ai suoi discepoli di quanto solitamente avvenisse nella Tradizione della Foresta, per Luang Por era prioritario insegnare mediante l'esempio. Era molto attento a non creare precedenti. Era chiaro che cercava di offrire ai suoi discepoli un modello da tenere a mente allorché, a loro volta, fossero stati degli insegnanti. Ajahn Jan ricordò che, a un certo punto, la comunità monastica iniziò a preoccuparsi per la salute di Luang Por. Oltre a guidare il Saṅgha in tutte le attività comunitarie, faceva fronte a moltissimi altri suoi doveri di abate, e gli restava poco tempo per riposare. Quando, però, il Saṅgha lo invitò formalmente a prendersi una pausa dalle attività comunitarie tutte le volte che lo avesse desiderato, rifiutò. Disse che avrebbe partecipato finché fosse stato in grado di farlo. Non voleva alcun privilegio, non ne aveva bisogno. Le parole non dette, ma che tutti sentirono, furono: «Se io posso prendere parte a tutte le sessioni con tutte le responsabilità cui devo far fronte, certo è che pure tutti voi lo potete fare». Quando giunse Ajahn Sumedho, il suo primo discepolo occidentale, Luang Por gli disse con chiarezza che per lui non ci sarebbe stato alcun trattamento speciale:

Prima di allora non avevo mai visto un occidentale, non lo conoscevo. Avevo solo sentito dire che la sua terra era un posto meraviglioso, ma non l'avevo vista, potevo solo immaginare come fosse. Quando mi chiese di vivere qui, iniziai a sentirmi un po' a disagio. Ero preoccupato, ecco. Perché? Perché era abituato a una vita fatta di agi e comodità. Come avrebbe potuto sopportare le difficoltà di una vita nella foresta, quale era la nostra? Lui, però, rispose che poteva farcela e io, allora, posi una condizione. Aveva detto che poteva farcela a restare, ma io non gli avrei riservato alcun trattamento particolare. A casa mangiava pane, latte e formaggio a suo piacimento, queste cose io non gliele avrei procurate.

Inutile dirlo, Ajahn Sumedho arrivò al Wat Pah Pong senza attendersi affatto che il monastero gli avrebbe procurato una razione giornaliera di panini al formaggio e un bicchiere di latte. Egli, però, accettò la condizione posta da Luang Por, conformarsi al modo in cui stavano le

cose senza aspettarsi alcun privilegio particolare. La pratica era quella di andare contro corrente rispetto alle vecchie abitudini e ai vecchi desideri, e imparare ad adattarsi con saggezza alle situazioni.

Il Vinaya, e le osservanze monastiche in particolare, consentivano a persone con caratteri diversi ed esperienze differenti alle loro spalle di vivere insieme, con una notevole assenza di attrito. La pratica delle osservanze consentiva ai nuovi componenti del Saṅgha di sentirsi a proprio agio nella vita monastica. Benché la loro pratica meditativa potesse trovarsi ai primordi, la pratica diligente delle osservanze nutriva di un sano orgoglio la loro vita monastica. Luang Por spiegò quanto potesse rendere pieni di energia la pratica delle osservanze:

Una volta, parecchio tempo fa, mi trovavo a nord e stavo con alcuni monaci anziani d'età. Erano "Luang Ta"¹ – ma avevano ricevuto l'ordinazione monastica solo da un paio di anni – mentre io, allora, ero monaco già da dieci anni. Mentre stavo lì, mi impegnavo molto nella pratica delle osservanze. Aiutavo quei monaci anziani con le loro vesti, con le loro ciotole, svuotavo le sputacchiere, facevo ogni genere di lavori. Non pensavo che stessi facendo un favore a qualcuno, stavo solo praticando le mie osservanze. Pensavo che pure se non ci fosse stato nessun altro a praticare quelle osservanze, io lo avrei fatto, perché sarei stato io a guadagnarci. Provavo un orgoglio buono, salutare. Il giorno dell'*Uposatha* ramazzavo la Sala per l'*Uposatha* e portavo fuori l'acqua. Gli altri monaci non conoscevano queste osservanze e non se ne curavano, e io non dicevo nulla. Provavo questo salutare orgoglio quando svolgevo quei compiti, e quando praticavo la meditazione seduta o camminata mi sentivo bene, la meditazione andava bene. Ero pieno di energia perché praticare le osservanze dà energia.

Essere esteriormente composti, interiormente luminosi e all'erta: questo era l'ideale per il quale lavoravano e s'addestravano i monaci al Wat Pah Pong. Orientando la mente dei monaci in modo alquanto preciso sull'ambiente fisico e sociale immediatamente circostante, le osservanze aiutavano a ridurre i danni che i seri meditanti avrebbero potuto patire

¹ Appellativo di riguardo con cui ci si riferisce ai monaci anziani di età anagrafica, ma giovani per anzianità monastica.

qualora si fossero concentrati solo su sé stessi. Luang Por non voleva che l'addestramento producesse un narcisismo spirituale e dissociato dal contesto. Assumersi le proprie responsabilità e fare sacrifici per il bene comune serviva a bilanciare i periodi di pratica meditativa formale.

Ovunque in monastero ci sia qualcosa che debba essere fatto, se sapete farlo, fatelo. Se trovate un qualcosa di sporco e disordinato, risolvete, subito. Non fatelo per qualcun altro, o per farvi un buon nome, ma per la vostra pratica. Quando avete questa motivazione, pulire le cose è come spazzare via la sporcizia dalla mente. Tutte le volte che c'è da fare un lavoro pesante, tutti dovrebbero dare una mano. Non c'è nulla che richieda molto tempo, se vi collabora tutto il Saṅgha.

Luang Por era particolarmente critico riguardo ai monaci che si sottraevano alla loro parte di lavoro comunitario e approfittavano del duro lavoro altrui:

Una volta, vivevo con molti monaci. Il giorno destinato al lavaggio dell'abito monastico, mi recai a sminuzzare le schegge di albero del pane e a preparare l'acqua. Appena l'acqua iniziò a bollire, arrivarono alcuni monaci e novizi, lavarono e tinsero le loro vesti e scomparvero. Lasciarono le vesti stese sul filo e tornarono alle loro *kuṭī* per fare un pisolino, senza nemmeno aiutare a riordinare o a lavare le cose. Pensavano di fare la cosa giusta, ma, nei fatti, non avrebbero potuto far nulla di più stupido. Pensateci su: un vostro amico lavora e voi ne raccogliete i frutti, senza fare nulla per aiutarlo. Da questo tipo di comportamento non verrà niente di buono. Se i monaci trascurano i loro doveri e pensano che meno lavorano e meglio è, significa che non sono degni di vivere nella comunità.

È come se due buoi stessero trainando un carro. Quello astuto viene imbrigliato proprio davanti al giogo e lascia l'altro, più avanti ancora, a sforzarsi. Può trascorrere un giorno intero senza che il bue proprio davanti al giogo si sforzi, può fare quello che più gli piace, perché non tira alcun peso e non spende energie. Con un solo bue a tirare, però, il carro si muove piano.

PROSTRARSI

Esprimere devozione per realtà immateriali, quali la saggezza e la compassione, prostrandosi a forme materiali che le rappresentano – in particolare le raffigurazioni del Buddha – è un’antica pratica buddhista. La modalità del prostrarsi varia un po’ nell’universo buddhista. Al Wat Pah Pong è insegnata una precisa versione del modo thailandese. Si inizia mettendosi nella postura inginocchiata. Si congiungono le mani al petto, come se si dovesse pregare, e per breve tempo le si alzano, fino alla fronte, per poi metterle aperte sul pavimento, con le palme all’ingù, distanti circa venti centimetri una dall’altra. Si abbassa la fronte fino a toccare il pavimento, tra le mani, con le sopracciglia allineate ai pollici, mentre i gomiti sono posti vicini alle ginocchia, con gli avambracci a contatto con il pavimento. Dopo una breve pausa, si ritorna alla posizione inginocchiata iniziale, e il movimento viene ripetuto per altre due volte. Tre prostrazioni, una per ognuno dei Tre Rifugi.

Prostrarsi può essere una pratica molto appagante, mentre, allo stesso tempo, può essere ritenuta solo un rituale meccanico. Per chi pratica con dedizione, la sensazione della fronte che tocca il pavimento può generare un impatto emotivo così profondo da far sgorgare lacrime di gioia.

Divenne una delle caratteristiche peculiari dell’addestramento al Wat Pah Pong. Luang Por e i suoi discepoli si prostravano molto, molto di più di quanto di solito avvenisse nei monasteri thailandesi. Talvolta, monaci delle città per far riferimento al Wat Pah Pong, dicevano: «quel monastero in cui si prostrano continuamente». Per Luang Por, prostrarsi era sia una breve rammemorazione rituale degli ideali principali del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha, che uno strumento pratico per fondare la consapevolezza nel momento presente. Nella maggior parte dei monasteri, i monaci si prostrano al Buddha in occasioni formali, ad esempio durante le recitazioni del mattino e della sera, oppure per rendere omaggio a un monaco anziano. Per di più, Luang Por insegnava ai suoi discepoli a prostrarsi tutte le volte che entravano o uscivano da un edificio, e tutte le volte che si rivolgevano o prendevano commiato da un monaco anziano. Al Wat Pah Pong, i monaci potevano prostrarsi più di cento volte al giorno. Prostrarsi, in quanto mezzo per ristabilire regolarmente

la consapevolezza, era una pratica che Luang Por aveva imparato fin da giovane da Luang Pu Kinari, era una di quelle pratiche cui attribuiva un grande rilievo:

Prostrarsi è molto importante. Benché si tratti solo di un movimento fisico, fa parte della pratica. Dovreste prostrarvi in modo corretto, e quando fate parte di un gruppo, prostratevi nello stesso momento in cui lo fanno tutti gli altri. Non inarcate il corpo. Non fatelo di fretta. Col corpo dritto, inclinate lentamente il capo verso il basso finché la fronte tocca il pavimento. Mettete i vostri gomiti a circa otto centimetri dalle ginocchia. Prostratevi con lentezza, consapevoli del corpo.



Prostrarsi aiuta a curare l'orgoglio. Dovreste prostrarvi spesso. Quando vi prostrate per tre volte, tenete a mente le qualità del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha.



Non fate l'errore di guardare come si prostrano gli altri. Se i giovani novizi sono sciatti e i monaci anziani sembrano poco consapevoli, non sta a voi giudicarlo. Le persone possono essere difficili da addestrare. Alcuni imparano velocemente, altri, invece, con lentezza. Giudicare gli altri servirà solo a ingigantire il vostro orgoglio. Guardate voi stessi, invece. Prostratevi spesso, sconfiggete il vostro orgoglio.



Quando sentite suonare la campana del monastero, prostratevi prima di lasciare la *kuṭī*. Quando fate la prima prostrazione, rammemorate con sincerità le virtù del Buddha, quando fate la seconda rammemorate con sincerità le virtù del Dhamma, quando fate la terza rammemorate con sincerità le virtù del Saṅgha. Poi, uscite lentamente dalla *kuṭī*. Quando arrivate nell'area centrale per aiutare a ramazzare o per svolgere una qualsiasi attività di gruppo, se vi accorgete di esservi dimenticati di prostrarvi,

tornate alla *kuṭī* e prostratevi. Addestratevi, fino a quando prostrarvi diventa una vostra seconda natura. Quando avete finito di lavorare e tornate alla *kuṭī*, prostratevi di nuovo. Non lasciate che questa pratica vi sfugga, continuate ad alimentarla ... Se andate a urinare o a defecare, oppure a fare il bagno, quando tornate prostratevi. Sviluppate questa pratica finché la ricordate sempre, ovunque vi troviate. Appena vi mettete a sedere, prostratevi. Mentre vi prostrate con la mente colma di fede e rammemorate le virtù della Triplice Gemma, vi si possono rizzare i peli del corpo e potete sentirvi elettrizzati per il rapimento estatico.

RISPETTO PER I MONACI ANZIANI

Nel *Discorso sul Non-Declino* sopra citato, il quarto fattore che nell'elenco predice il non-declino del Saṅgha è il rispetto per gli anziani. Luang Por, che mirò sempre al benessere a lungo termine del suo monastero, fece sì che questo fattore divenisse una caratteristica peculiare della cultura del Wat Pah Pong, e lo considerò un elemento vitale a sostegno dell'armonia sociale appropriata per una comunità di *samaṇa*. Col passare del tempo, è naturale che amicizie e occasionali discordie sorgano e scompaiano all'interno della comunità. Insistendo sul fatto che, però, tra i religiosi debbano sempre intercorrere rapporti reciproci basati sui confini previsti dall'etichetta monastica, Luang Por fece molto per evitare che all'interno del monastero potessero svilupparsi gruppi e divisioni. Il prostrarsi giocava un ruolo centrale. Richiedere che nelle occasioni formali i monaci si prostrino a tutti i monaci più anziani di loro, ricordava costantemente il principio che l'anzianità aveva sempre la precedenza sulle preferenze personali.

Inoltre, s'insegnava che quando un monaco era in conversazione formale con un altro più anziano,¹ doveva tenere le mani giunte in preghiera, in *anjali*, per tutta la durata della conversazione. Una tale pratica era di grande aiuto per assicurare che ogni parola fosse pronunciata con

¹A rigore di termini, un monaco è considerato più anziano di un altro quando ha, in più, oltre tre Ritiri delle Piogge. In realtà, i monaci del Wat Pah Pong mostrano deferenza – quanto meno in situazioni formali – a chi è entrato nel Saṅgha prima di loro, anche se meno di tre anni prima.

consapevolezza, educazione e opportunamente. Lo stesso linguaggio thailandese è di supporto per questo genere di retta parola. Durante la conversazione, la scelta delle parole è spesso determinata dalla relazione tra gli interlocutori. Parole e frasi specifiche che denotano rispetto per gli anziani sono sempre usate nelle conversazioni tra monaci. I titoli onorifici non vengono mai omessi.

Talora si obietta che queste convenzioni sociali confondono le acque, mescolando gli interiori sentimenti di rispetto e le sue espressioni esteriori. Un'espressione rispettosa prestabilita che non tenga conto dei veri sentimenti, non incoraggia forse l'ipocrisia? La cosa non era considerata in questo modo. Il principio al quale Luang Por attingeva costantemente nel suo addestramento al Wat Pah Pong era che le azioni salutari, compiute in continuazione quali osservanze, promuovevano di conseguenza stati mentali salutari. Perciò, agendo sempre in modo rispettoso, risultavano promossi e resi prioritari pensieri e percezioni salutari, mentre quello che salutare non era risultava marginalizzato.



Infatti, molti dei protocolli che regolamentavano le relazioni tra i componenti giovani e quelli anziani della comunità erano già familiari ai monaci quando entravano a far parte del Saṅgha al Wat Pah Pong. Col passare dei secoli, alcune caratteristiche del comportamento monastico erano state adottate dalla società thailandese quali regole auree delle

buone maniere. Ciò è particolarmente vero riguardo al rispetto per gli anziani. La consapevolezza dello spazio fisico e la posizione che ad esso corrisponde, sono espressioni ovvie e immediate di tali protocolli. Al Wat Pah Pong, un monaco giovane non deve mai stare in piedi al cospetto di un monaco più anziano che sta seduto, né avvicinarsi senza manifestare un cenno di saluto. Se il monaco seduto è il suo maestro, un allievo che debba passare si accovaccia, e continua a procedere sulle ginocchia, a testa inclinata. Se è più anziano, ma non è il suo maestro, inchina la testa mentre cammina, facendosi più piccolo.

Un monaco giovane non tocca mai il capo di uno più anziano. Non allunga mai il braccio sopra il capo di uno più anziano per prendere qualcosa senza prima chiedergli il permesso. Sta seduto sempre più in basso. In occasioni formali, non parla mai senza aver prima chiesto il permesso. Se il monaco più anziano è il suo maestro, o un riverito componente del Saṅgha, si prostra tre volte quando giunge alla sua presenza o allorché se ne allontana. A un giovane entrato a far parte del Saṅgha al Wat Pah Pong, la maggior parte di queste convenzioni pare una versione più raffinata di comportamenti che già facevano parte del suo bagaglio personale.

NON C'È NULLA DI PEGGIO

Infatti, Ānanda, è impossibile che un monaco, il quale si delizia nello stare in compagnia ... possa ottenere a suo piacimento, senza problemi o difficoltà, la beatitudine della rinuncia, la beatitudine dell'isolamento, la beatitudine della pace, la beatitudine dell'Illuminazione.

MN 122

Un breve insegnamento inculcato nei discepoli di Luang Por fin dagli inizi della loro vita monastica può riassumere i valori del Wat Pah Pong:

Mangiate poco. Dormite poco. Parlate poco. Praticate molto.

Il pericolo rappresentato dai pettegolezzi e dalle chiacchiere frivole affiora, direttamente o indirettamente, in varie regolamentazioni del Saṅgha. Luang Por affermava che la pratica si sviluppa davvero quando i monaci sono in grado di affrontare la sofferenza e di imparare da essa. Intrattenersi a conversare senza una ragione precisa era uno dei mezzi

principali di cui i monaci si avvalevano per cercare di eliminare la sofferenza, o di distrarsi da essa. Non era, questo, l'unico svantaggio. Gli argomenti trattati mentre si chiacchierava risvegliavano le contaminazioni. Socializzare per ragioni frivole spesso conduceva a dissensi, e questo minava l'armonia del Saṅgha.

Da quando vivo nella foresta ho potuto notare che tra tutte le attività controproducenti per i monaci, non c'è nulla di peggio che riunirsi a chiacchierare di cose frivole. Ha degli effetti estremamente dannosi. È anche ciò da cui monaci e novizi si astengono con maggiore difficoltà. È proprio lì che le cose vanno storte. Non c'è alcun beneficio: danneggia la vostra pratica, il vostro lavoro. Non è cosa appropriata, e quando smettete sorge il rimorso. Non c'è nulla di buono. Proprio questo è il punto in cui le cose sono andate storte in passato, proprio qui. Quando vi riunite per questa ragione, le vostre parole diventano esagerate, iniziate a dire cose prive di senso, a ridere e a prendervi in giro l'un l'altro. Si manifestano tutti i tipi di follia.

Quando fate gruppo, iniziate a scherzare e a giocare, e la vostra mente si agita. Non capite quanto possa essere alto il tono della vostra voce, perché siete privi di presenza mentale, vi perdetevi nel piacere che provate per tutto questo. È proprio allora che avreste bisogno di essere consapevoli, non quando siete soli. Quando siete soli, non c'è bisogno di così tanta consapevolezza. Quando siete in gruppo, invece, ce ne vuole molta. Quando ci sono gruppi di monaci, di novizi, di laici, ecco quando avete bisogno di essere consapevoli, di non essere trascinati via dai vostri umori. Continuate a tornare al vostro oggetto di meditazione a intervalli regolari. Quando siete in compagnia, la vostra pratica deve essere a un livello davvero alto.

In un'altra circostanza, Luang Por parlò dello stato mentale di un praticante e di come questo si riflettesse nel suo comportamento esteriore:

Se, grazie all'addestramento, la vostra mente è divenuta lucida e calma, vi staccherete sempre più dai vostri amici, non vorrete socializzare. Quando la gente verrà a trovarvi, la reputerete una

cosa fastidiosa ... Il Buddha disse che un gruppo di decine di migliaia, o di centinaia di migliaia di esseri illuminati, può vivere assieme senza fare alcun rumore. Quando vivono assieme cento o duecento veri praticanti, non si sentono conversazioni frivole.

CENSURA

Alle regole d'addestramento che disciplinavano i contatti dei monaci con le laiche si aggiungeva un certo numero di osservanze e norme monastiche. Le conversazioni tra un giovane monaco e delle donne laiche erano consentite solo qualora si trattasse di componenti della famiglia. Per parlare con una donna, inclusa la propria madre, un monaco doveva prima chiedere il permesso e, ottenutolo, ciò sarebbe dovuto avvenire in un luogo pubblico, alla presenza di almeno un'altra persona di sesso maschile. Luang Por considerava la bramosia sessuale dei giovani monaci come una ferita aperta, il cui processo di guarigione era molto lento. I contatti con i laici in generale, e con le donne in particolare, erano ritenuti una non indispensabile esposizione delle ferite alla possibilità di un'infezione. Ajahn Jandi ricorda:

«Sottolineava che avere molti contatti con i laici era causa di declino ... I monaci della mia generazione dovevano essere stati in monastero da due o tre anni prima di poter conversare con i laici. A volte veniva a trovarmi mia sorella, e la paura di Luang Por era troppa, non riuscivamo a parlare molto. Ancora peggio era se chiedevi il permesso di recarti a casa per andare a trovare la famiglia. “Perché?”, ti chiedeva con voce severissima. Ti intimoriva fino al punto che non osavi chiederlo di nuovo. Se avessi voluto andare a casa, sarebbe stato necessario un ottimo motivo».

Le donne che venivano in visita al monastero dovevano essere ricevute in uno spazio pubblico. Alle donne era assolutamente proibito visitare i monaci nelle *kuṭī*. Luang Por spiegò come queste regole servissero a proteggere la reputazione di un monaco:

Se avete ospiti – che si tratti di vostra madre, di una sorella più giovane o di chiunque altro – incontrateli nella Sala per il pasto. Quando arriva qualcuno e chiede di un monaco in particolare, non importa chi sia, invitatelo ad andare lì e ditegli di aspettare.

Perché non vi è consentito di ricevere ospiti nella *kuṭī*? Perché se una donna viene a trovarvi, come può la gente sapere se è vostra sorella o vostra madre? Come si fa a sapere che non è la vostra ex moglie o la vostra ex fidanzata?

Al giorno d'oggi un comportamento come quello di Luang Por può sembrare oltremodo paternale. Proprio il ruolo paterno è, infatti, in questione. I monaci entravano volontariamente in una relazione con l'insegnante che è simile a quella intercorrente tra padre e figlio e, così facendo, gli davano il diritto, riguardo al loro benessere spirituale, di esprimere giudizi di questo tipo. Luang Por aveva una profonda conoscenza di come lavorasse la mente, e questo lo rendeva acutamente consapevole di quanto forti e ingannevoli potessero essere le contaminazioni mentali. Alle vecchie e dannose abitudini, ancora non domate, bastava un solo attimo di distrazione per riuscire a sommergere gli ideali e le aspirazioni, e causare danni persistenti al benessere e alla reputazione sia del monaco che degli altri del monastero. Considerata la posta in gioco, la politica più saggia era una grandissima vigilanza, che può essere paragonata alla grandissima cura ingegneristica richiesta dalle strutture che sopportano grandi pesi.

Le restrizioni concernenti il contatto con i laici si estendevano alla corrispondenza:

Quando ricevete una lettera o quando state per inviarne una, informate Ajahn Chu oppure Ajahn Liem. Che cosa avete scritto? Leggetelo a uno di loro. Quando arriva una lettera, datela a uno di loro affinché la legga per primo. Che lettera è? Di cosa tratta? È una giovane donna a scrivervi? È una lettera sensata? Siete in contatto con dei comunisti? State facendo entrare degli agenti segreti? Osservate se la vostra corrispondenza conduce alla crescita o al declino del Dhamma.

CERIMONIE I: CHIEDERE IL PERDONO

Luang Por faceva grande uso di molte semplici cerimonie rinvenibili nel Vinaya che miravano a promuovere all'interno del Saṅgha i valori dell'armonia e della buona amicizia. Tra quelle che regolamentavano le relazioni tra insegnante e allievi, tra monaci anziani e monaci giovani, la più personale era la "richiesta del perdono".

Un monaco, prima di lasciare il monastero per un lungo periodo – quando andava in *tudong*, ad esempio, oppure si trasferiva in un monastero affiliato – si recava da Luang Por, indossando la sua veste superiore a spalla destra scoperta e quella esterna ben ripiegata sulla spalla sinistra. In una mano teneva un piccolo vassoio, sul quale erano disposti ordinatamente candele, incenso, fiori e uno spazzolino di legno per la pulizia dei denti che lui stesso aveva intagliato. Dopo essersi prostrato per tre volte, in ginocchio seduto sui talloni e con le mani in *anjali* intonava le tradizionali frasi in lingua pāli, mediante le quali richiedeva formalmente perdono per qualsiasi atto corporeo, parola o pensiero inappropriati che, intenzionalmente o meno, in pubblico o in privato, potesse aver commesso durante il periodo trascorso sotto la guida di Luang Por.

Luang Por prima pronunciava la frase in lingua pāli che esprimeva il perdono per il discepolo e, poi, a sua volta, gli chiedeva di essere perdonato nel caso in cui gli avesse inavvertitamente causato sofferenza. Dopodiché Luang Por gli impartiva una benedizione, seguita da un insegnamento di Dhamma. Si trattava di una cerimonia che apponeva un edificante sigillo sul periodo precedente. Dava al discepolo – che altrimenti avrebbe avuto troppa soggezione di Luang Por per chiedergli un colloquio privato – l'opportunità per un incontro intimo con il suo maestro che in futuro avrebbe ricordato ovunque si fosse recato. Qualora il monaco avesse avuto un qualche rimpianto o timore di aver creato del cattivo kamma mentre aveva vissuto con Luang Por, la sua mente si sarebbe placata grazie alle parole mediante le quali era stato perdonato.

Questa cerimonia non serviva a marcare la fine di un periodo d'insegnamento con il solo Luang Por. Ai suoi discepoli, che erano entrati in una relazione di formale addestramento con l'abate di un monastero affiliato, si richiedeva che seguissero questa stessa prassi. Era considerato il modo

corretto con cui i monaci prendevano commiato gli uni dagli altri. Questa cerimonia era praticata pure da tutto il Saṅgha prima dell'inizio di un ritiro, era una specie di purificazione, la dichiarazione di un nuovo inizio.

Luang Por incoraggiava i monaci ad avvalersi di questa cerimonia, anche quale mezzo abile per eliminare i sentimenti negativi che occasionalmente potevano sorgere tra loro e per fare ammenda di eventuali cattivi comportamenti. Un monaco anziano non chiede il perdono a un monaco giovane in questo modo formale, è sempre quello giovane a farlo, mentre se un anziano ritiene necessario scusarsi con uno giovane, lo fa informalmente. Nel caso in cui a essere feriti nel corso di una discussione siano i sentimenti di entrambe le parti, e il monaco giovane non ritenga di aver fatto qualcosa di sbagliato, dovrebbe essere lui, nonostante tutto, a sentirsi incoraggiato a soffocare il suo orgoglio e a chiedere perdono. Attribuendosi la colpa in questo modo dà al monaco più anziano l'opportunità di essere magnanimo, di accettare di aver contribuito a creare il problema senza perdere la faccia. Questa breve cerimonia offriva ai monaci un modello sorprendentemente efficace per gettarsi alle spalle i risentimenti.

Ajahn Liem, il monaco che Luang Por scelse quale suo successore alla guida del Wat Pah Pong, rifletté su quello che aveva imparato in relazione alla cerimonia per la richiesta del perdono:

«I saggi ritengono che chiedere perdono sia un modo per cancellare le cose negative dalla mente. A volte, a causa della distrazione o della trascuratezza, oppure per mancanza di comprensione, può capitare che si abbiano pensieri non salutari sul nostro insegnante. Quando vogliamo che svaniscano e scompaiano dalla mente, eseguiamo questa cerimonia per eliminare ogni conseguenza kammica.¹ È di grande beneficio per i praticanti del Dhamma, perché evita che preoccupazioni e agitazioni sovrastino la mente. Pone fine a ogni sospetto e mancanza di fiducia. Ci si sente limpidi e luminosi. La mente è a proprio agio sia che si continui a vivere con l'insegnante sia che si vada altrove. Chiedere perdono è

¹È un riferimento al kamma "defunto" (*ahosi*), una circostanza che si verifica quando le condizioni necessarie per far maturare un atto kammico in un modo particolare vengono rimosse.

una buona consuetudine. Talvolta anche gli esseri illuminati chiedono perdono, al fine di essere di buon esempio per i loro discepoli e per le generazioni future».

CERIMONIE II: CHIEDERE LA DIPENDENZA

Un monaco “giovane” (*navaka*) – ossia che ha ricevuto l’ordinazione monastica da meno di cinque anni – deve “assumere la dipendenza” da un insegnante. Lo fa per mezzo di una breve cerimonia, durante la quale avanza una richiesta: «Possa il Venerabile essere il mio insegnante. Vivrò dipendendo da te». Quando l’insegnante risponde in modo affermativo, lo studente recita questo canto:

«*Mayaṃ bhāro; aham’pi therassa bhāro*».

«Che tu sia il mio fardello. Che io sia il tuo fardello».

Con questa cerimonia, il monaco dichiara formalmente la sua intenzione di essere addestrato e di essere aperto agli ammonimenti. Solo dopo il termine del periodo iniziale d’addestramento, di cinque anni, un monaco ottiene il privilegio di vivere in modo indipendente da un insegnante.

La cerimonia è ripetuta da tutta la comunità monastica all’inizio dell’annuale Ritiro delle Piogge, che dura tre mesi. Innanzitutto, la comunità chiede formalmente il perdono del maestro per ogni trasgressione commessa nei suoi riguardi durante i mesi precedenti. In seguito, rinnovano la richiesta di dipendenza da lui per il ritiro che segue. L’insegnante impartisce la benedizione ai suoi discepoli e, poi, un’esortazione. In una di queste occasioni, così insegnò Luang Por:

Ora avete chiesto la dipendenza. È come se non aveste un luogo nel quale vivere o la vostra casa non fosse abbastanza grande ... e chiedeste di vivere nella casa di qualcun altro, diventando dipendenti da lui. Ci sono consigli che dovete accettare e alcuni doveri che dovete svolgere per rispetto nei confronti del proprietario della casa. Qui, uno dei vostri doveri consiste nel fatto che, ogni volta che v’impartisco un insegnamento, dovete prendere le mie parole e portarle con voi, rifletterci su e praticare di

conseguenza. Il mio dovere è quello di assistervi tutti, esaudendo i vostri bisogni materiali, insegnandovi il Dhamma e le varie osservanze monastiche.

Da oggi in poi, perciò, la nostra relazione sarà quella che intercorre tra maestro e discepolo. In quanto maestro, vi darò il Dhamma, delle riflessioni, delle prospettive, conoscenza e così via, in misura opportuna. Siccome mi avete chiesto la dipendenza, sono felice di garantirvi tutto questo e, al riguardo, non ho remore. Se ci consideriamo padre e figlio, la nostra relazione sarà di fiducia reciproca.

Il Buddha insegnò che se andiamo in un monastero che ci sembra essere un luogo appropriato, il primo o il secondo giorno, tutte le volte che si presenta un'occasione opportuna, chiediamo all'insegnante il permesso di restare un po' più a lungo, oppure gli chiediamo subito la dipendenza. È allora che potete dire: «Se tu, venerabile abate, dovessi notare che la mia condotta o i miei comportamenti sono errati o non appropriati, io ti invito, per favore, ad ammonirmi per compassione nei miei riguardi. Prenderò in considerazione quel che dici e ci rifletterò su».

È davvero una cosa eccellente da fare. Se non la fate, l'insegnante non sa cosa può dirvi. Non sa se volete o non volete essere ammoniti, se qualcosa può irritarvi. Perciò, l'invito all'ammonizione è importante, è un segno di rispetto. Quando un maestro come me ascolta questo invito, si sente rassicurato. Se il discepolo fa qualcosa di sbagliato, l'insegnante sa di poter parlare, si sente incoraggiato a offrire una guida, un insegnamento. Nella sua mente non ci sono scrupoli o incertezze. Chiedere la dipendenza crea vicinanza tra maestro e discepolo. Il discepolo si apre, si umilia e, così, può svilupparsi una profonda conoscenza reciproca.

Secondo la Disciplina, da un monaco con più di cinque Ritiri delle Piogge bisogna attendersi una conoscenza del Dhamma e della Disciplina sufficiente a farlo vivere, se lo desidera, in modo indipendente da un insegnante. Dovrebbe sapere che cos'è una trasgressione grave o leggera, e il modo per fare ammenda di tali mancanze. Ovviamente, non tutti

coloro che erano stati monaci per cinque anni raggiungevano questo livello di maturità. In questi casi, Luang Por li faceva continuare a vivere nella dipendenza, fino a quando era certo che avessero raggiunto tale livello. Osservava che, anche qualora non fosse necessario, un monaco «contenuto e composto, rispettoso e attento» può scegliere di chiedere comunque la dipendenza, «come un figlio cresciuto, i cui capelli sono diventati grigi, ma il cui rispetto per i genitori non vacilla mai».

I QUATTORDICI DOVERI

Come suggerisce il termine “ingiunzioni”, i testi del Vinaya raccolti nei *Khandhaka* non riguardano solo “atti errati”, ma anche doveri e responsabilità che devono essere “ingiunti”. Una caratteristica dell’addestramento al Wat Pah Pong era l’importanza attribuita alla pratica di un gruppo di quattordici di tali doveri, o *kiccavatta*. Luang Por riteneva che contribuissero alla consapevolezza individuale dei monaci, alla circospezione, alla precisione e all’attenzione alle proprie responsabilità e, nello stesso tempo, nutrissero l’armonia e l’integrità del Saṅgha. Si tratta dei seguenti doveri:

1. I doveri di un monaco quando arriva in visita a un monastero.
2. I doveri dei monaci residenti nei riguardi di quelli in visita.
3. I doveri di un monaco quando lascia un monastero.
4. Il metodo per mostrare apprezzamento dei meriti.
5. I doveri nella Sala per il pasto e quando si riceve un pasto fuori dal monastero.
6. I doveri durante il giro per la questua.
7. I doveri di chi dimora in una foresta.
8. I doveri verso il luogo in cui si dimora.
9. I doveri nella Stanza del fuoco.¹

¹Una precorritrice della moderna sauna, utilizzata per scopi medicinali.

10. I doveri nei gabinetti.
11. I doveri di un discepolo verso il precettore.
12. I doveri di un discepolo verso il precettore.
13. I doveri di un discepolo verso l'insegnante.
14. I doveri di un insegnante verso il discepolo.

I DOVERI VERSO L'INSEGNANTE O IL PRECETTORE

Sui doveri di un discepolo verso l'insegnante e verso il precettore, sarà sufficiente la dettagliata spiegazione di un paio di punti¹ per dare un'idea della loro complessità.

Dovreste tutti quanti interessarvi ai vari doveri, come quelli verso il precettore e verso il maestro. Questi doveri ci legano gli uni agli altri e creano un senso di comunità e di armonia. Ci rendono in grado di mostrare il nostro rispetto in un modo che è considerato di buon auspicio fin dai tempi del Buddha.

La relazione tra insegnante e discepolo, così come è stilata nei testi, risulta governata da una reciproca responsabilità. L'insegnante adempie alle sue responsabilità verso il discepolo insegnando e offrendo il buon esempio. Il discepolo assolve al suo dovere verso l'insegnante dedicandosi allo studio e all'applicazione di tutto ciò che gli viene trasmesso, e svolgendo vari servizi per l'insegnante. Al Wat Pah Pong il ruolo dell'attendente personale era molto ambito, e l'attendente era scelto a rotazione, al fine di evitare gelosie.

Il servizio per il maestro è un tipo peculiare di pratica del Dhamma: essenzialmente, il monaco assume le necessità quotidiane dell'insegnante come oggetto di consapevolezza. È una pratica che richiede devozione, pazienza, sopportazione, vigilanza, sensibilità e intelligenza. Il sistema mediante il quale i monaci giovani a turno s'impegnano come attendenti

¹I doveri di un discepolo verso l'insegnante o il precettore si sovrappongono in larga misura. La spiegazione fa riferimento alla relazione tra insegnante e discepolo, poiché Luang Por divenne precettore solo nel 1976.

personali del maestro ha molti effetti benefici, sia per l'insegnante che per il discepolo. Il discepolo ha l'opportunità di vedere da vicino il modo in cui il maestro pratica, di essere ispirato da lui, di sviluppare con lui un legame e di superare la timidezza di chiedergli di essere guidato personalmente. Allo stesso tempo, l'insegnante può osservare il discepolo da vicino e valutare il suo comportamento, la sua consapevolezza, l'atteggiamento che ha nello svolgere i suoi doveri e il suo complessivo modo di essere, tutte cose che lo aiutano a svolgere l'insegnamento nella maniera più efficace.

Il modo in cui i doveri verso l'insegnante vengono svolti è, in una certa qual misura, connesso alla sua età e al suo carattere. C'è meno da fare per un maestro quarantenne in salute, che non per uno settantenne e gracile. Alcuni monaci anziani cercano di ricevere i minor servizi possibili, e cercano di svolgere da soli le proprie faccende. In genere, gli insegnanti preferirebbero fare per conto proprio molte delle cose che fanno parte dei doveri dei loro discepoli. Si sottomettono, però, alle convenzioni, per rispetto del Vinaya e in beneficio dell'attendente.

Con alcune modifiche, la pratica insegnata al Wat Pah Pong – basata da vicino sulle prescrizioni originarie presenti nei *Khandhaka*¹ – è la seguente. Al mattino presto, l'attendente si reca presso la *kuṭī* del maestro e annuncia il suo arrivo con un colpetto di tosse. Il primo dovere del mattino consiste nel preparare per l'insegnante l'acqua per lavarsi il volto e per pulirsi i denti, e poi nel porgergli un panno per asciugarsi. In seguito, l'attendente offre al maestro – che ha dormito con il panno per il bagno – la veste inferiore e poi quella superiore. Quando vanno verso la Sala per il Dhamma, l'attendente, che porta la veste esterna e la borsa a spalla dell'insegnante, cammina davanti. Nella Sala per il Dhamma, prende il panno per sedersi dalla borsa a spalla e lo allarga per bene sul pavimento, quindi colloca la veste esterna del maestro, piegata, al suo fianco. Al termine dell'incontro mattutino, l'attendente prende la borsa da spalla e il panno per sedersi, e li porta nella Sala per il pasto.

In seguito, l'attendente prepara il posto a sedere del maestro nella Sala per il pasto, disponendo in modo ordinato il bricco per l'acqua, la sputacchiera, il panno da poggiare sulle gambe durante il pasto per non sporcare

¹Vin. Cv. 8.11-12.

la veste, il cucchiaino d'acciaio¹ e lo spazzolino di legno per i denti. Prepara la ciotola per la questua, rimuovendola dal supporto di bambù e sciacquandola. Poi prende la veste superiore e quella esterna e le distende insieme, pronte per farle indossare dal maestro, con le estremità già congiunte. L'attendente porta la ciotola dell'insegnante fino ai margini del villaggio, prima di porgergliela. Appena il giro per la questua è terminato, chiede che gli sia data la ciotola e la porta fino al monastero, camminando davanti al maestro. All'arrivo, si toglie la veste superiore e quella esterna, e svuota la sua ciotola e quella del maestro in un vassoio smaltato, poi portato da un postulante in cucina. Quindi aspetta fuori della Sala per il Dhamma per lavare e asciugare i piedi dell'insegnante nel luogo a ciò destinato. Lo aiuta con le sue vesti e, qualora siano bagnate di sudore, le stende su un filo a prendere aria.

Appena l'insegnante termina di mangiare, l'attendente gli chiede il permesso di lavargli le mani. Il maestro tiene le mani sulla sputacchiera e l'attendente versa acqua su di esse e gliela asciuga con un panno, poi gli offre lo spazzolino di legno per i denti. In seguito, l'attendente riordina il posto in cui sedeva il maestro e prende la ciotola e la sputacchiera dell'insegnante per lavarle, dopodiché riporta la ciotola nella propria *kuṭī*, dove la ripone accanto alla sua.

Se durante la giornata il maestro riceve degli ospiti, il monaco attendente siede in silenzio al suo fianco, offrendogli tutto l'aiuto di cui possa necessitare. Se fa molto caldo, ad esempio, oppure se ci sono zanzare, fa aria al maestro con un ventaglio. Se vuole aprire o chiudere una finestra, deve chiedergli il permesso. Quando l'insegnante è in compagnia, non lo interrompe, né dice qualcosa a meno che non gli venga rivolta la parola. Se delle donne si recano in visita al maestro, è sempre presente per evitare che egli stia solo con una donna. Funge da segretario dell'insegnante, gli ricorda tutti gli appuntamenti. Se il maestro ha insegnato a lungo, può procurargli una bevanda rinfrescante. Si assicura che il maestro prenda al momento giusto tutte le medicine che gli sono state prescritte. Se nota che è stanco, cerca un modo educato per incoraggiare gli ospiti ad andare, per consentire al maestro di riposare.

¹Molti monaci della foresta preferiscono mangiare con la mano destra, senza il cucchiaino.

È il monaco attendente a tenere pulita la *kuṭī* dell'insegnante, controllando che il pavimento sia sempre lindo. Tutti i giorni ramazza l'area intorno alla *kuṭī*, il sentiero per la meditazione camminata e quello che conduce ad essa. Si accerta che ci sia sempre acqua per fare il bagno nella giara di terracotta e acqua da bere nel bricco. Mette regolarmente al sole le coperte del letto per arieggiarle. Lava spesso la federa del cuscino e le coperte. Si occupa pure delle eventuali riparazioni di cui necessita la *kuṭī*, o informa il Saṅgha di quel che c'è da fare. Tiene il gabinetto ben pulito. Si assicura che non finiscano il sapone, il dentifricio e così via.

L'attendente è responsabile del lavaggio delle vesti monastiche del maestro. Non le lascia sul filo per asciugare, ma le controlla finché non vede che sono asciutte, poi le piega ordinatamente e le riporta nella *kuṭī* dell'insegnante.

Prepara un panno da bagno lavato di fresco, un asciugamano e il sapone per il bagno serale dell'insegnante, che può aver luogo sia all'aperto, nei pressi di una grande giara di terracotta, che in una stanza per il bagno. Se fa freddo, o se il maestro è malato, l'attendente prepara dell'acqua calda. A volte, i monaci più anziani stanno seduti su una sedia durante il bagno, altri restano in piedi, e si versano addosso dell'acqua attinta dalla giara con un mestolo. Il monaco attendente lo aiuta a insaponarsi i piedi, le gambe e la schiena. Non gli tocca la testa. Gli chiede il permesso prima di iniziare a toccargli il corpo. Alcuni insegnanti non gradiscono di essere aiutati durante il bagno, nel qual caso l'attendente si mette da un lato, reggendo l'asciugamano e le vesti pulite, oppure coglie l'occasione per strofinare i sandali del maestro. Quando il maestro si è asciugato e si avvolge l'asciugamano attorno alla vita, l'attendente si abbassa e tira via il panno per il bagno e lo pone in un secchio per poi lavarlo. A questo punto, passa al maestro un panno per il bagno pulito e la veste inferiore. Quindi prende le vesti e la borsa a spalla dell'insegnante, e li porta nella Sala per il Dhamma in vista dell'incontro serale, così come aveva fatto al mattino.

Alla sera, prepara il letto del maestro. Si accerta che ci sia acqua fresca da bere e, se il maestro è anziano e nella *kuṭī* non c'è il gabinetto, colloca un pitale nei pressi del letto, che poi lui stesso svuoterà al mattino. Nella stagione fredda mette a sua disposizione delle coperte. Se nella *kuṭī* le finestre sono prive di reti antizanzare, gli prepara la zanzariera. Se è in

grado di farlo, può offrirsi di fare un massaggio all'insegnante. Infine, quando tutte le necessità del maestro sono state soddisfatte, l'attendente si prostra per tre volte e lo lascia riposare.

Al Wat Pah Pong, per un certo numero di anni Ajahn Ruangrit fu il monaco ritenuto più versato nella pratica del servizio.

«A quei tempi, Luang Por andava di solito a letto alle prime ore del mattino e si alzava intorno alle cinque. Gli offrivo dell'acqua per lavarsi – calda e fredda – e lo spazzolino di legno per i denti. Agli inizi, gli davo un po' d'acqua per lavarsi il viso e per sciacquarsi la bocca ma, negli anni seguenti, gli chiesi anche di togliersi la dentiera per consentirmi di pulirgliela. Riguardo al fargli indossare le vesti monastiche, lavarle, mettergli degli unguenti sul corpo, rifare il suo letto, e altre cose ancora, a volte ti mandava via. A chi era in grado di fare un buon lavoro dava il suo consenso, ma preferiva che non si disturbasse chi invece faceva le cose goffamente. Non gli piaceva, comunque, dire alla gente di occuparsi delle sue faccende. Mai ti avrebbe chiesto di pulirgli la dentiera o di svuotare il pitale colmo di urina, e neanche di lavargli i piedi o le vesti monastiche, queste cose non le avrebbe mai chieste. Se però qualche suo discepolo monaco gli era devoto e voleva assolvere a questi compiti in quanto doveri verso l'insegnante – così com'era previsto nei testi – e aveva una certa competenza, allora gli dava il permesso».

Un grande contemporaneo di Luang Por Chah, Luang Por Li, offrì uno dei più memorabili resoconti riguardo al servizio per un maestro. La precisione e l'attenzione ai dettagli che descrive, erano note anche ai discepoli di Luang Por Chah.

«Per essere in grado di restare con Luang Pu Man per un certo periodo di tempo, si doveva essere molto vigili e davvero circospetti. Non ci doveva essere calpestio e non si potevano lasciare pedate sul pavimento, niente rumori quando si deglutiva dell'acqua o si aprivano porte e finestre. Ci doveva essere perizia in tutto quello che si faceva: stendere le vesti monastiche, portarle dentro, ripiegarle, mettere fuori le stuoie per sedersi, sistemare la coperta del letto, per qualsiasi cosa. Altrimenti ti scacciava, anche durante il Ritiro delle Piogge. E in questo caso potevi solo accettare la situazione e cercare di avvalerti della tua capacità di osservarla».

«Tutti i giorni, dopo il pasto, andavo a riordinare la sua stanza, a riporre la sua ciotola e le sue vesti monastiche, a sistemare il letto, il panno per sedersi, la sputacchiera, il bricco per l'acqua, il cuscino, e così via. Tutto doveva essere in ordine prima che entrasse. Quando avevo finito, controllavo dove avevo messo le cose, mi affrettavo a uscire dalla stanza e mi recavo nella mia, che era separata dalla sua da un divisorio fatto di foglie di banano. Avevo fatto un piccolo buco nel divisorio, così da poter sbirciare per vedere sia Luang Pu Man che i suoi oggetti. Quando entrava nella stanza, guardava qui e là, ispezionando le sue cose. Ne prendeva alcune e le muoveva, altre le lasciava dov'erano. Dovevo osservare con attenzione e notare dove le metteva».

«Il mattino seguente facevo tutto di nuovo, cercando di riporre le cose dove lui stesso le aveva messe. Infine, un mattino, quando terminai di riordinare e feci ritorno nella mia stanza per sbirciare attraverso il buco, entrò nella sua stanza, si mise a sedere per un minuto, guardò su e giù, a destra e a sinistra, e non toccò nulla. Non rivoltò neanche il panno per dormire. Recitò solo i canti e si mise a riposare. Fui davvero compiaciuto che il mio maestro fosse soddisfatto del mio servizio».

GLI ALLOGGI

«Ci accontenteremo di qualsiasi dimora. Loderemo il fatto di accontentarci di qualsiasi dimora. Non esterneremo nulla d'improprio né faremo qualcosa d'inopportuno per una dimora. Se non ne otterremo una, non ne saremo scossi. Se la otterremo, la utilizzeremo senza diventarne schiavi, senza infatuarcene, senza commettere alcuna trasgressione, vedendo il pericolo e discernendo la via per evitarlo». Così, monaci, dovrete addestrarvi.

SN 16.1

Al Wat Pah Pong, la maggior parte delle *kuṭī* erano state offerte dai sostenitori laici e dalle loro famiglie. Per gli abitanti dei villaggi locali, mettere insieme del denaro per costruire anche solo una modesta *kuṭī* di legno era un atto che riuscivano a compiere per fare meriti una sola volta nella vita, e che li avrebbe resi felici per il resto dei loro giorni. Ai

monaci era insegnato di onorare la generosità di chi aveva donato le *kuṭī* avendone cura con grande attenzione. Trascurare questa responsabilità poteva esporre i monaci colpevoli a taglienti rimproveri.

Non c'è alcun corpo di polizia nel Saṅgha che costringa i monaci a tenere in ordine il monastero. Nessuna punizione corporale viene inflitta ai monaci poco educati in questo senso. Quando gli standard del monastero erano in declino, Luang Por faceva appello alla saggia vergogna. Sottolineava la contraddizione tra le azioni che criticava e i comportamenti che, invece, sono da attendersi da chi vive grazie alla generosità altrui e ha fatto voto d'impegnarsi in un alto livello di moralità e un rigoroso addestramento. Spesso faceva paragoni con i grandi maestri del passato. Una volta, verso la fine della sua attività di insegnante, le condizioni dei gabinetti del monastero richiesero un discorso¹ talmente duro da far ricordare ai monaci più anziani i bei vecchi tempi:

Durante il Sesto Regno,² Chao Khun Nor del Wat Tepsrin era un paggio del re. Quando il sovrano morì, si fece monaco. Lasciava la *kuṭī* solo per partecipare agli incontri formali del Saṅgha. Non voleva neanche mai recarsi al piano di sotto per ricevere gli ospiti laici. Viveva nella sua *kuṭī* e dormiva in una bara. Per tutta la sua vita monastica non si recò mai in *tudong*. Non ne aveva bisogno, era irremovibile. Tutti voi, invece, andate in *tudong* finché non vi vengono le vesciche ai piedi. Salite sulle montagne e poi giù, al mare e, quando arrivate là, non sapete più dove andare. Andate alla ricerca del Nibbāna alla cieca, con la mente confusa, ficcando il naso ovunque. E ovunque andiate, lasciate dietro di voi gabinetti sporchi, siete troppo impegnati a cercare il Nibbāna per pulirli.

Secondo il suo modo d'intendere la pratica, che voleva fosse priva di soluzioni di continuità, trascurare i gabinetti non era cosa da poco. Indicava una preoccupante mancanza di consapevolezza e di senso di responsabilità che non avrebbe fatto altro che infettare altri aspetti della pratica dei monaci.

¹ Pubblicato con il titolo *I gabinetti e il Sentiero*, nel volume degli *Insegnamenti* di Ajahn Chah.

² È il regno del sovrano Vajiravudh (1910-1925).

Non chiudete gli occhi, guardate le condizioni delle *kuṭī* in cui vivete e dei gabinetti che usate quotidianamente. Laici provenienti da Bangkok, Ayutthaya, da tutta la nazione, offrono denaro per le nostre necessità. Per la cucina del monastero alcuni lo inviano per posta. Siamo monaci, pensateci. Non venite in monastero per essere più egoisti di quanto lo siate stati nel mondo, sarebbe una disgrazia. Riflettete con cura sulle cose che utilizzate ogni giorno: i quattro generi monastici di prima necessità, ossia l'abito, il cibo in elemosina, la dimora e le medicine. Se non prestate attenzione al modo in cui li usate, non ce la farete a essere monaci.

La gente porta in offerta tazze da gabinetto. Non so se le abbiate mai pulite oppure no, ma ci vanno dentro i topi a cagare, e i gechi. Topi, gechi e monaci, tutti le usano, insieme. I gechi non puliscono mai, e nemmeno i monaci lo fanno. Non siete meglio di loro. L'ignoranza non può giustificare queste cose.

La situazione dei luoghi in cui dimorate è particolarmente grave. Le *kuṭī* sono in condizioni penose. È difficile dire quali siano abitate e quali no. Le termiti si arrampicano sui pilastri di cemento, e nessuno fa niente. È davvero una disgrazia. Ho fatto un giro di ricognizione poco dopo esser tornato in monastero, è stato straziante. Mi dispiace per i laici che hanno costruito queste *kuṭī* per farvici abitare.

Tutto ciò che usate in questa vita è di supporto per la pratica. Il venerabile Sāriputta teneva tutto immacolatamente pulito, ovunque visse. Quando vedeva della sporcizia, puliva, con una scopa. Quando lo notava durante il giro per la questua, usava un piede. Il posto in cui vive un monaco che pratica davvero è diverso da quello di una persona comune. Se le vostre *kuṭī* sono un terribile disastro, lo stesso avverrà con la vostra mente.

Prendersi cura degli edifici nell'area centrale del monastero non era solo un dovere, ma un mezzo per diffondere il Dhamma. Vivendo in modo parsimonioso, praticando l'appagamento e mantenendo un alto standard di pulizia i monaci potevano essere d'ispirazione per i laici senza dire una sola parola.

Dovete far in modo che questo sia un buon monastero. Non ci vuole poi molto. Fate quel che va fatto. Prendetevi cura delle *kuṭī* e dell'area centrale. Se lo fate, i laici che arrivano qui e vedono il monastero potrebbero sentirsi così ispirati da un trasporto religioso da realizzare il Dhamma qui e ora. Non provate alcuna compassione per loro? Pensate a com'è quando entrate dentro una montagna, in una caverna, a come sorge quella sensazione, quell'emozione religiosa, e la mente inclina con naturalezza verso il Dhamma.

PENSATE AI LAICI

Il Buddha in vari discorsi mise in chiaro che se i meriti ottenuti dai laici che fanno offerte al Saṅgha dipendono per larga misura dalla purezza delle loro intenzioni, essi d'altra parte sono influenzati pure dalla consapevolezza e dall'integrità dei monaci che di tali offerte fanno uso.

Per questa ragione, monaci, fate sorgere l'energia per ottenere ciò che non avete ancora ottenuto, per conseguire ciò che non avete ancora conseguito, per realizzare ciò che non avete ancora realizzato, pensando: «In questo modo, l'aver abbandonato la nostra casa per la vita monastica non sarà sterile, ma fruttuoso e fertile. Così, inoltre, il cibo ottenuto in elemosina, la dimora, e i medicinali che utilizzeremo recheranno grandi frutti e saranno di grande beneficio per chi li ha offerti». È così, monaci, che dovrete addestrarvi. Percepando ciò che è di beneficio per sé stessi, monaci, ci si dovrebbe addestrare con attenzione. Percepando ciò che è di beneficio per gli altri, monaci, ci si dovrebbe addestrare con attenzione. Percepando ciò che è di beneficio per sé stessi e per gli altri, monaci, ci si dovrebbe addestrare.

SN 12.22

Quando ammoniva il Saṅgha, Luang Por incoraggiava sempre i monaci a rammentare i sacrifici che i benefattori laici facevano per loro, e dei doveri che avevano nei loro riguardi. Facendo riferimento a un uso esagerato della stoffa, disse:

Se i laici lo vedessero, pensate solo a quanto si sentirebbero scoraggiati. «Non conta quanto siamo poveri, quali che siano le avversità riusciamo ancora a comprare della stoffa da offrire ai monaci. Loro, però, vivono come dei re. C'è stoffa davvero buona, senza neanche uno strappo, gettata ovunque». Perderebbero tutta la loro fede.

Non si faceva scrupoli a manipolare un po' le loro emozioni. In una cultura che dimostra grande apprezzamento per l'aiuto ricevuto durante la vita, questo tipo di richiami è estremamente efficace. Il messaggio che inculcava continuamente nei suoi discepoli era: tutti voi, qui, state vivendo grazie al supporto della fede e della generosità dei buddhisti laici. È vostro compito onorare tale fede, praticando con sincerità. Se non lo fate, create del kamma davvero pessimo.

IL CONSUMO OTTIMALE

Durante il primo anno di addestramento, una delle più importanti abilità che i monaci avrebbero dovuto sviluppare consisteva nella capacità di giudicare la “giusta quantità” – non troppo né troppo poco, il consumo ottimale – quando utilizzavano i generi monastici di prima necessità. Regolari rammemorazioni erano offerte dalle riflessioni sul saggio uso dei beni incluse nella recitazione dei canti mattutini e serali. Troppo di qualcosa significava indulgere alla sensorialità e accumulare contaminazioni, poco era invece sterile ascetismo. Il compito consisteva nel trovare l'ideale moderazione. Non era facile e, di tanto in tanto, poteva succedere che chi si era fatto monaco da poco provasse d'impeto un'improvvisa resistenza. Se c'era una cosa che riusciva a indurre Luang Por a pronunciare un ardente discorso di Dhamma, era proprio l'uso sconsiderato dei generi monastici di prima necessità.

Se il cibo che avanza nella vostra ciotola è sufficiente per il pasto di almeno tre o quattro laici, allora siete andati troppo lontano. Come può uno che è privo di moderazione comprendere come si addestra la mente? Quando state praticando la meditazione seduta e la vostra mente è in subbuglio, dove pensate di poter trovare la saggezza per pacificarla? È davvero una cosa terribile che non sappiate neanche le cose basilari, come la quantità di cibo di cui avete bisogno e ciò che significa prendere poco. Se non conoscete i vostri limiti, vi avverrà quel che è successo all'avidio di quella vecchia storia, che cercò di portare fuori dalla foresta un tronco d'albero così grande da morirne sotto il peso.

Quanto è abbastanza? Questo è troppo? È poco? Erano le domande che i monaci dovevano continuamente rivolgere a sé stessi riguardo all'uso dei generi monastici di prima necessità. L'abilità di riconoscere la giusta quantità in ogni situazione e di attenersi ad essa, fu indicata dal Buddha come una delle tre “*apaññaka*”, o virtù “sempre importanti”, insieme al contenimento sensoriale e alla vigilanza, tre virtù che erano pure tra gli elementi basilari dei discorsi di Dhamma di Luang Por al Saṅgha.

NON SIETE QUEL CHE MANGIATE

Tra i buddhisti il vegetarianismo può essere un argomento di discussione. Nel buddhismo theravādin, mangiare carne è ritenuta cosa ineccepibile finché non si uccide l'animale appositamente o non si svolge un qualche ruolo nella sua uccisione. Il Buddha non vietò ai monaci di mangiare carne,¹ sempreché fossero sicuri che per preparare le pietanze non venisse soppresso per loro alcun animale. Un ideale importante dello stile di vita mendicante è che prendersi cura dei monaci dovrebbe essere una cosa facile, e loro dovrebbero essere grati per qualsiasi cosa venga offerta e non schizzinosi riguardo al cibo. Se un laico mette della carne nella ciotola di un monaco durante il giro per la questua, ci si attende che la accetti per rispetto dell'atto di generosità: mangiarla o meno dipende poi da lui.

¹Dieci sono i tipi di carne vietati: quella di esseri umani, elefanti, cavalli, cani, serpenti, leoni, tigri, leopardi, orsi e iene (Vin. Mv. VI. 23.9-15). Cibarsi di queste carni era sia inaccettabile socialmente in India ai tempi del Buddha che ritenuto dannoso per chi le consumava. Probabilmente, l'odore emanato dal corpo avrebbe segnalato agli animali selvatici che si trattava di un nemico.

Il Buddha ritenne che all'interno del Saṅgha il vegetarianismo dovesse rappresentare una scelta personale, e rifiutò di renderlo obbligatorio. Dai Discorsi risulta evidente che, quando capitava, Lui stesso mangiò carne. Più famoso di tutti è il piatto di carne di maiale da lui accettato dal fabbro Cunda, quel cibo che fu la diretta causa della sua morte. Al riguardo, Luang Por si uniformò a questa posizione. Egli stesso mangiò carne, come fece la maggior parte dei suoi discepoli.

In Thailandia, negli anni Ottanta del secolo scorso si formò una setta che attribuì grande importanza al vegetarianismo e cercò di diffondere questo punto di vista. Furono tradotti passi provenienti dalla polemica buddhista d'ambito *mahāyāna* sul nutrirsi di carne e si proclamò che i monaci che se ne cibavano trasgredivano i precetti. Al Wat Pah Pong, alcuni monaci furono influenzati da questi opuscoli e rinunciarono a mangiar carne. In seguito, nel monastero si sviluppò una certa qual tensione tra chi mangiava carne e chi no. A Luang Por venne chiesto quale fosse la sua opinione. Ridacchiando, rispose che nessuno dei due gruppi era più virtuoso dell'altro. La differenza tra loro era la stessa che intercorreva tra rane e rospi:

Se qualcuno mangia carne e si attacca al suo sapore, questa è bramosia. Se chi non mangia carne vede altri che lo fanno, e prova avversione e rabbia, li insulta o li critica, riponendo nel proprio cuore quella che ritiene essere la loro malvagità, allora tutto ciò lo rende più folle delle persone con cui è arrabbiato. Anche lui segue la bramosia.

Luang Por disse che i monaci erano liberi di decidere se mangiare carne o meno. Qualsiasi cosa decidessero, però, la cosa più importante era che le loro azioni fossero guidate dal Dhamma, invece che dall'attaccamento:

Se mangiate carne, non siate avidi, non indulgete al suo sapore. Non uccidete per ottenere del cibo. Se siete vegetariani, non attaccatevi alla vostra pratica. Quando vedete della gente che mangia carne, non arrabbiatevi con loro. Prendetevi cura della vostra mente. Non attaccatevi alle azioni esteriori. Per quanto concerne i monaci e i novizi di questo monastero, chi vuole assu-

mere la pratica di astenersi dalla carne è libero di farlo, come chi, invece, vuole mangiare tutto ciò che viene offerto. Non discutete, però. Non guardatevi a vicenda con cinismo. È così che insegno.

La Liberazione, specificò, non dipende dal tipo di cibo che viene introdotto nel corpo. È il risultato dell'addestramento della mente.

È questo che dovete capire: il vero Dhamma lo si raggiunge tramite la saggezza. Il corretto sentiero della pratica è *sīla*, *samādhi* e *paññā*. Se ben contenete le porte sensoriali degli occhi, degli orecchi, del naso, della lingua, del corpo e della mente, sarete in pace e la saggezza che abbraccia la natura di tutti i fenomeni condizionati sorgerà. La mente diventerà disincantata riguardo a tutte le cose gradevoli e attraenti, e avverrà la Liberazione.

Per quanto concerne il dibattito circa il fatto se il Buddha storico mangiasse carne o meno, pensava che tutta la questione fosse basata su una falsa premessa:

Il Buddha, infatti non era né un mangiatore di carne né un vegetariano.

Il Buddha era al di là di questo tipo di discriminazioni. Trattandosi di una persona che è andata oltre tutte le contaminazioni, non è corretto considerarla come un qualcuno che mangia questo o quel genere di cibo. In fin dei conti, "Lui non era proprio nulla" e si limitava ad assumere nutrimento per il corpo al tempo opportuno.

Una volta, Luang Por raccontò a scopo monitorio l'episodio di un monaco che era diventato vegetariano in modo non saggio:

Alla fine, non riuscì a gestire la cosa come desiderava e decise che essere un novizio sarebbe stato meglio che essere monaco. Sarebbe stato in grado di raccogliere da sé delle foglie e di prepararsi da solo il cibo. Così, svestì l'abito e divenne novizio. Tutto andò come previsto, ma le sue contaminazioni rimasero con lui. Iniziò a pensare che essere un novizio significava dipendere da altre persone, perché mangiava il loro riso, e questo rappresentava un problema. Vide i bufali d'acqua che si cibavano di foglie, e pensò: «Bene, se un bufalo d'acqua può sopravvivere mangiando

foglie, ci posso riuscire anch'io». Non tenne conto della differenza. Smise di mangiare riso e si cibò solo di radici e foglie, e di sette o otto baccelli di *peka* alla volta. Le cose non finirono qui. Iniziò a pensare: «Sono un novizio, ma soffro ancora. Forse sarebbe meglio diventare postulante». E così si smonacò. Sparì del tutto, e fu la sua fine.

IV. LE PRATICHE ASCETICHE: AUMENTARE L'INTENSITÀ

Abbiamo già menzionato le tredici pratiche *dhutaṅga*. Il Buddha consentì ai suoi monaci di adottarle, se lo desideravano, per intensificare la loro pratica. I *dhutaṅga* mirano ad “abradere” o “logorare” le contaminazioni, creando situazioni che le provocano o si oppongono direttamente a esse. Per gli standard dei tempi passati, erano piuttosto miti. Non c'è dubbio che impallidiscano se confrontate con le sfide corporee che il Buddha affrontò prima di trovare il giusto sentiero della pratica che lo condusse all'Illuminazione. Aveva praticato stando per lungo tempo in piedi all'aperto, con indosso solo cortecchia d'albero e piume di gufo, oppure facendo uso di materassi di spine, dormendo in carnai e utilizzando ossa di defunti per cuscino. In uno dei passi più vividi dei Sutta, il Buddha descrisse fino a che punto si avvale della pratica del digiuno:

Mangiavo così poco che i miei arti divennero come degli steli congiunti di vite o di bambù. Mangiavo così poco che le mie natiche divennero come gli zoccoli di un cammello. Mangiavo così poco che le sporgenze della mia colonna vertebrale si spinsero in fuori come perle infilate. Mangiavo così poco che le mie costole divennero prominenti come le false travi di un vecchio fienile senza tetto. Mangiavo così poco che il luccichio dei miei occhi affossati nelle orbite sembrava il luccichio dell'acqua nel fondo di un pozzo profondo. Mangiavo così poco che il mio cuoio capelluto divenne striminzito e avvizzito come una zucca verde striminzisce e avvizzisce al vento e al sole.

MN 36

La visione profonda che la sofferenza di un tale ascetismo, per grande che sia, non conduce ad alcun reale progresso rappresentò una svolta decisiva per imboccare il sentiero che lo condusse all'Illuminazione. Comprese

che, nei fatti, era la saggezza che liberava la mente, e si trattava di un tipo di saggezza che non poteva svilupparsi in un corpo debole ed emaciato. Il suo rifiuto dei modi dominanti di praticare l'ascetismo fu d'esempio, perché nessuno dei suoi sostenitori poté accusarlo che si trattasse di un'opposizione fondata sul timore o sulla mancanza di esperienza personale.

Le pratiche "abrasive" consentite dal Buddha non enfatizzavano prodezze di sopportazione fisica basate sull'idea di cancellare il vecchio kamma o di liberare l'anima dalla prigione del corpo. Mettevano a fuoco l'esercizio di un'intensa pressione sugli attaccamenti che condizionano la sofferenza. Il criterio per decidere se una pratica dovesse essere adottata o meno, era che facesse aumentare gli stati mentali salutari e diminuire quelli non salutari. Il Buddha lodò i monaci che intraprendevano queste pratiche con le giuste motivazioni: «al fine di far diminuire i desideri, per sentirsi appagati, per eliminare le contaminazioni, per la solitudine, per la semplicità». Benché sia possibile rintracciare nei Discorsi del Buddha vari riferimenti alle pratiche *dhutaṅga*,¹ queste si trovano raccolte in un gruppo di tredici ne *Il sentiero della Purificazione* in questo modo:

Sezione A. Le vesti monastiche

1. Indossare vesti di scarto (*pamsukūla*), ossia ricavate da stoffa gettata in mucchi d'immondizia o in campi di cremazione nella foresta, e così via.
2. Possedere solo tre vesti: la veste superiore, quella inferiore e quella esterna.

Sezione B. La questua

3. Recarsi a fare il giro quotidiano per la questua e sostentarsi solo mediante il cibo offerto nel corso di essa (senza accettare cibo aggiuntivo preparato in monastero).
4. Accettare cibo da tutte le case, senza discriminazioni.
5. Fare un solo pasto al giorno, nel corso di una, e ininterrotta, seduta.
6. Mangiare solo dalla ciotola.

¹Si veda AN 5.181-90; Thag 16.7.

7. Rifiutare cibo aggiuntivo o seconde porzioni dopo che si è cominciato a mangiare.

Sezione C. La dimora

8. Dimorare in una foresta.
9. Dimorare ai piedi di un albero.
10. Dimorare all'aria aperta.
11. Dimorare in un'area di cremazione nella foresta.
12. Dimorare in qualsiasi posto sia stato assegnato.

Sezione D. La postura

13. Astenersi dal giacere (*nesajjika*).

L'adozione dei *dhutaṅga* costituiva una parte così importante della Tradizione della Foresta dell'Isan che quanti li praticavano si definivano "monaci *dhutaṅga* dediti alla meditazione". Quattro delle cinque pratiche sopra elencate nella sezione B (4 e 7) erano obbligatorie per tutti i monaci, come pure l'accettazione di qualsiasi dimora fosse assegnata dal Saṅgha (12). I monasteri venivano fondati nelle foreste – in adempimento della pratica 8 – e spesso in luoghi di cremazione situati nella foresta (11). Queste pratiche furono adottate anche da Luang Por allorché fondò il Wat Pah Pong. Riguardo ai restanti *dhutaṅga*, Luang Por raccomandava ai monaci d'intraprenderli per intensificare o rivitalizzare la loro pratica. Quando i monaci s'imbattevano in un vicolo cieco e si deprimevano, pensando di essere incapaci di superare le loro debolezze, le pratiche *dhutaṅga* davano loro nuova speranza ed energia. Quando si sentivano compiaciuti o la loro pratica perdeva mordente, i *dhutaṅga* portavano un nuovo slancio.

LUANG POR PARLA DEI DHUTAṅGA

A volte il vostro *sīla* e il vostro *samādhi* non bastano. Non sono in grado di eliminare le contaminazioni. Non sanno come farlo. Allora dovete farvi aiutare dalle pratiche *dhutaṅga*. Queste pratiche abrasive sono importanti. Spazzano via le contaminazioni. Aiutano a tagliar via molti impedimenti.



Cercate di andare a stare in un luogo di cremazione nella foresta. Com'è? È come vivere in comunità? Proprio in questo risiede il beneficio delle pratiche *dhutaṅga*.



Queste pratiche sono difficili perché sono le osservanze degli Esseri Nobili. Sono le pratiche intraprese da una persona che mira a diventare un Essere Nobile.



Ciò che contraddistingue le pratiche *dhutaṅga* è che, quanto meno all'inizio, non recano particolare serenità.

Quando dei praticanti che hanno contaminazioni intraprendono le pratiche *dhutaṅga*, si sentono agitati, e proprio questo è il punto. Si tratta di pratiche che mirano a far affiorare le cose. Il Buddha aveva ragione: se la vostra pratica è tiepida e rilassata, non va bene, perché non c'è opposizione, non c'è conflitto. Questi *dhutaṅga* si oppongono direttamente alla mente non illuminata.

Quando assumete queste pratiche ascetiche, cominciate a soffrire perché esse contrastano le opinioni delle persone non illuminate. Chi è del tutto privo di saggezza non riuscirà a sopportarle: «Non voglio praticare in questo modo. Sto praticando per ottenere felicità e serenità. Non sono d'accordo a praticare in un modo che fa soffrire». Questo tipo di persona non vuole mangiare dalla ciotola, non vuole vivere con cibo ottenuto dall'elemosina, e così via, perché sono tutte cose difficili da fare. Solo chi ha saggezza e vera fiducia avrà determinazione nello sviluppo di queste pratiche.

Nel praticante che ha conseguito il Dhamma, però, queste tredici pratiche ascetiche inducono agio, pace e serenità. A questo stadio, è come paragonare una scimmia con un essere umano. Quando un essere umano cammina in una foresta calpesta tutto e fa un gran trambusto, distruggendo la quiete. Una scimmia che

vive libera nella foresta, invece, riesce a muoversi con facilità e lo trova piacevole. Le piacciono queste situazioni, perché sono favorevoli al modo in cui a lei piace vivere.

Perché, allora, proprio questo è il primo frutto che appare? La sofferenza sorge perché non vedete la causa. La sofferenza che sorge è la Nobile Verità della Sofferenza. È un risultato. Quando la sofferenza sorge, c'è agitazione, irritazione e avversione. Quando il praticante vede la sofferenza che ne deriva, la deve seguire per vedere da cosa e da dove sorge.

VESTI FATTE DI STOFFE SCARTATE

Ci sono stati periodi nella vita di Luang Por durante i quali la stoffa disponibile era davvero scarsa. In quei tempi per l'abito monastico utilizzò stoffa presa dai cadaveri che si trovavano nei campi di cremazione ubicati nelle foreste. La corda cerimoniale di cotone utilizzata per trainare il carro funebre dal villaggio alla foresta gli fornì il filo per cucirlo. Una volta Luang Por parlò dei benefici dell'indossare questo tipo di vesti:

I generi monastici di prima necessità dovevamo farceli tutti da noi. Forse non erano poi così belli a vedersi, ma ne eravamo orgogliosi perché erano il frutto della nostra abilità e dei nostri sforzi. L'abito lo cucivamo a mano. Quando avevamo finito, il pollice faceva male ed era tutto gonfio. L'unico cotone disponibile era quello della corda usata per trainare i carri funebri, e andavamo a cercarlo nei campi di cremazione della foresta, lo prendevamo e lo torceamo per ricavarne del filo. Le vesti monastiche erano ruvide, spesse e pesanti. Per lo più utilizzavamo stoffe *pamsukūla*, stoffe con le quali erano stati avvolti i cadaveri e che poi venivano abbandonate nella foresta. Su di esse c'erano croste di sangue secco e macchie di pus, e la loro puzza saliva fino al cielo. Bisognava prenderle e lavarle, poi farle bollire, metterle al sole e tingerele con il colore estratto dall'albero del pane.

Quando le indossavi, lo sentivi che erano di grande beneficio, perché ti si drizzavano i capelli in testa, eri attraversato da brividi e provavi continuamente una sensazione di terrore. Questo ti

rendeva diligente: diligente nel praticare la meditazione seduta e quella camminata per tutta la notte senza avvertire sonnolenza, non avevi voglia di dormire per la paura, ti sentivi stimolato e timoroso. Questo tipo di pratica ascetica è utile, logora le contaminazioni.

Luang Por Li racconta che una volta, mentre seguiva Luang Pu Man nel giro per la questua, videro un vecchio paio di pantaloni gettati sul ciglio della strada. Disse che fu molto stupito quando vide Luang Pu Man cominciare a dar calci a quei pantaloni che gli stavano davanti, man mano che camminava: «Quando infine giungemmo al cancello che stava attorno alla stazione di polizia, si chinò, raccolse i pantaloni e se li allacciò sotto l'abito. Ero perplesso. Che cosa voleva farsene di quella vecchia spazzatura?»

«Quando fummo tornati nella *kuṭī*, mise i pantaloni sul filo per stendere i panni ... Dopo alcuni giorni, vidi che quel vecchio paio di pantaloni erano diventati una borsa da spalla e una cintura, appesi a un muro. Poco dopo, me li diede affinché li usassi. Erano solo punti e toppe».

CIBO, INGLORIOSO CIBO

Al Wat Pah Pong, da tutti coloro che appartenevano al raggruppamento monastico – monaci, novizi e *maechee* – ci si attendeva che seguissero le pratiche *dhutaṅga* di assumere cibo una sola volta al giorno, e dalla ciotola. Tutto insieme doveva andare a finire nella ciotola per le elemosine: riso, curry, insalata, frutti, dolci. Il cibo non poteva essere messo nel coperchio della ciotola.¹ Non erano consentiti ulteriori vassoi individuali. Luang Por ricordava ai suoi discepoli che, in qualsiasi caso, tutti i diversi tipi di cibo si sarebbero subito mescolati nello stomaco: dov'era il problema, allora?

Per i giovani monaci e per i novizi, la fame che naturalmente sorgeva dopo un digiuno di ventiquattr'ore, frammista con il desiderio sensoriale per del cibo saporito e con il timore di non averne a sufficienza per sostenere

¹Ogni tanto, in importanti festività buddhiste, questa pratica poteva essere mitigata. Piccole ciotole di zuppa di noodle o, negli anni più recenti, di gelato, che venivano offerte in tali circostanze, non dovevano essere mescolate insieme al cibo contenuto nella ciotola. Era considerato un trattamento speciale.

il corpo fino al giorno seguente, era una miscela impetuosa. Ciò costituiva un'eccellente opportunità per affrontare la bramosia e l'attaccamento. Era anche la parte più difficile della giornata.

Per un'ora circa prima dell'offerta del cibo, che avveniva alle 8 del mattino, i monaci dovevano sedersi in meditazione nei posti loro assegnati nella Sala per il pasto. Per molti erano momenti difficili. S'erano alzati alle tre del mattino, non avevano mangiato dal giorno precedente, ed erano appena tornati da un lungo cammino. Il torpore, soprattutto nella stagione calda, era un avversario per tutti i monaci. Il desiderio per il cibo agitava molte menti. Se qualcuno, però, indugiava fuori dalla sala e indulgeva in una pur sommessa conversazione per far passare il tempo, non ci sarebbe stato da stupirsi se si fosse sentito Luang Por schiarirsi la gola in segno di monito. Era un rumore che soffocava le parole sul nascere. «Quel suono aveva un grande potere – disse un monaco – era come il ruggito di una tigre, ci terrorizzava».

Tutto il cibo raccolto durante il giro per la questua era considerato di appartenenza del Saṅgha, non del singolo che l'aveva ricevuto. Quando tornavano in monastero, i monaci svuotavano le ciotole e per sé tenevano solo una palla di riso glutinoso. Il cibo restante era mandato in cucina, dove veniva suddiviso per essere collocato nei vassoi che lì venivano preparati.

Quando il cibo era scarso, a coloro che avevano ricevuto da poco l'ordinazione monastica a volte poteva sembrare difficile cedere cose che erano state date a loro. Ad alcuni pareva ingiusto che, quando il cibo veniva distribuito, quella "loro" cosa potesse solo raramente toccare a chi si trovava alla fine della fila. Un monaco decise così di nascondere del cibo all'interno della sua palla di riso glutinoso. Durante il giro per la questua aveva ricevuto un uovo lessato e, invece di mandarlo in cucina, gli modellò intorno la sua palla di riso. Proprio quel giorno Luang Por camminò lungo la fila dei monaci per controllare le dimensioni delle palle di riso. Quando arrivò alla ciotola del monaco che si era comportato in modo improprio, si fermò. La palla di riso s'era aperta, rivelando l'uovo lessato che era stato nascosto all'interno. Luang Por disse:

A chi appartiene la palla di riso che ha fatto un uovo?

Tutti guardarono quel monaco, che sbiancò in volto per la paura e l'imbarazzo, e iniziò a tremare. Luang Por non aggiunse parola e camminò in silenzio verso il suo posto a sedere. Tra i monaci che allora erano presenti, nessuno tentò più trucchetti del genere.

Una volta, Luang Por esortò il Saṅgha in questo modo:

Non siamo venuti qui a praticare per il cibo. Non siamo venuti qui per mangiare e dormire. Siamo entrati nel Saṅgha per praticare gli insegnamenti del Buddha. Se tutto quello che volete è vivere tra gli agi e mangiare bene, sarebbe stato meglio che non foste entrati nell'ordine monastico. Se volete ottenere qualcosa, fare qualcosa o mangiare qualcosa, fatelo pure. È più opportuno, però, che lo facciate fuori di qui, dove potete essere più a vostro agio, dove potete mangiare meglio. Se però ci pensate su bene, vedrete che si tratta di un sentiero che termina con le lacrime. Siamo venuti qui per seguire gli insegnamenti del Buddha. Siamo venuti per il nostro rispetto per il Buddha. Se pensate in questo modo, il Saṅgha vivrà in armonia, fra voi non ci saranno contese.

Una pratica diffusa e adottata da molti monaci durante il Ritiro delle Piogge consisteva nel mangiare solo il cibo ottenuto durante il giro per la questua,¹ rifiutando qualsiasi altro cibo preparato nella cucina del monastero. Luang Por spiegava perché ciò non rappresentasse la norma in monastero, e le ragioni per cui consentiva che fosse preparato cibo aggiuntivo:

Qualche gruppo di monaci va nella foresta e osserva la pratica ascetica di mangiare solo il cibo offerto durante il giro per la questua. Gli unici che, però, ne traggono beneficio sono i monaci più anziani. Durante la questua una o due sono le cose offerte da mangiare insieme al riso, non ce n'è abbastanza per tutti, e vanno a finire nelle ciotole dei primi della fila. L'insegnante si trova bene con questo tipo di pratica ascetica. Si porta via la ciotola e può consumare un buon pasto, mentre tutti gli altri soffrono. I laici

¹In thailandese *pindapat*, si veda l'Appendice III.

vogliono offrire il loro cibo all'*ajahn*, e così il novizio che si trova alla fine della fila resta senza. Qui, il nostro modo di fare le cose vuole assicurare a tutti una divisione in parti uguali.

AI PIEDI DI UN ALBERO

Luang Por metteva in guardia i suoi discepoli affinché evitassero di aver l'idea che fossero loro i proprietari della *kuṭī*, anche se avevano vissuto in essa per un certo numero d'anni. Le *kuṭī* erano residenze che appartenevano al Saṅgha, e Luang Por insegnava ai monaci che dovevano sempre considerarsi degli occupanti temporanei. Quando in monastero giungevano dei nuovi arrivati, dai monaci ci si attendeva che osservassero la pratica ascetica di accettare di buon grado qualsiasi *kuṭī* fosse loro assegnata, che la ritenessero o meno confacente ai loro bisogni. Quando, seppur in previsione di un ritorno, lasciavano il monastero per più di qualche giorno, si voleva che rimuovessero tutti i loro averi dalla *kuṭī*, e che la lasciassero a disposizione di altri. Al loro rientro, avrebbero accettato una *kuṭī* rivelatasi disponibile. Qualora la loro vecchia *kuṭī* fosse stata ancora libera, avrebbero potuto occuparla di nuovo. Se così non fosse stato, avrebbero dovuto vivere altrove.

Quando cessavano le piogge, il suolo della foresta si era asciugato e giungevano le prime brezze fresche della stagione fredda, Luang Por diceva ai monaci di uscire dalle *kuṭī* e di collocare i loro glot nella foresta. Era il periodo dell'anno durante il quale si metteva in atto la pratica *dhutaṅga* di vivere ai piedi di un albero. In questo stesso periodo, mandava pure alcuni monaci a risiedere nei pressi dei campi di cremazione delle foreste, mentre coloro che avevano un'anzianità monastica superiore ai cinque anni potevano chiedere di recarsi in *tudong*.

La vita nella foresta sotto i glot offriva ai monaci un mezzo per verificare se si erano attaccati ai loro minimali agi e al senso di sicurezza che proveniva dallo stare nelle *kuṭī*. Al Wat Pah Pong, le *kuṭī* erano per lo più delle semplici capanne di legno, prive di qualsiasi tipo di mobilio. In quanto innalzate su colonne, però, intercettavano la brezza e offrivano protezione da serpenti, scorpioni e millepiedi. Vivere ai piedi di un albero era scomodo e richiedeva molta pazienza. Di solito, però, a essere fastidiose e a disturbare i monaci erano più le formiche, le termiti e le

zanzare, anziché creature più pericolose. Ai piedi di un albero, i monaci si sentivano più vulnerabili. Di notte si diventava sensibili ai minimi rumori. I monaci stavano all'erta, in modo naturale. Era una condizione favorevole allo sviluppo della meditazione e una buona preparazione per una futura esperienza di *tudong*.

SENZA METTERSI A GIACERE

La tredicesima pratica ascetica mira allo sviluppo di energia. Chi la intraprende decide di non mettersi a giacere per un certo periodo: due settimane, forse pure un mese, se non tre. Alcuni monaci la osservano per un certo numero di anni. Chi adotta questa pratica dorme stando seduto. Può pure decidere quale livello di rigore debba osservare: ad esempio, se può o meno sedersi stando poggiato a un muro.

Al Wat Pah Pong, questa pratica ascetica era obbligatoria per tutto il Saṅgha ogni giorno di Osservanza Lunare: mezza luna, luna piena e luna nuova, circa una volta alla settimana. Benché non si trattasse di una iniziativa comune, nemmeno nei monasteri appartenenti alla Tradizione della Foresta, Luang Por fece diventare la pratica del non mettersi a giacere (*nesajjika*) una caratteristica del Wat Nong Pah Pong. Pensava avesse un grande valore e che, in questo modo, i suoi discepoli si sforzassero di andare oltre la loro zona di comfort. Tutti i giorni di Osservanza Lunare, dalle sette della sera fino all'alba del giorno seguente, c'era un programma di recitazione dei canti, di meditazione e di insegnamenti di Dhamma. Luang Por di solito offriva un discorso che durava due o tre ore, e poi sedeva in meditazione nella sala tutta la notte, per essere di esempio. Incoraggiava il Saṅgha:

Se non ci riuscite oggi, dovete riuscirci un altro giorno. Se non lo fate in modo netto o puro – siete assonnati o di tanto in tanto smarrite la vostra consapevolezza – almeno non vi mettete a giacere. Non importa se vi appisolate mentre praticate la meditazione seduta, camminata o in piedi. Non conta quanto possiate essere assonnati, è una cosa del tutto naturale. Per favore, però, infondete grande pazienza, sforzo e sincerità nella vostra pratica.

Ogni monaco che voleva intraprendere una pratica ascetica doveva prima ricevere il permesso da Luang Por. Talora gli chiedevano di adottare pratiche non presenti nella lista di quelle classiche. Tra queste ultime, il digiuno e il voto di osservare il silenzio erano le più comuni.

Osservare il silenzio non era una pratica lodata dal Buddha. Egli proibiva, infatti, a intere comunità di votarsi al silenzio poiché, in realtà, considerava che ciò fosse di ostacolo allo sviluppo della Retta Parola e al governo del Saṅgha. Da sempre, però, alcuni monaci buddhisti hanno ritenuto che periodi di osservanza del silenzio li aiutassero a prendere le distanze da usi abitudinari poco abili della parola acquisiti in precedenza e a diventare più consapevoli delle intenzioni celate dietro le loro parole. Apprezzavano, inoltre, come astenersi dal parlare riducesse il rumore di fondo della mente e la facesse volgere verso l'interiorità. Luang Por acconsentiva quando era sicuro che la pratica fosse adatta al monaco che desiderava intraprenderla e che conducesse a un rafforzamento della sua meditazione. Durante il Ritiro delle Piogge, a volte rendeva obbligatorio un periodo di osservanza del silenzio per tutto il Saṅgha, spiegando che, siccome lui si esentava da tale pratica, la regola del Vinaya che la proibiva non risultava trasgredita.

Il Buddha respingeva il digiuno quale mezzo di purificazione della mente. Marcò il suo abbandono dei principi seguiti dai movimenti ascetici del suo tempo con l'accettazione di una ciotola contenente del nutriente riso al latte dalla mungitrice Sujāta. Benché il Buddha sottolineasse la frugalità, la moderazione e il contenimento sensoriale riguardo al cibo, d'altra parte non proibì neppure il digiuno. Al Wat Pah Pong molti monaci lo sperimentarono. Il digiuno, se utilizzato con saggezza, può essere un potente strumento per mettere allo scoperto sia gli attaccamenti alla sensorialità e al corpo, che la paura della morte. È considerato particolarmente utile anche per offrire almeno una tregua temporanea dal desiderio sessuale ai monaci aggrediti dalla lussuria. Nel migliore dei casi, può rappresentare un'opportunità per rimodellare il *samādhi* e osservare da una nuova prospettiva la bramosia. Per molti monaci, il digiuno occasionale rappresenta una pausa dal giro per la questua e dall'offerta quotidiana del cibo, e qualche ora aggiuntiva di solitudine.

Luang Por consentiva ad alcuni monaci di digiunare e lo proibiva ad altri. Sottolineava l'importanza di comprendere l'intenzione di digiunare. I suoi consigli al riguardo tendevano a variare a seconda del tempo, del luogo e della persona. Ad esempio, se un monaco chiedeva il permesso di digiunare e Luang Por notava che vi si era predisposto non saggiamente – voleva fare un qualcosa di particolare per distrarsi da una sua incapacità o per riluttanza nei confronti delle cose normali, oppure intendeva farsi notare dai suoi compagni – allora lo scoraggiava. Altre volte, se aveva, invece, la sensazione che un periodo di digiuno gli sarebbe stato di beneficio per sviluppare la pazienza o per contrastare le contaminazioni, allora acconsentiva. Sottolineava che il digiuno avrebbe potuto celare una mancanza di costanza rispetto alla pratica usuale e che una non saggia rinuncia avrebbe potuto trasformarsi in un non saggio indulgere a tale mancanza di costanza:

Il valore del digiuno dipende dalle persone. È difficile individuare una regola precisa al riguardo ... dedicarsi completamente alla pratica non significa arrivare allo stremo. Si tratta d'individuare “solo la giusta misura”, conservando la mente in equilibrio ... Alcuni riescono a digiunare per quindici giorni e trascorrere tutto il tempo praticando la meditazione camminata. Quando però mangiano, possono far fuori cinque piatti di verdura e tutto il riso che capita loro fra le mani. Una cosa esagerata, sorprendente. Non in senso positivo, però.

Ricordava ai suoi discepoli che dedicarsi a queste pratiche poteva essere una buona esperienza, ma che era la via di mezzo quella che conduceva al Risveglio:

Potreste essere in grado di camminare nell'aria o di fluttuarvi, e ciò non avrebbe nulla a che vedere con la pratica. Potreste mangiare solo sette bocconi di cibo al giorno e ciò non significherebbe praticare, perché non è la “giusta quantità”. Queste cose non conducono all'illuminazione ... La pratica riguarda l'accontentarsi e avere pochi desideri, ma abbastanza per farvi continuare ad andare avanti. Se siete un po' affamati, è facile insegnare alla vostra mente, ma se è davvero affamata è difficile riuscirci: è ottusa. Mangiate quanto basta per restare in salute.

Luang Por osservava pure che ridurre l'assunzione di cibo al minimo poteva rappresentare un efficace impulso nell'addestramento della mente:

È come un elefante in un bosco di bambù. Se volete cavalcarlo sul collo, dovete catturarlo e mettergli un'imbracatura. Quando è legato, gli date qualcosa da mangiare, ma non troppo. L'elefante diviene timoroso e affamato e poi, quando comincia a perdere peso, vi consente di insegnargli e di addestrarlo. È così che addomesticate un elefante selvatico. Quando è addestrato, potete lasciarlo libero, perfino in un mercato. Addestratevi nello stesso modo.

In alcuni casi, tuttavia, spiegava come l'esperienza del digiuno potesse avvantaggiare i monaci nel caso si fossero trovati in zone remote, senza villaggi nelle vicinanze in grado di procurare loro cibo in elemosina, e con un lungo cammino davanti a loro. Sarebbero stati in grado di sopportare, perché sapevano cosa fa la mancanza di cibo al corpo e alla mente. Chi fosse stato privo di questa esperienza, molto probabilmente sarebbe stato sopraffatto dalla paura.

Luang Por stesso aveva sperimentato il digiuno. A volte raccontava ciò che aveva osservato ai suoi discepoli:

Qualche volta, dopo aver digiunato per tre o quattro giorni ci si sente esausti. Il tardo pomeriggio è un momento cruciale e quasi si rinuncia, ma poi, di notte, con la frescura arriva un'altra ondata di energia. Anche la seconda fase è importante, quando interrompete il digiuno. Al riguardo è estremamente difficile prendere una decisione. Si pensa: «Dovrei continuare ancora un po'? Oppure è sufficiente?». La mente è in preda al caos. A volte si guarda la ciotola per l'elemosina e si vuole andare a fare il giro per la questua. «Se non vado per altri due o tre giorni, sarò ancora in grado di farlo?». E poi la mente va avanti e indietro, chiedendosi: «Andrò o no?». Fino a quando non vi decidete è un momento difficile, problematico. «Se muoio, muoio! Oggi non

vado a fare il giro per la questua». E subito vi sentite più forti, e ancora una volta la stanchezza si dissolve. Ecco come si fonda la pratica, dipende da un'incrollabile pazienza.

È trascorsa più di una settimana e ancora non vi sentite affamati. Vi sentite bene. Avete la sensazione di poter vivere senza mangiare per un periodo indefinito, fino alla morte, se necessario. Solo un altro grande passo, e sareste fuori da tutto questo. È a tal punto che dovete stare attenti, molto attenti.

Guardate gli altri monaci e novizi, e pare che tutti nel wat siano affaccendati. Per prima cosa, al mattino devono andare a fare il giro per la questua e, senza che passi molto tempo, devono andare a mettere del cibo nel corpo e, poco dopo, devono evacuarlo un'altra volta tutto. Il mattino seguente, devono metterne ancora dell'altro dentro e, poi, di nuovo svuotarsi e uscire per averne altro. «Sono pazzi! Siamo tutti così schiavi della brama e delle contaminazioni». A questo punto, alcuni decidono di rinunciare del tutto a mangiare, pensano che sarebbe meglio morire. È un momento di cruciale importanza. Si vede il cibo come una cosa volgare. Questi pensieri, però, sono troppo elevati. E si tratta di un'elevazione che è sottosopra, termina nello squilibrio. Iniziate a criticare il riso e il pesce. I chicchi di riso sembrano dei vermi. Non volete che nulla vada a finire nella vostra ciotola.

Luang Por ripeteva che i meditanti i quali si opponevano deliberatamente agli impulsi naturali in situazioni tenute sotto controllo potevano ottenere molte intuizioni di visione profonda. Era necessaria, però, una continua vigilanza per evitare che fossero preda delle trappole connesse a queste pratiche. Era la Retta Visione a tenere tutto in carreggiata.

Riassumendo, le regole d'addestramento del *Pāṭimokkha*, le osservanze e le pratiche ascetiche s'intersecavano per creare le caratteristiche distintive della vita monastica al Wat Pah Pong. Erano di fondamentale importanza per il senso di comunità, per una cultura e un'identità condivisa. Se il Vinaya, però, era la linfa vitale dell'esistenza monastica, il cuore che batteva era la pratica meditativa.





VI
Il nocciolo della questione

*Il bene è una mente doma,
una mente doma porta vera felicità.*

Dhp 35

Il nocciolo della questione

Insegnamenti sulla meditazione

Quel che poteva essere fatto per i suoi discepoli da un maestro che vuole il loro benessere e ha compassione e pietà per loro, questo ho fatto per voi, monaci. Ci sono questi posti vuoti, ai piedi degli alberi. Meditate monaci, non rimandate, in seguito potreste rimpiangere di non averlo fatto. Questo è il mio messaggio per voi.

MN 19

I. PER COMINCIARE

IL TRIPLICE ADDESTRAMENTO

Il Buddha affermò che tutti i suoi insegnamenti potevano essere inclusi in due categorie: quelli che rivelano la natura della sofferenza umana e quelli che si occupano della cessazione di tale sofferenza. Egli insegnò che la vera Liberazione può essere ottenuta solo mediante la coltivazione del Nobile Ottuplice Sentiero, un'educazione o, meglio, un addestramento globale e integrato del corpo, della parola e della mente. Questa libertà definitiva dalla sofferenza, realizzata per mezzo di una chiara visione della vera natura delle cose, avviene quando tutti e otto i fattori del Sentiero sono condotti all'unisono a maturazione.

La pratica della meditazione formale, ossia l'applicazione di specifici esercizi di addestramento mentale solitamente legati alla meditazione seduta e camminata, è di centrale importanza per l'Ottuplice Sentiero. Non di meno, è davvero efficace quale mezzo di Liberazione solo se coltivata in connessione con gli altri fattori del Sentiero. Il principio della natura olistica del Sentiero era fondamentale per gli insegnamenti sulla meditazione di Luang Por Chah.

Luang Por preferiva parlare di coltivazione del Sentiero in termini di "triplice addestramento", una convenzione mediante la quale i suoi otto fattori costitutivi sono ricondotti ad ambiti correlati della pratica: *sīla*, comprendente Retta Parola, Retta Azione e Retti Mezzi di Sussistenza; *samādhi*, un termine polivalente relativo all'addestramento della mente, il quale include Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione; e *paññā*, comprendente Retta Visione e Retta Intenzione.

Per Luang Por, *sīla*, *samādhi* e *paññā* erano aspetti differenti di uno stesso processo suddiviso in tre perché in ogni momento uno di essi assume un ruolo centrale mentre gli altri due offrono un essenziale supporto in sottofondo. Avvalendosi di un'analogia, una volta disse che questi tre aspetti migliorano la mente nello stesso modo in cui una combinazione di spezie rende delizioso il curry. La corretta pratica di questi tre aspetti del Sentiero conduce, egli disse, a una pratica del Dhamma che è «bella all'inizio, bella nel mezzo e bella alla fine».

Al Wat Pah Pong la pratica meditativa era del tutto inserita in un modo di vivere finalizzato a minimizzare gli impedimenti per la crescita nel Dhamma e a massimizzare le condizioni di supporto per tale crescita. I meditanti conducevano vita celibataria. Praticavano nella foresta, isolati da più grossolani impatti sensoriali, sotto la guida di un maestro e con il supporto di una comunità di amici con lo stesso orientamento mentale. La sottolineatura di virtù quali la saggia vergogna e il saggio timore delle conseguenze, il contenimento sensoriale, l'accontentarsi di poco, la pazienza e la consapevolezza in ogni postura creavano i fondamenti a sostegno di quella trasformazione interiore per la quale la pratica meditativa doveva essere il catalizzatore.

Data la famosa affermazione del Buddha – «Tutto quel che siamo è generato dalla mente, è la mente che traccia la strada» – ai meditanti potrebbe sembrare sufficiente focalizzare tutta la loro attenzione sulla mente stessa. Luang Por, invece, non pensava che limitandosi ad addestrare la mente con la meditazione sarebbero naturalmente seguite azioni e parole appropriate:

Non è possibile addestrare solo la mente, trascurando le azioni e le parole. Sono cose collegate. Praticare con la mente fino a quando essa diventa liscia, raffinata e bella è come produrre una colonna di legno o un asse ben rifinito: prima di poter avere una colonna liscia, verniciata e gradevole alla vista, dovete recidere un albero. Poi, dovete eliminare le parti più grezze della pianta – le radici e i rami – e solo dopo potete spaccarla, segarla e lavorarci su. Praticare con la mente è come lavorare con un albero, dovete prima dedicarvi alle parti più grossolane. Dovete prima liberarvi delle parti grezze – le radici, la corteccia e tutto ciò che non è bello da vedere – per ottenere quel che è bello da vedere e piacevole per gli occhi. Dovete lavorare con le parti grezze per renderle lisce.

Contenersi all'interno di limiti volontariamente scelti riguardo all'azione e alle parole – «sorvegliare il corpo e le parole», avrebbe detto Luang Por – richiede anche un addestramento interiore. I meditanti devono essere costantemente consapevoli delle pulsioni volitive soggiacenti al loro comportamento, per riconoscere se esse sono macchiate dalle contaminazioni. Luang Por diceva che per mantenere *silā* bisogna catturare il fuorilegge e portarlo al cospetto del capo del villaggio. Una mente che ha l'intenzione di trasgredire deve essere persuasa a diventare una mente che ha l'intenzione di non trasgredire.

Dovete mantenere la consapevolezza in ogni momento e in tutte le posture, che stiate in piedi o camminate, che stiate seduti o giacendo. Prima di agire, parlare o iniziare una conversazione, innanzitutto instaurate la vostra consapevolezza.



Praticate in questo modo fino a quando c'è fluidità. Praticate al fine di tenere il passo con quel che succede nella mente. Praticate fino al punto in cui la consapevolezza non vi richiede alcuno sforzo e siete consapevoli prima di agire, siete consapevoli prima di parlare.

Al livello iniziale di *sīla*, il *samādhi* si manifesta come costante e irremovibile proposito di astenersi dall'infrangere qualsiasi precetto, mediante una consapevolezza e un contenimento incrollabili. Il risultato è che la mente è in grado di riflettere sull'esperienza in quanto giusta o sbagliata, salutare o malsana, è consapevole dell'esperienza sensoriale ed è in grado di investigare le reazioni interiori di piacere o dispiacere a quell'esperienza. La facoltà della saggezza inizia a manifestarsi ora.

L'aspetto della mente che identifica e separa il bene dal male, il giusto dallo sbagliato, rispetto a tutti gli oggetti mentali che si presentano all'interno del campo della vostra consapevolezza è una forma nascente di *paññā*.

A questo punto il triplice addestramento è ancora piuttosto grossolano, ma si tratta del «lato sottile della grossolanità».

La palma da cocco assorbe l'acqua dalla terra e la spinge su per il tronco. Quando l'acqua raggiunge il cocco stesso è diventata pulita e dolce, sebbene provenga dalla normale acqua del suolo. La palma da cocco si nutre di elementi essenzialmente grossolani come la terra e l'acqua, che assorbe e purifica, ed essi si trasformano in qualcosa di molto più dolce e puro di quello che erano in precedenza. Similmente, la pratica di *sīla*, *samādhi* e *paññā* – in altre parole *magga*, il Sentiero – ha un inizio grossolano, ma il risultato dell'addestramento e dell'affinamento della mente per mezzo della meditazione e della riflessione fa sì che la pratica stessa divenga sempre più sottile.



Per dirlo con parole semplici, quando *sīla*, *samādhi* e *paññā* maturano, essi formano l'unico vero Sentiero.

Luang Por insegnava ai meditanti laici che, sebbene non potessero fruire di tutte le condizioni presenti nella vita monastica che favoriscono la pratica di meditazione, essi dovevano al pari dei monaci prestare la stessa attenzione a una globale coltivazione del triplice addestramento, un'attenzione che riduce il più possibile gli ostacoli alla pratica del Dhamma e incoraggia i fattori che la supportano. Tutto cominciava con la generosità: dare cose materiali creava per i meditanti una domestichezza con il lasciar andare l'egoismo e la possessività che sarebbe stata utile durante la pratica meditativa per cercare di lasciar andare l'attaccamento a livelli sempre più sottili.

Compiere atti di generosità è un tipo di *toraman*,¹ ossia, addestrare la mente contrastando i suoi desideri.

Fece l'esempio di una persona che ha due mele e decide di darne una a un amico, ma si rende conto di voler tenere per sé quella più grande. Un praticante del Dhamma avrebbe vinto i suoi pensieri egoistici e avrebbe dato via quella più grande.

Se riuscirete a decidere di dar via la mela più grande, sentirete una fitta di dolore, ma quando avrete preso la decisione, il dolore se ne andrà. Questo significa disciplinare la mente in modo corretto e ottenere una vittoria su voi stessi.

Fare *dāna*, rendere felici gli altri, è un modo di purificare le macchie che stanno dentro. Avete bisogno di un cuore caldo, gentile e benevolente. Si tratta di una cosa su cui riflettere. La generosità è la prima cosa che deve essere sostenuta nella vostra mente.

I meditanti erano incoraggiati a sviluppare nuove e sane abitudini, e a riconoscere e allontanare in continuazione quelle nocive che avevano accumulato.

Le contaminazioni sono come un gatto. Se viziate un gatto, vi starà sempre attorno. Supponiamo che un giorno cominci a strofinarsi sulla vostra gamba, ma che voi non gli diate nulla da

¹Un termine thailandese, per il quale si veda l'*Appendice III* e il *Glossario*.

mangiare. Miagolerà arrabbiato, ma se vi rifiutate di dargli del cibo, dopo uno o due giorni non lo vedrete più. Con le contaminazioni è lo stesso. Se non le seguite, prima che passi molto tempo non verranno più a disturbarvi, e da allora in poi sarete a vostro agio. Fate che le contaminazioni abbiano paura di voi, non siate voi ad aver paura delle contaminazioni.

Mantenere i cinque precetti è il requisito minimo per chi vuole seriamente fare progressi nella pratica del Dhamma. Non mantenerli, per i meditanti significherebbe accumulare cattivo kamma, mettendo a rischio le loro relazioni più importanti e creando le condizioni per provare rimorso, senso di colpa e avversione nei loro stessi riguardi, ciò che inevitabilmente danneggerebbe la loro pratica.

Quando il vostro *sīla* è puro, quando siete gentili con gli altri e li trattate con onestà, vi sentite felici. Nella vostra mente non c'è rimorso. Quando non nuocete agli altri, non provate alcun rimorso e già vi trovate in un regno celeste. Corpo e mente sono a proprio agio. Quando mangiate o dormite, vi sentite a vostro agio, siete felici. La felicità nasce da *sīla*. Certe azioni hanno certi risultati. Abbandonare il male mantenendo i precetti conduce, per legge naturale, al sorgere del benessere.

Atti di generosità e un saldo impegno verso *sīla* creavano una basilare sensazione di benessere e di rispetto per sé stessi necessaria per progredire nella meditazione. Occorreva però sviluppare anche l'abilità di riflettere sull'esperienza. Senza di essa, la soddisfazione per questi stati mentali positivi poteva inibire e non promuovere un più profondo sviluppo spirituale.

Se siamo felici, tendiamo a essere distratti; non vogliamo andare più avanti. Ci attacchiamo a quella felicità. Ci piace, è il paradiso e noi siamo le divinità. È rasserenante, e viviamo in una beata ignoranza. Riflettete perciò sulla felicità, ma non vi lasciate ingannare da essa. Riflettete sugli svantaggi della felicità: è instabile, non resta con noi a lungo e, quando se ne va, ricomincia la sofferenza e tornano le lacrime.

Luang Por ammonì che, nel lungo periodo, le pratiche di meditazione avrebbero soddisfatto il loro potenziale solo qualora i meditanti avessero coltivato uno spirito di rinuncia riflettendo sui lati negativi di tutti i fenomeni condizionati, perfino su quelli più raffinati e rasserenanti. Dovevano vedere chiaramente l'inadeguatezza di ogni ripiego, di ogni soluzione temporanea alla sofferenza. Dovevano riconoscere che finché nella mente restava perfino la più sottile contaminazione, non poteva esserci alcuna vera pace, alcun vero appagamento. Ed era solo proseguendo la pratica del Dhamma fino alla sua conclusione che le contaminazioni potevano essere completamente eliminate.

Dimorare nella necessità di seguire il Sentiero fino al suo termine dota i meditanti dell'entusiasmo e dell'impegno di dedicarsi alla meditazione e di attraversare nel bene e nel male gli alti e i bassi della pratica. Senza coltivare lo spirito di rinuncia, i meditanti tendono ad attaccarsi ai frutti iniziali della meditazione che compaiono quando le contaminazioni più grossolane si attenuano. Invece di sforzarsi per la totale liberazione da tutti gli attaccamenti, si accontentano di quel che Luang Por definiva la "buccia sottile" della pace degli stati mentali elevati:

Guardate in profondità. Qual è ora il vostro stato mentale? Restate semplicemente con questa consapevolezza. Se continuate a farlo, avrete un sostegno, avrete consapevolezza e vigilanza sia che stiate in piedi, camminate, che stiate seduti o giacendo. Se vedete qualcosa che sorge, lasciate solo che sia, non attaccatevi. Attrazione e avversione, piacere e dolore, dubbio e fiducia non sono altro che la mente che commenta e riflette sulla sua stessa esperienza. Esaminatene i risultati. Non etichettate le cose. Conoscetele per quel che sono; considerate ogni cosa che sorge nella mente come un mero stato mentale, un qualcosa di impermanente che, dopo essere sorto, persiste per un po' e poi cessa. Le cose sono semplici processi; non esiste alcun sé, non c'è alcuna reale separazione tra gli altri e noi stessi, non c'è nulla cui ci si debba attaccare.

Non c'è nessuna specifica “tecnica di meditazione di Ajahn Chah”. Per lui la domanda importante che doveva essere posta riguardo a particolari mezzi di addestramento della mente era: a quali risultati conduce? Egli accettava qualsiasi metodo che comprendesse la coltivazione della consapevolezza, la vigilanza e il retto sforzo; ciò serviva a condurre il meditante oltre gli impedimenti e questo conduceva a un *samādhi* che forniva un fondamento per la visione profonda nel “modo in cui sono le cose”. Ogni sentiero meditativo che conducesse al lasciar andare e al non-attaccamento – egli avrebbe detto – è un metodo corretto.

Luang Por insegnava che l'importante era che i meditanti usassero una tecnica compatibile con il loro carattere. Con ciò non intendeva che ci fosse una tecnica specifica per ogni persona, l'adozione della quale avrebbe assicurato il successo. Un senso di affinità con un metodo di meditazione – una volta lo descrisse come simile a una congenialità con un particolare tipo di cibo – non avrebbe reso necessariamente la meditazione dolce e facile, ma sostenuto la sua realizzabilità. Una tecnica incompatibile, con la quale il meditante non sentiva alcuna connessione o entusiasmo, d'altra parte, poteva condurre allo scoraggiamento e al regresso. I meditanti non avrebbero dovuto passare da un metodo a un altro con troppa facilità. Solo dopo aver perseverato con un metodo per un periodo ragionevole avrebbero potuto decidere se cambiare o no.

Benché Ajahn Chah riconoscesse la validità di vari metodi di meditazione, ne enfatizzava solo alcuni:

Coltivare la mente (*bhāvanā*) significa ben impostare i vostri pensieri e le vostre opinioni. Lo scopo è lasciar andare le contaminazioni. I vari metodi sono come le differenti trappole per catturare i pesci. Differiscono nella forma, ma, in fondo, hanno tutte lo stesso scopo. Per questa ragione benché io non insista a proposito di una particolare forma di meditazione, di solito insegno alle persone a concentrare l'attenzione sulla parola “*Buddho*” oppure sul respiro per un tempo sufficientemente lungo, e poi ad approfondire gradualmente la loro conoscenza e comprensione del modo in cui sono le cose.

Quando Luang Por parlava della consapevolezza del respiro, la definiva il gioiello della corona delle tecniche meditative. Offriva varie ragioni per incoraggiare il suo sviluppo, cominciando con l'osservare che si trattava di una pratica utile e non complicata. Il respiro è naturalmente presente sempre e in tutte le posture. Si può rivolgere l'attenzione a esso in ogni momento. Può essere praticato dai meditanti, quale che sia il loro carattere. È stata la tecnica preminente fin dai primi giorni del *Sāsana*. Il Buddha e molti dei suoi grandi discepoli usavano questa tecnica, lodata dai maestri di meditazione attraverso i secoli. Lo stesso Luang Por usava questo metodo, e affermava che mediante la pratica della consapevolezza del respiro il meditante poteva adempiere del tutto al triplice addestramento:

Portare la mente a focalizzarsi sul respiro è *sīla*; l'incessante focalizzazione della mente sul respiro, condurre la mente a uno stato di lucida calma, è chiamato *samādhi*; lasciar andare l'attaccamento mediante la contemplazione del respiro focalizzato come impermanente, instabile e privo di un sé è chiamato *paññā*.

Si può perciò dire che la consapevolezza del respiro è lo sviluppo di *sīla*, *samādhi* e *paññā*. Chi la pratica può essere ritenuto una persona che segue l'Ottuplice Sentiero, che il Buddha insegnò essere il principale, il più eccellente di tutti i sentieri, poiché conduce al Nibbāna. Se fate come vi ho detto, allora potete essere ritenuti persone che coltivano il Buddha-Dhamma nel modo più autentico possibile.

“BUDDHO”

Per aiutare i meditanti ad ancorare la mente sul respiro, Luang Por raccomandava di usare il mantra “*Buddho*”, ossia recitare mentalmente “Bud” durante l'inspirazione e “dho” durante l'espirazione.¹ Poiché un significato della parola “Buddha” (o “*Buddho*”) è la non illusoria conoscenza del modo in cui sono le cose, i meditanti che impiegano questo metodo

¹*Buddho* è il caso nominativo della parola di solito utilizzata in vocativo, Buddha. La recitazione interiore di *Buddho* può essere praticata pure indipendentemente dal respiro.

stanno sostanzialmente ripetendo con continuità il nome di quella consapevolezza che vogliono realizzare. Tornare di tanto in tanto al significato del mantra durante la meditazione impedisce che la pratica diventi meccanica.

Meditate recitando “*Buddho*”, fino a quando “*Buddho*” penetra in profondità nel vostro cuore. La parola “*Buddho*” rappresenta la consapevolezza e la saggezza del Buddha. Nella pratica dovete fare affidamento su questa parola più che su qualsiasi altra cosa. La consapevolezza da essa indotta vi condurrà alla comprensione della verità riguardo alla vostra mente. Essa è un vero rifugio poiché comprende sia la consapevolezza sia la visione profonda ...

Quando la vostra mente è costantemente concentrata su un oggetto, si risveglia. È la consapevolezza a risvegliarla. Quando questa conoscenza è sorta mediante la meditazione, potete riuscire a vedere la mente con chiarezza. Per tutto il tempo che la mente resta senza la consapevolezza di “*Buddho*”, anche se c’è un’ordinaria presenza mentale mondana, essa non vi condurrà a ciò che è di vero beneficio.

Sati o consapevolezza dipende dalla presenza di “*Buddho*” – il conoscere. Deve essere una conoscenza chiara, che conduce a una mente che diventa più luminosa e radiosa. L’effetto illuminante che questa chiara conoscenza ha sulla mente è simile all’accensione di una luce in una stanza buia.¹ Fino a quando nella stanza c’è buio pesto, ogni oggetto all’interno della stanza è difficilmente distinguibile o del tutto oscurato alla vista. Quando però iniziate a rendere più forte l’intensità della luce, essa penetra in tutta la stanza, consentendovi progressivamente di vedere con maggior chiarezza, e di conoscere sempre più i dettagli di ogni oggetto che si trova in essa.

Quando la conoscenza del respiro era diventata più chiara e stabile, quando ciò che lui chiamava “il conoscere del Buddha” era stato consolidato, Luang Por diceva che il mantra poteva essere abbandonato. Era servito allo scopo.

¹Si tratta forse di un riferimento alle lanterne a kerosene.

I meditanti che non sentivano alcuna affinità con la meditazione applicata al respiro erano incoraggiati a coltivare una meditazione più discorsiva,¹ come la rammemorazione della morte o la contemplazione del corpo: in particolare i cinque oggetti basilari di meditazione – i capelli, i peli, le unghie, i denti e la pelle. In seguito, i meditanti potevano focalizzare l'attenzione sugli aspetti non attraenti (*asubha*) di queste parti del corpo, sulla loro natura priva di un sé oppure sulla loro impermanenza, prendendoli in considerazione nei termini dei loro elementi costitutivi, terra (durezza), acqua (coesione o fluidità), fuoco (calore) e aria (movimento). I nomi in lingua pāli di queste cinque parti del corpo – *kesā, lomā, nakhā, dantā, taco* – potevano essere recitate interiormente come mantra per mantenere la mente nella giusta direzione. La visualizzazione poteva essere utilizzata per intensificare la contemplazione.

Luang Por incoraggiava i monaci che coltivavano la consapevolezza del respiro come loro pratica principale a sviluppare la meditazione sulle parti del corpo quale tecnica ausiliaria. Ricordava loro che la sua importanza poteva essere notata dal fatto che è inclusa nella cerimonia per l'Ordinazione dei novizi. Inoltre, poiché il primo livello di Liberazione (l'Entrata nella Corrente) è raggiunto mediante l'abbandono di *sakkāyadiṭṭhi*, o convinzione dell'esistenza di un sé, e l'identificazione con il corpo fisico rappresenta la più potente e immediata espressione di questa "catena",² alla contemplazione del corpo era perciò attribuito immenso valore.

Dovete ripetutamente investigare il corpo e scomporlo nelle parti che lo compongono. Quando vedete ogni parte per quello che è veramente, la percezione del corpo come entità solida o sé scompare in modo graduale. Dovete continuare a sforzarvi in questa investigazione della verità, senza pause.

Praticate la contemplazione del corpo per "quello che è" fino a quando è del tutto naturale pensare a voi stessi in questi termini: «Oh, il corpo è solo il corpo. È solo quello che è». Quando questo modo di pensare è consolidato, appena dite a voi stessi «È solo quello che è» la mente lascia andare. C'è il lasciar andare dell'attaccamento al corpo. C'è la visione profonda che vede il

¹Un tipo di meditazione che utilizza l'indirizzamento del pensiero.

²Si veda il *Glossario*.

corpo solo come corpo. Mantenendo questo senso di distacco, continuando a vedere il corpo solo come corpo, ogni dubbio e ogni incertezza vengono gradualmente sradicati. Più investigate il corpo, maggiore è la chiarezza con cui lo vedete solo come corpo, invece che come una “persona”, un “essere”, un “io” oppure un “lui” o una “lei”.

UNA SOLA SEGGIOLA

Le pratiche meditative che coinvolgono l'indirizzamento della mente pensante invece che il distogliere l'attenzione da essa si basano sul principio che sostenere un'ininterrotta corrente di consapevolezza su un tema di contemplazione alternativo alla sensazione fisica può ugualmente condurre a raccogliere le forze della mente. Ciò produce un rapimento che accompagna la mente oltre la portata dei pensieri mondani e dei desideri, fino a un *samādhi* che genera la piattaforma per il lavoro profondo della saggezza.

Quale che fosse la pratica meditativa adottata, Luang Por sottolineava che la consapevolezza doveva avere un ruolo centrale. Egli paragonava l'osservazione della mente con consapevolezza e vigilanza a un negoziante che tiene ben d'occhio la merce quando un gruppo di bimbi birichini entra nel suo negozio. Con un'altra similitudine, disse che la mente è come una stanza con una sola seggiola. Quando la consapevolezza siede con fermezza su quella seggiola stando di fronte alla porta, se un visitatore entra nella stanza è subito riconosciuto. Non avendo a disposizione alcuna seggiola sulla quale sedersi, nessun visitatore resta a lungo.

La consapevolezza, rafforzata dalla fiducia nel Sentiero del Buddha per la Liberazione e dal Retto Sforzo, induce un *samādhi* che reca in sé i semi della saggezza e della Liberazione.

La consapevolezza è la nutrice e la protettrice del *samādhi*. È il *dhamma* che consente a tutti gli altri *dhamma* salutari di sorgere in modo equilibrato e con armonia. La consapevolezza è vita. In qualsiasi momento manciate di consapevolezza, è come se foste morti. La mancanza di consapevolezza è chiamata distrazione, ed essa ruba alle vostre parole e azioni ogni significato. Quale

che sia la forma di rammemorazione assunta dalla consapevolezza, essa fa sorgere presenza mentale, saggezza e tutti i tipi di buone qualità.

Ogni *dhamma* che manca di consapevolezza è incompleto. La consapevolezza è ciò che governa lo stare in piedi, il camminare, lo stare seduti e il giacere. La consapevolezza non è necessaria solo durante la meditazione seduta; anche quando non vi trovate in meditazione formale dovete avere una costante consapevolezza e vigilanza, e dovete prestare cura e fare attenzione alle vostre azioni. Se lo fate, sorgerà un senso di saggia vergogna. Vi vergognerete di azioni o parole improprie. Quando il senso di vergogna diverrà più forte, altrettanto avverrà per il contenimento. Con un forte contenimento non c'è distrazione.

La consapevolezza deve essere presente ovunque andiate. Il Buddha disse: «Praticate molto la consapevolezza, sviluppatela molto». La consapevolezza è il *dhamma* che sorveglierà le vostre azioni passate e presenti e quelle che state per compiere. È di grande beneficio. Conoscete voi stessi in ogni momento e saprete costantemente ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Questa consapevolezza del giusto o dello sbagliato a proposito di ogni cosa che sorge nella vostra mente susciterà un senso di saggia vergogna, e vi asterrete dall'agire in modi cattivi o erranei.

UN'ISTRUZIONE PER LA MEDITAZIONE

L'attenzione ai più sottili dettagli della postura non è mai stata una delle caratteristiche principali della tradizione meditativa *theravādin*. Pochissimi sono i monaci della foresta che siedono nella piena posizione del loto, con entrambi i piedi capovolti sulla coscia opposta, o che tengono le mani in un mudra perfetto. Le istruzioni basilari riguardano semplicemente il tenere una postura stabile ed eretta, mentre il principale criterio risulta essere che la postura sia tale che il meditante riesca a sedere per un tempo ragionevolmente lungo con il minimo d'inutile disagio. Luang Por considerava la postura un problema di semplice soluzione. All'inizio di una seduta di meditazione, le sue istruzioni indicavano semplicemente

di assumere la postura a gambe incrociate,¹ porre la gamba destra sulla sinistra e la mano destra sulla sinistra,² tenere la schiena dritta, mettersi a proprio agio – né troppo tesi né troppo rilassati – e chiudere gli occhi.

Dopo aver reso omaggio al Buddha, al Dhamma e al Saṅgha, i meditanti o si applicavano direttamente al loro principale oggetto di meditazione o iniziavano con una pratica preliminare. A volte Luang Por suggeriva di passare in rassegna le trentadue parti del corpo³ prima di volgersi al respiro. Oltre a essere di per sé una buona pratica di consapevolezza, ciò rafforzava abili percezioni del corpo che potevano essere in seguito utilizzate per investigazioni più profonde quando la mente si era fortificata mediante il *samādhi*. Luang Por insegnava inoltre ai meditanti meno esperti a seguire le inspirazioni e le espirazioni per un po', prima di focalizzare l'attenzione su un punto particolare del corpo, come la punta del naso:

Focalizzate la vostra consapevolezza facendo in modo che essa segua il respiro quando entra nel vostro corpo e quando ne esce. Seguite l'inizio del respiro, la metà del respiro, la fine del respiro. Con presenza mentale, osservate il respiro e, con vigilanza, siate consapevoli del fatto che proprio in quel momento state respirando. Mentre ispirate, l'inizio del respiro è sulla punta del naso, la metà è sul cuore e la fine è nell'addome. Mentre espirate, l'inizio del respiro è nell'addome, la metà è sul cuore e la fine è sulla punta del naso. Focalizzate la vostra attenzione su questi tre punti.

La mente, la vostra consapevolezza, non ha tempo di svignarsela e di afferrare altri oggetti perché è impegnata a essere presente, proprio qui, sia all'inspirazione sia all'espirazione. Se la mente se ne va alla ricerca di altri oggetti, ciò indica che la consapevolezza

¹I meditanti in genere siedono sul pavimento. Luang Por non ebbe nulla da obiettare all'introduzione di cuscini per la meditazione al Wat Pah Nanachat, il monastero affiliato al Wat Pah Pong e fondato per i suoi discepoli occidentali.

²La preferenza per la destra rispetto alla sinistra è solo una tradizione ereditata dai monaci della Tradizione della Foresta delle precedenti generazioni. È plausibile che la sua origine sia legata prendendo in considerazione il fluire delle energie interiori, ma Luang Por non si espresse mai in questo senso.

³Si veda il *Glossario*.

è scivolata via. Instauratela di nuovo. Siate consapevoli di dove esattamente passa il respiro in ogni momento. Continuate a osservare. A volte la mente scappa via per lungo tempo senza che ve ne accorgiate. Improvvisamente vi rendete conto che la consapevolezza se n'è andata di nuovo. Ricominciate da capo. Se praticate in questo modo svilupperete una proficua conoscenza dell'inizio, della metà e della fine del respiro. Dopo che vi sarete addestrati così per un periodo sufficiente, la consapevolezza sarà costantemente presente nell'inspirazione e nell'espirazione. Ci sarà consapevolezza dell'inizio del respiro, della sua metà e della sua fine.

All'inizio avrete qualche difficoltà. In seguito, però, quando diventerete più esperti, non sarà più necessario seguire il respiro che entra e che esce. Per il momento ancorate la consapevolezza alla punta del naso. Fermatevi proprio lì e notate se il respiro è lungo o corto, siate consapevoli, proprio in quel punto, dell'inspirazione e dell'espirazione. Quando iniziate a praticare la meditazione seduta, provate questo metodo.

Quando vi state concentrando sul respiro, non c'è bisogno di forzarlo. È come imparare a usare il pedale di una macchina da cucire. Per cucire bene dovete trovare la giusta coordinazione tra la vostra mano e il vostro piede. Perciò, quando all'inizio state imparando a usare una macchina da cucire, che cosa fate? Vi esercitate a pedalare in libertà, senza cucire nulla. Quando riuscite a pedalare in modo fluido, potete cominciare a cucire una stoffa.

Con il vostro respiro è la stessa cosa, non c'è bisogno di costringersi a respirare in un certo modo; non importa se è lungo o corto, quel che conta è che si respiri con agio ... se il respiro è troppo lungo, troppo corto o troppo forte, non forzate, consentitegli di trovare da sé il proprio equilibrio. Tutto quello che dovete fare è focalizzare l'attenzione sull'inspirazione e sull'espirazione. Non dovete contemplare nient'altro. È sufficiente essere consapevoli del respiro.

Quando farete così, sorgeranno alcuni pensieri. «Che senso ha tutto questo?», e così via. Continuate. Non fatevi catturare dai dubbi. Non c'è bisogno di rispondere a essi. Non c'è bisogno di pensare. Non è questo il vostro compito. Il vostro compito consiste solo nell'essere consapevoli del respiro quando entra nel corpo e quando esce. Non volete vedere dèi o divinità brahmaniche, volete vedere il respiro. È sufficiente solo che non vi dimentichiate del respiro. Comprendete e poi tagliate via i vari oggetti che via via affiorano e scompaiono dalla vostra consapevolezza, e lasciateli andare.

Pensieri e umori sono mutevoli. Forse appena vi metterete a sedere sentirete nostalgia di casa e la mente inizierà a proliferare su questo e altro ancora. Nel momento in cui iniziate a pensare alla vostra casa, ricordatevi di voi stessi. «È mutevole (*mai né*)!».¹ Pensieri affettuosi riguardo alla vostra casa sono impermanenti, come pure quelli negativi. Non credete a nessuno di essi. La mente vi racconta bugie. Dovete evidenziare questa mutevole natura delle cose. A volte odiate questa o quella persona, ma non dura. A volte amate questa o quella persona, ma neanche questo dura. Se inchiodate la mente proprio lì, dove potrà mai andare? Quando odiate qualcuno, ve ne costruite una certa immagine. Quando amate qualcuno, fate la stessa cosa. La mente comincia a soffrire. A volte potete detestare qualcuno a tal punto che quando iniziate a pensarci vi scendono sul volto lacrime di furore. Capite quello che voglio dire? Come possono essere cose reali e durevoli?

Considerate gli stati mentali solo come stati mentali. Sono tutti impermanenti. Dobbiamo troncare le cose perché se non lo facciamo ci inganneranno. Percepriamo alcune cose come buone, e ricordiamo a noi stessi che il bene è mutevole. Alcune altre cose le sperimentiamo come cattive, e pure questo è mutevole. Non consentite alla mente di aggrapparsi al bene, non consentitele di aggrapparsi al male. Se concepite gli stati mentali in questo modo, perderanno il loro significato. Continuate a lavorare su

¹Si vedano il *Glossario* e l'*Appendice III*.

tutto questo. Gli stati mentali che sorgono, buoni o cattivi che siano, non hanno alcun valore intrinseco e gradualmente svaniranno. Se li seguirete e li terrete d'occhio, sarete costretti a vedere questa verità della loro mutevolezza. Agli inizi la vostra pratica deve essere così. Siate consapevoli.

In seguito, vedrete in modo simultaneo il respiro, la consapevolezza e la mente in uno stesso punto. La parola “vedrete” non fa riferimento a un normale modo di vedere. È vedere con consapevolezza, per mezzo dell'occhio interiore, non di quello esteriore. La consapevolezza del respiro è qui, la presenza mentale è qui, il senso del conoscere la mente è qui. Convergono in un armonioso insieme. Quando vedremo questa armonia, la mente si staccherà dal desiderio sensoriale (*kāmacchanda*), dalla malevolenza (*byāpāda*), dall'indolenza e dal torpore (*thīnamiddha*), dall'irrequietezza e dal rimorso (*uddhaccakukkucca*) e dal dubbio scettico (*vicikicchā*). Questi cinque impedimenti scompariranno del tutto. Tutto quel che vedrete sarà il respiro. In un unico punto ci saranno solo la consapevolezza e la mente. Con l'assenza dei cinque impedimenti, si può ritenere che la mente sia entrata nel *samādhi*.

Dovete sapere quando il respiro è grossolano e quando è sottile, e dovete conoscerlo proprio lì. In seguito, dovete concentrare l'attenzione sul respiro e renderlo sempre più fine e sottile fino a quando la sua grossolanità non scompare. L'affinamento del respiro è tale che quando sedete e contemplate il respiro, esso diviene così sottile che quasi non c'è alcun respiro, o così sembra. Non allarmatevi. Il respiro è ancora lì, solo che è molto sottile. Che cosa fate allora? Dovete usare la vostra consapevolezza per far diventare l'assenza del respiro il vostro oggetto di meditazione. A questo punto alcuni potrebbero spaventarsi, temendo che il loro respiro si fermi e che ciò sia pericoloso. Rassicuratevi, si tratta di una cosa normale, non è pericoloso. È solo necessario che sosteniate la consapevolezza, la presenza mentale, il conoscere.

Ora la mente è entrata in uno stato davvero sottile. A questo livello, non deve essere controllata, non è necessario fare nulla. Bisogna solo mantenere la consapevolezza e la vigilanza. Dovreste essere consapevoli del fatto che la mente in questo momento agisce automaticamente, non è necessario intervenire sulle sue qualità. Mantenete semplicemente una consapevolezza e una vigilanza costanti. La mente è entrata in uno stato di calma lucidità. A volte la mente entrerà e lascerà questo stato a brevi intervalli di tempo. Talora, quando se ne sarà ritirata, diventerà lucidamente calma di nuovo per breve tempo e, poi, diverrà di nuovo consapevole degli oggetti sensoriali. La mente, ritiratasi dal *samādhi*, comprende la natura delle varie cose che sorgono nella consapevolezza. Ci sarà rapimento nel Dhamma, sorgerà la saggezza. A questo punto sorgeranno molti tipi di conoscenza.

È in questo momento che la mente entrerà nello stadio della *vipassanā*.¹ Dovete stabilmente instaurare la consapevolezza, la concentrazione e la vigilanza. Quando sorge la saggezza, la mente è in *vipassanā*, che è una continuazione di *samatha*.² Ciò è detto processo mentale. Dovete ottenere la capacità (*vasī*) di entrare e uscire dagli stati di tranquillità. Quando ci riuscirete, conoscerete la natura degli stati mentali e la natura della mente che si ritrae in sé stessa. Dovete essere astuti nell'entrare e nell'uscire dal *samādhi*, instaurando in questi momenti un forte grado di consapevolezza e di vigilanza. Qui hanno termine le turbolenze della mente. Che si muova in avanti o indietro, ogni stato mentale avviene in una calma lucidità.

Quando giunge il tempo di terminare la meditazione, passate in rassegna quel che avete fatto prima di entrare nel *samādhi*. Come avete fatto a far diventare la mente così serena? Così, la prossima volta che vi metterete a sedere dovrete prendere in considerazione la prima cosa da fare. Ricordate il modo in cui avete messo a fuoco la mente quando siete usciti dal *samādhi*. Dovete saperlo.

¹Chiara visione profonda sulle Tre Caratteristiche dell'esistenza: impermanenza, carattere insoddisfacente e non-sé.

²Stati di tranquillità mentale risultanti dall'abbandono dei cinque impedimenti.

Anche se avete terminato la meditazione seduta, non dovete considerare questo fatto come se fosse la fine del *samādhi*. Dovreste essere determinati a continuare a essere mentalmente presenti, concentrati e consapevoli. Che stiate in piedi, camminando, seduti o giacendo, dovete essere sempre consapevoli.

UN INCISO

Le istruzioni per la meditazione contenute nel paragrafo precedente sono lunghe e dettagliate. Includono un certo numero di termini tecnici e di riferimenti ad alcuni livelli avanzati di pratica e a sottili stati mentali. Si dovrebbe ovviamente tener conto che non furono pensate da Luang Por come un resoconto definitivo del processo meditativo. Il testo contiene la trascrizione di un particolare insegnamento impartito in una data occasione a un dato gruppo di monaci. Luang Por non scrisse mai un manuale di meditazione, e di rado parlò dei più avanzati livelli di pratica in pubblico. Per questa ragione alcuni dei suoi punti di vista sulla pratica meditativa non potranno mai essere noti. E altrettanto vale a proposito di ciò che pensava riguardo a questioni più semplici.

Quando si tratta della scelta di una tecnica meditativa, si afferma che i meditanti dovrebbero aderire a un metodo di pratica «per un ragionevole periodo» prima di decidere di cambiarlo. Quant'è lungo, però, un “ragionevole” periodo? Si tratta di una domanda sensata, ma sfortunatamente non è possibile rispondere con parole provenienti dalle labbra di Luang Por. Un lasso di tempo misurato in settimane o mesi, invece che in ore e minuti, sarebbe stata la risposta che egli avrebbe potuto dare, ma che non diede.

Un'accurata trasmissione degli insegnamenti sulla meditazione di Luang Por è ostacolata dalla disomogeneità delle testimonianze registrate: alcuni argomenti sono ben rappresentati, altri no. Altre complicazioni sono indotte dal fatto che il materiale disponibile è trascritto da istruzioni specifiche, che rispecchiano il tempo, il luogo e i destinatari degli insegnamenti. Ad esempio, le risposte di Luang Por a domande sull'importanza della coltivazione dei *jhāna* – gli assorbimenti meditativi – cambiavano secondo il carattere e l'accumulo di virtù fondanti di chi poneva le domande. In altre parole, se vedeva dei meditanti con una ben

svilupmata capacità per i *jhāna*, incoraggiava tale capacità, e pareva che lo ritenesse il percorso più elevato. Se vedeva, però, che questa capacità era debole o che i meditanti erano intrappolati dalla bramosia per i *jhāna*, ne ridimensionava l'importanza. Se vedeva che avevano grandi qualità di analisi, li incoraggiava a farne uso quando la mente era andata oltre gli impedimenti, senza aspettare che la mente fosse stabilizzata dai *jhāna*. In questo, il suo insegnamento corrispondeva a quello di un grande maestro a lui contemporaneo, Luang Ta Mahā Bua, che conìò la frase: «è *paññā* che coltiva *samādhi*».

Quando si traducono le trascrizioni registrate degli insegnamenti di Luang Por sulla meditazione ci si imbatte anche in un altro problema, che scaturisce dalla natura della lingua thailandese. Il thailandese si presta molto più a una duttile ambiguità che non alla precisione scientifica. Ad esempio, insiste poco sull'uso dei pronomi di terza persona più di quanto non avvenga con altre lingue. Può essere difficoltoso rispondere con un grado elevato di certezza a domande riguardanti chi o che cosa agisce su chi o che cosa. Per questioni sul mondo fisico, spesso è il contesto che viene in aiuto del traduttore; per argomenti che hanno a che fare con le funzioni più profonde della mente, di rado il traduttore è così fortunato.

Un ultimo livello di difficoltà è causato dall'idiosincrasia che di tanto in tanto caratterizza l'uso di termini tecnici della lingua *pāli* da parte di Luang Por e di altri suoi contemporanei dell'Isan facenti parte della Tradizione Thailandese della Foresta. Per lettori che hanno un retroterra *theravādin* più accademico questo può essere fonte di frustrazione. Può capitare che un traduttore si trovi al cospetto di passi nei quali il significato attribuito a un termine dall'insegnante non corrisponde esattamente alla definizione presente in un dizionario *pāli*-inglese. Uno dei modi per appianare questa discrepanza consiste nel far ricorso a un'analogia. Se i Sutta possono essere paragonati a una fotografia della natura delle cose, gli insegnamenti dei grandi maestri possono essere considerati dei dipinti. Nel tentativo di evidenziare il senso soggiacente a essi, i pittori a volte manipolano leggermente le forme e usano colori non riconosciuti dalla macchina fotografica. La loro intenzione è trasmettere la verità della loro esperienza avvalendosi al meglio delle loro capacità. Allo stesso modo, a

volte i grandi maestri della Tradizione Thailandese della Foresta dell'Isan hanno messo in primo piano più la fedeltà al Dhamma da loro realizzato che non la stretta aderenza ai testi.

Riassumendo, gli insegnamenti sulla meditazione di Luang Por presentati in questo capitolo contengono molte utili riflessioni e molte gemme preziose. Per le ragioni sopra addotte, però, non possono essere ricondotti a un sistema. Se oggi Luang Por fosse vivo e si trovasse a parlare a un discepolo che studia i suoi insegnamenti, forse gli darebbe questo consiglio: «Fare attenzione ai dettagli è bene. La precisione e la chiarezza sono una buona cosa. Cercate però di accettare un certo grado d'incompletezza e di ambiguità».

NON SOLO MEDITAZIONE SEDUTA

Molti monaci del Wat Pah Pong praticavano la meditazione camminata¹ tanto quanto la meditazione seduta, se non ancor di più. Il Buddha ne elencò i benefici, affermando che quest'ultima induceva forte costituzione corporea, buona digestione, sopportazione fisica e prontezza allo sforzo. Cosa ancor più importante, disse che il *samādhi* che sorge durante la meditazione camminata può essere conservato con maggior facilità al di fuori delle sessioni di pratica formale di quello sviluppato durante la meditazione seduta (AN 5.29).

La meditazione camminata costituisce sia un'alternativa che un complemento alla meditazione seduta. È un buon sostituto della meditazione seduta, quando problemi fisici la rendono impraticabile e quando forti impedimenti sono più affrontabili o perfino assenti allorché si cammina. La meditazione camminata è la scelta più opportuna, ad esempio, dopo un pasto, quando è probabile che l'ottundimento mentale renda difficile la meditazione seduta.

La meditazione camminata è complementare rispetto a quella seduta perché richiede la coltivazione della consapevolezza quando non si è fermi, ma in movimento. Benché il meditante cammini con gli occhi abbassati, la coscienza di forme e suoni, insieme al ritmo del camminare, gli evita di staccarsi dal mondo sensoriale, come invece avviene durante

¹Si veda, nel *Glossario, caṅkama* (pāli; in thailandese: *jongkrom*).

la meditazione seduta. Ne risulta che spesso è più difficile pacificare la mente mentre si cammina. Quando però la mente si è calmata, l'esperienza della variazione dei dati sensoriali, combinata con i regolari movimenti connessi a questa postura, favoriscono lo sviluppo della saggezza. I pensieri che sorgono da questa serenità divengono *Dhammavicaya*, investigazione del Dhamma.

Nei monasteri della Tradizione Thailandese della Foresta, come il Wat Pah Pong, ogni *kuṭī* ha il suo sentiero per la meditazione camminata, di una lunghezza che di solito è dai venti ai trenta passi. Luang Por raccomandava di camminare ad un passo più o meno normale, al fine di sviluppare un'abitudine di consapevolezza facilmente integrabile nella vita quotidiana. Le mani dovevano essere poste congiunte di fronte all'addome, mai dietro la schiena – una posizione più appropriata, diceva Luang Por, a un generale che passa in rassegna le sue truppe che a un monaco – e ancor meno lasciate liberamente penzolare ai lati del corpo. Oltre a essere ritenuto sgradevole, camminare senza tenere le mani congiunte era considerata una postura troppo rilassata per promuovere il contenimento interiore; camminare in questo modo era troppo simile a una tranquilla passeggiata per essere appropriato per la meditazione.

Luang Por insegnava che prima di cominciare la sessione, i meditanti dovevano mettersi in piedi e rendere omaggio al Buddha, al Dhamma e al Saṅgha nel modo che ritenevano opportuno e manifestare con chiarezza a sé stessi i loro propositi per la successiva sessione. Dovevano poi iniziare a camminare avanti e indietro, mantenendo costante la consapevolezza e la vigilanza mentre camminavano. Un metodo che consentiva di ottenere tutto questo, consigliava Luang Por, era l'utilizzo del mantra "*Buddho*", recitando "Bud" quando il piede destro toccava il terreno, e "dho" quando a toccarlo era il sinistro. Questo era il metodo basilare per calmare la mente.

Mantenete una costante consapevolezza sull'oggetto. Se la mente diviene agitata o vi stancate, fermatevi e calmate la mente, mettetela a proprio agio concentrandovi sul respiro. Quando la mente si è calmata a sufficienza, riprendete la meditazione camminata. Mantenete una continua vigilanza. Fondate la consapevolezza all'inizio del sentiero. Siate consapevoli di tutto

il percorso: l'inizio del sentiero, la metà del sentiero, la fine del sentiero. Mantenete ininterrottamente la consapevolezza quando camminate. Talora può sorgere una sensazione di panico o di paura. Andatele contro. È mutevole. Sorge il coraggio, ma neanche questo è durevole. Tutto è mutevole. Non c'è nulla cui aggrapparsi. Ciò fa sorgere la saggezza. Realizzare la saggezza non fa riferimento a una conoscenza basata sulla memoria, significa conoscere la mente che pensa e percepisce. Tutti i pensieri e tutte le percezioni sorgono nella nostra mente.

Buono e cattivo, giusto e sbagliato, limitatevi a riconoscere la loro presenza, non attribuite a essi alcun significato indebito. La sofferenza è solo sofferenza. La felicità è solo felicità. È tutto un imbroglio. Tenetegli testa. Non inseguiteli. Non seguite la felicità e non seguite la sofferenza. Conoscetele. Conoscetele e posatele giù. Sorgerà la saggezza. Continuate ad andare contro il flusso della mente.

Quando siete piuttosto stanchi, fermatevi e lasciate il sentiero, facendo però attenzione a mantenere costante la consapevolezza. Sia che stiate camminando verso il villaggio per la questua, o attraversando il villaggio per ricevere il cibo, che stiate mangiando o qualsiasi cosa stiate facendo, siate sempre consapevoli in ogni postura.

Luang Por raccomandava ai meditanti di non seguire il loro primo impulso a terminare una sessione di meditazione camminata. Diceva che dopo aver deciso di lasciare il sentiero per la meditazione, avrebbero dovuto continuare a camminare per almeno alcuni minuti. A volte la sensazione che era giunto il momento di cambiare postura sarebbe svanita da sé, e la meditazione avrebbe potuto essere prolungata. Se era davvero un buon momento per fermarsi, allora era stata rafforzata la saggia abitudine a non reagire immediatamente agli impulsi di una mente che avrebbe potuto essere macchiata da una contaminazione.

Luang Por insegnava che lo sforzo doveva essere mantenuto in essere in ogni postura dal primo momento in cui si è svegli al mattino presto fino al momento prima di addormentarsi:

Quando giacete, giacete sul lato destro con il piede sinistro poggiato sul destro. Concentratevi su “*Bud-dho Bud-dho*” fino a quando non vi addormentate. Questo è ciò che si chiama giacere con consapevolezza.

Una volta affermò che un praticante abile era in grado di ricordarsi se si fosse addormentato durante l’inspirazione o l’espiazione.

Sia che la meditazione fosse praticata camminando, stando seduti, in piedi o mentre si giaceva, la pratica quotidiana consisteva nel ripristinare l’equilibrio appena questo andava perduto. I meditanti dovevano essere pazienti e perseverare. Consentire alla mente di scoraggiarsi o di irritarsi quando si rifiutava di concentrarsi sul suo oggetto di meditazione significava solo aggravare il problema. Domare la mente era come domare un animale selvaggio. Se non si rinunciava, prima o poi l’animale sarebbe certo stato domato. In un’altra delle sue famose similitudini con gli animali, egli paragonò la pratica con l’addestramento di un bufalo d’acqua:

La vostra mente è come un bufalo d’acqua. Gli stati mentali sono come le piante di riso. Il conoscere è come il proprietario del bufalo. Che cosa fate quando pascolate un bufalo? Lo lasciate andare per la sua strada, ma lo tenete d’occhio. Se va vicino alle piante di riso, allora gli urlate contro. Quando il bufalo vi sente, se ne allontana. Non potete permettervi che la vostra attenzione vaghi. Se il bufalo è testardo e non vuole obbedirvi, dovete allora prendere un bastone e colpirlo.

II. SPINE E ACULEI

IMPEDIMENTI

Gli ostacoli più immediati per lo sviluppo del *samādhi* e della saggezza consistono in un gruppo di contaminazioni che il Buddha chiamò *nīvarana* o impedimenti. Egli li descrisse come «escrescenze della mente che neutralizzano la visione profonda». Sono cinque:

1. *Kāmacchanda*, il desiderio sensoriale.
2. *Vyāpāda*, la malevolenza.
3. *Thīnamiddha*, l'indolenza e il torpore.
4. *Uddhaccakukkucca*, l'agitazione, il senso di colpa e il rimorso.
5. *Vicikicchā*, il dubbio e l'indecisione.

Il Buddha chiarì la vitale importanza di affrontare le contaminazioni in questo modo:

Senza aver vinto questi cinque, per un monaco la cui visione profonda manca di forza e di potere è impossibile conoscere il suo bene, quello degli altri, e quello di entrambi. Egli non sarà neanche in grado di realizzare quello stato sovrumano di raggiungimento distintivo, una davvero nobile distinzione nella conoscenza e nella visione.

AN 5.51

In un altro passo il Buddha paragonò gli impedimenti ai metalli più vili che danneggiano la purezza dell'oro:

Quando l'oro è stato liberato dalle impurità, diviene duttile e maneggevole, e può essere lavorato in qualsiasi ornamento si desideri. Allo stesso modo, la mente liberata dai cinque impedimenti, essa sarà duttile e maneggevole, avrà radiante splendore e saldezza, e ben si concentrerà per sradicare gli inquinanti. Verso qualsiasi stato realizzabile mediante le più alte facoltà mentali si possa dirigere la mente, si acquisirà in ogni caso la capacità di realizzarlo, se le altre condizioni sono soddisfatte.

AN 5.23

Il metodo basilare per affrontare gli impedimenti consiste nel coltivare uno sforzo consapevole ed equilibrato, associato a una positiva considerazione dell'oggetto scelto per la meditazione fino al punto in cui non si presentano impedimenti non ancora sorti. Quando questo non è possibile, allorché i meditanti sono consapevoli di essere stati catturati da un impedimento, viene insegnato loro di abbandonarlo senza rimpianti e di tornare pazientemente all'oggetto di meditazione. Invece di concentrare

subito di nuovo l'attenzione sul respiro, Luang Por insegnava che, nel momento in cui l'impedimento era riconosciuto per quello che è ed era lasciato andare, i meditanti dovevano pure riconoscere la distrazione come “*mai né*”: mutevole, impermanente, instabile. Praticando in questo modo, introducevano un elemento di saggezza nella meditazione che sarebbe gradualmente fiorito con la crescita delle loro abilità meditative.

Quando nella vostra mente sorge qualcosa – non importa se si tratta di qualcosa che vi piace o qualcosa che non vi piace, qualcosa che pensate sia giusta o qualcosa che pensate sia sbagliata – troncatela subito ricordando a voi stessi “è mutevole”. Usate semplicemente quest'ascia per fare a pezzi gli stati mentali. Tutto è soggetto al cambiamento. Dov'è che potete trovare una cosa solida e reale? Se vedete questa instabilità, il valore di tutto decresce. Tutti gli stati mentali sono privi di valore. Perché dovrete volere cose prive di valore?

A chi combatte con gli impedimenti e si sente scoraggiato per la mancanza di successo, offrì il seguente incoraggiamento:

Anche se la vostra mente non trova pace, il solo sedersi a gambe incrociate e continuare a sforzarsi va già benissimo. Questa è la verità. Potete paragonare questa situazione a sentirsi affamati e non avere nulla da mangiare oltre a del riso in bianco. Non avete niente da mangiare con il riso e vi sentite agitati. Vi sto dicendo che va già bene che abbiate del riso da mangiare. Il riso in bianco è meglio di niente, o no? Se tutto quel che avete è del riso in bianco, allora mangiatelo. Con la pratica è la stessa cosa: anche se sperimentate solo un po' di calma, è già una buona cosa.

Se il semplice espediente di tornare con pazienza all'oggetto di meditazione non funziona, bisogna allora impiegare degli antidoti specifici. C'era molto da imparare nella ricerca di trascendere gli impedimenti. Luang Por consigliava di considerarli come insegnanti o prove per la saggezza piuttosto che nemici.

IL DESIDERIO SENSORIALE

Il primo impedimento avviene a causa dell'indulgere a pensieri connessi con il mondo sensoriale. Il meditante che non è ancora in grado di trovare soddisfacimento nella meditazione tende a cercare piacere, calore e distrazione volgendosi al mondo sensoriale. Le più potenti espressioni di questo impedimento sono il desiderio e le fantasie sessuali, ma include anche il trarre piacere da ricordi o immagini riguardanti qualsiasi altro aspetto del mondo sensoriale che il meditante trova attraenti – cibo, musica, film, sport, politica – ogni argomento che sia percepito gradevole da chi dimora in esso.

Per gestire questo impedimento Luang Por sottolineava la protezione del contenimento sensoriale. Mangiare poco, dormire poco, parlare poco erano i principi chiave per il Saṅgha del Wat Pah Pong. Alla mente si doveva insegnare a evitare di essere riassorbita dall'apparenza generale o da aspetti particolari di qualsiasi oggetto sensoriale. Non era possibile spegnere semplicemente l'abitudine d'indulgere ai piaceri sensoriali ricorrendo alle sessioni di meditazione. Ci doveva essere pure un costante sforzo di governare questi desideri nella vita quotidiana.

Siccome la condizione chiave di questo impedimento è il non saggio dimorare sugli aspetti attraenti dell'esperienza sensoriale, lo specifico antidoto consiste nel rimpiazzare tale dimorare con la saggia riflessione sugli aspetti non attraenti. Poiché il desiderio sessuale è l'espressione più potente e dirompente dell'impedimento, è anche quello a cui più precisi rimedi sono applicati.

Visualizzate il corpo come cadavere in via di decomposizione o pensate a parti del corpo come i polmoni, la milza, il grasso, le feci e così via. Ricordatele e visualizzate tale percezione ripugnante del corpo quando sorge la lussuria. Questo vi libererà da essa.

Se guardate il corpo umano e quel che vedete vi piace, chiedete a voi stessi perché. Investigatelo. Osservate i capelli, i peli, le unghie, i denti e la pelle. Il Buddha ci insegnò a insistere nella riflessione su queste cose. Distinguetele una ad una, separa-

tele dal corpo, visualizzatele come se ad esse appiccaste fuoco, immaginate di rimuovere la pelle dal corpo. Fatelo finché non vi viene spontaneo.

Si è già parlato della contemplazione del corpo come di un possibile oggetto di meditazione a sé stante, e in quanto esercizio preliminare precedente alla consapevolezza del respiro. Qui è impiegato come mezzo per riportare la mente sulla Via di Mezzo quando essa si è smarrita nel regno della sensorialità. Quando l'impedimento è stato abbandonato, i meditanti possono tornare a focalizzare l'attenzione sull'oggetto di meditazione originario.

LA MALEVOLENZA

La malevolenza è condizionata da desideri non gratificati. La sua comparsa durante la meditazione è spesso legata a un'ossessione per cose o persone che non gradiamo, oppure non dicono e fanno quel che a noi piace. La mente capta una percezione o un ricordo sgradevole e ci rimugina sopra. In *Notes from a Session of Questions and Answers* di Jack Kornfield, a Luang Por fu chiesto un consiglio su come affrontare questo impedimento: «E a proposito della rabbia? Che cosa dovrei fare quando sento che sorge la rabbia?».

Dovete usare la gentilezza amorevole. Quando durante la meditazione sorgono stati mentali di rabbia, bisogna equilibrarli sviluppando sentimenti di gentilezza amorevole. Se qualcuno fa qualcosa di male o si arrabbia, voi non arrabbiatevi. Se lo fate, siete più ignoranti di lui. Siate saggi. Mantenete nella mente la compassione, perché quella persona sta soffrendo. Colmate la vostra mente di gentilezza amorevole come se si trattasse di un caro fratello. Concentratevi sul sentimento della gentilezza amorevole come oggetto di meditazione. Effondetela su tutti gli esseri del mondo. L'odio è vinto solo dalla gentilezza amorevole..

A volte può capitarvi di vedere dei monaci che si comportano male. Potreste irritarvi. È una sofferenza non necessaria. Non è il nostro Dhamma. Potreste pensare in questo modo: «Non sono rigorosi quanto me. Non sono meditanti seri come noi. Non

sono buoni monaci». Si tratta di una vostra grande contaminazione. Non fate paragoni. Non discriminate. Lasciate andare le vostre opinioni e osservate la vostra mente. Questo è il vostro Dhamma. Non è possibile che possiate far comportare gli altri come desiderate voi o farli diventare come voi. Questo desiderio vi farà solo soffrire. È un errore che i meditanti fanno spesso, ma criticare gli altri non farà sviluppare la saggezza. Limitatevi a esaminare voi stessi, le vostre sensazioni. È così che giungerete alla comprensione.

Benché per i meditanti sia una cosa sensata cercare l'ambiente di maggior supporto per la pratica meditativa, c'è quasi sempre un qualcosa che può condurre la mente verso l'avversione quando essa è preda del desiderio. Quando i meditanti si lamentavano delle condizioni esterne che li disturbavano, Luang Por rispondeva che il problema non risiedeva nelle condizioni. Le condizioni facevano semplicemente quel che avevano sempre fatto e che sempre faranno: sorgere e svanire. Il problema dipendeva dal fatto che – egli affermava – il meditante stava disturbando le condizioni. In altre parole, era l'avversione del meditante nei riguardi della condizione, e non la condizione stessa, a essere il vero impedimento per la meditazione.

Spesso l'impedimento della malevolenza manifesta insoddisfazione o frustrazione nei riguardi della pratica. I meditanti possono sentirsi gravati dalla loro incapacità di progredire con la velocità da loro desiderata, arrabbiarsi per quel particolare problema che si trova a sorgere, provare risentimento verso il dolore fisico che rende loro impossibile concentrarsi. Dimorano in continuazione in cose che a loro non piacciono, finché non si scava un solco profondo nel quale la loro mente finisce in continuazione. La meditazione stessa può diventare un oggetto di avversione. Un'esperienza spaventosa o forti sensazioni dolorose durante la seduta possono far sì che la mente opponga resistenza a continuare la pratica. A questo punto i meditanti cercano di utilizzare il tempo a loro disposizione con qualsiasi genere di attività, ad eccezione della pratica meditativa. Quando si era affetti da questo impedimento, Luang Por incoraggiava i suoi discepoli a continuare a tornare al principio basilare sancito nelle

Quattro Nobili Verità: la sofferenza sorge a causa della bramosia. In questo caso, alla radice del problema c'era il desiderio di non avere, di non essere, di non voler sperimentare: "io non voglio" questa mente.

Nella vostra mente c'è confusione a causa della bramosia. Non volete pensare, volete che nella vostra mente non succeda nulla. Questo "non volere" è la bramosia chiamata *vibhavatanhā*. Più desiderate di non pensare, più incoraggiate i pensieri. Non volete che la mente pensi, e allora perché arrivano i pensieri? Non volete che sia così, e allora perché è così? Esatto! È perché non comprendete la vostra mente e volete che sia in un determinato modo.

Mentre Luang Por sottolineava una tale comprensione della bramosia quale antidoto a questo impedimento, i Sutta raccomandano la meditazione sulla gentilezza amorevole. Mediante un suo sistematico sviluppo, pensieri di gentilezza e benevolenza sono in grado di sostituire pensieri di rabbia e risentimento. Che Luang Por non incoraggiasse molto i monaci a praticare questo tipo di meditazione è un interessante dato di fatto. Egli pensava che si trattasse di una pratica rischiosa per un monaco o per una monaca che praticano la vita celibataria in quanto la pura emozione della gentilezza amorevole poteva facilmente trasformarsi in sentimenti più sensuali. I monaci che praticavano diligentemente la gentilezza amorevole, inoltre, diventavano spesso molto attraenti per il sesso opposto, ciò che poteva mettere a repentaglio la loro vocazione monastica.

INDOLENZA E TORPORE

Il terzo dei cinque impedimenti, l'indolenza e il torpore, si presenta con maggior facilità in una mente abituata ad alti livelli di stimolazione. In questo caso, focalizzare l'attenzione su un unico e non eccitante oggetto come il respiro tende a indurre una sensazione di noia seguita da indolenza. Può condurre i meditanti a perdere del tutto la loro presenza mentale, a stare seduti con la testa che ciondola su e giù, o accasciata sul petto. Questo impedimento affligge anche i meditanti che indulgono in quelle sensazioni di rilassamento che si presentano con l'eliminazione della grossolana agitazione mentale. Nelle sue forme più sottili, questo impedimento può manifestarsi come stato mentale calmo ma rigido e

incontrollato. Una volta il Buddha paragonò la mente vinta dall'indolenza e dal torpore a un detenuto chiuso in una prigione buia e soffocante e, un'altra volta, a dell'acqua fresca ingombrata da piante acquatiche.

Per i monaci del Wat Pah Pong, il modo di vita semplice e ripetitivo, libero della maggior parte dei generi più grossolani di stimolazione sensoriale, riduceva le probabilità che le loro menti reagissero negativamente alla disciplina richiesta dalla meditazione formale. Le regolari sollecitazioni di Luang Por a sostenere la consapevolezza e il contenimento sensoriale in tutte le posture avevano perciò lo scopo di ridurre il divario tra la consapevolezza applicata dal meditante nelle sessioni di meditazione formale e quella della vita quotidiana. I monaci erano incoraggiati a osservare i fattori che facevano aumentare o diminuire la loro tendenza alla pigrizia e all'indolenza mentale. L'assunzione di cibo era un'ovvia variabile.

Se vedete che tutti i giorni avete sonnolenza, cercate di mangiare meno. Esaminate voi stessi. Quando mancano cinque bocconi per sentirvi pieni, fermatevi. Poi bevete dell'acqua fino a che non siete sazi. Andate a sedervi. Osservate la vostra sonnolenza e la vostra fame. Dovete imparare a equilibrare l'assunzione del cibo. Man mano che la vostra pratica va avanti, mangerete meno e vi sentirete naturalmente più vigorosi. Dovete regolarvi da soli.

Luang Por rivolse molte esortazioni ai suoi discepoli miranti a ispirarli nei riguardi del salutare desiderio (*Dhammachanda*) d'impegnarsi per liberarsi dalle contaminazioni e di realizzare la libertà interiore. Tenere a mente questo salutare desiderio era ciò che più contribuiva a evitare l'impedimento dell'indolenza e del torpore. Senza coltivare questa forte aspirazione a penetrare le Quattro Nobili Verità, ai meditanti che attraversavano periodi di turbolenze emotive o di forti contaminazioni durante la meditazione poteva succedere di ritirarsi nel torpore quale mezzo per anestetizzare il dolore mentale.

Le sedute di meditazione settimanali che duravano una notte intera erano un'opportunità per i monaci del Wat Pah Pong per trovarsi faccia a faccia con la sonnolenza senza avere altra scelta che cercare mezzi abili per vincerla. Emergere da un periodo di sonnolenza dopo un saldo rifiuto di cedere a essa poteva essere un'esperienza rinvigorente e perfino estatica.

La pazienza accumulata da una regolare pratica di confronto con la sonnolenza ovviamente non arrecava un beneficio immediato, ma molti monaci notavano che dopo mesi e anni, esso diveniva sempre più evidente.

Inoltre, tutte le volte che i monaci sollecitavano sé stessi fisicamente – durante i progetti di lavoro del monastero – e soprattutto nei periodi in cui il clima era caldo e umido, l'indolenza e il torpore potevano essere l'ostacolo più grande. Luang Por suggeriva numerosi consigli pratici:

Ci sono molte maniere per vincere la sonnolenza. Se siete seduti al buio, spostatevi in un luogo illuminato. Aprite gli occhi. Alzatevi e lavatevi la faccia, o fate una doccia. Se siete assonnati, cambiate postura. Camminate molto. Camminate all'indietro: la paura di inciampare vi terrà svegli. Se non funziona, restate fermi, sgombrate la mente e immaginate che sia pieno giorno. Oppure mettetevi a sedere sull'orlo di un precipizio o di un pozzo profondo. Non oserete addormentarvi! Se tutto questo non risolve la situazione, allora andate a dormire. Mettetevi a giacere con attenzione e cercate di essere consapevoli fino al momento in cui vi addormentate. Appena vi svegliate, alzatevi subito. Non guardate l'orologio, né voltatevi dall'altra parte. Iniziate a praticare con consapevolezza dal momento in cui vi svegliate.

La continuità della pratica era essenziale. I meditanti erano perduti se consentivano all'indolenza e al torpore, in forma di pigrizia e riluttanza, di trattenerli. Dovevano sviluppare uno sforzo costante, impermeabile agli umori di passaggio.

Quando vi sentite diligenti, praticate. Quando vi sentite pigri, praticate.

L'AGITAZIONE E LA PREOCCUPAZIONE

Il quarto impedimento consiste di due tipi di disturbi mentali. In primo luogo, l'agitazione, una movimentata irrequietezza della mente; in secondo luogo, preoccupazione o senso di colpa a proposito del passato. Solo quando si chiede alla mente di concentrare in modo continuo l'attenzione su un oggetto, la sua abituale irrequietezza si rivela appieno. Il folle rimbalzare della mente che ne risulta rappresenta la prima grande

frustrazione sperimentata dal nuovo meditante. Come avviene con gli altri impedimenti, il rimedio consigliato è il solito: riportare con pazienza e in continuazione la mente all'oggetto di meditazione, finché non è domata. Quando però la mente è agitata, cercare di contenerla può essere un compito faticoso e ingrato. Luang Por avrebbe messo in guardia i meditanti affinché evitassero di cadere nella trappola di *vibhavataṅhā*, il desiderio di sbarazzarsi di qualcosa. Invece di dare alla mente l'impulso per liberarsi da questo impedimento, questo genere di bramosia non fa altro che peggiorare le cose. Un meditante, confuso, gli chiese: «Quando allora salta di qua e di là dovrei solo limitarmi a osservarla?».

Quando salta di qua e di là, in realtà è proprio lì. Tu non la segui, ma sei consapevole. Dove potrebbe mai andare? È in gabbia. Non può andare da nessuna parte. Il tuo problema è volere che nella mente non succeda nulla. Luang Pu Man chiamava questo stato di vuoto il «*samādhi* di un ceppo di legno». Se la tua mente gira in tondo, sappi che lo sta facendo. Se in essa non c'è movimento, allora conosco. Di cos'altro hai bisogno? Basta conoscere la differenza tra il movimento e la calma. Se oggi la mente è serena, consideralo come un fondamento per la saggezza. Alla gente però piace la pace, la rende felice. La gente dice: «Oggi la mia seduta di meditazione è stata meravigliosa, è stata così serena». Ecco! Se pensi in questo modo, il giorno seguente sarà un giorno disperato, la tua mente sarà un guazzabuglio. E allora dirai: «Oh! Oggi la mia seduta di meditazione è stata terribile».

In definitiva, bene e male hanno lo stesso valore. Le cose buone sono impermanenti, le cose cattive sono impermanenti. Perché attribuire a esse tanto significato? Se la mente è agitata, allora guardate quello. Se è serena, allora guardate quello. In questo modo consentite alla saggezza di sorgere. L'agitazione è una naturale espressione della mente. Cercate solo di non farvi catturare da essa.

Una scimmia non resta ferma, o no? Supponete di vedere una scimmia e di iniziare a sentirvi a disagio perché non resta ferma. Iniziate a chiedervi quand'è che smetterà di muoversi. Volete che stia ferma così da potervi sentire a vostro agio. Le scimmie, però,

sono fatte così. Una scimmia di Bangkok, una scimmia di Ubon: le scimmie sono uguali ovunque. È nella natura delle scimmie di continuare a muoversi, e comprenderlo significa la fine del problema. Se soffrite in continuazione perché le scimmie non restano ferme, siete sulla strada per finire nella tomba prima del tempo. Sarete più scimmie delle scimmie.

IL DUBBIO E L'INDECISIONE

L'ultimo impedimento, il dubbio scettico, è il più insidioso e paralizzante di tutti. È caratterizzato da vacillamento, dall'esitazione di portare avanti un impegno. L'impedimento accade quando i meditanti non hanno informazioni sufficienti sugli insegnamenti o sulla tecnica che consenta loro di superare gli stadi iniziali della pratica, così che essi restano bloccati in ragione del bisogno di sentirsi sicuri riguardo all'efficacia del metodo, dell'insegnamento o delle loro capacità di progredire prima di applicare lo sforzo e le rinunce necessarie alla verifica.

Non tutti i dubbi rappresentano un impedimento per la pratica meditativa. Al contrario, alcuni dubbi sono un segno d'intelligenza. Parlando ai Kālāma, il Buddha disse: «Bene. State dubitando di cose che è opportuno mettere in dubbio». I dubbi di quanti riconoscono di non possedere informazioni indispensabili o di criteri chiari per operare una giusta scelta non devono essere considerati delle contaminazioni mentali. L'impedimento nasce dalla brama di certezze che non possono essere garantite. Il Buddha ideò una similitudine per illustrare questo impedimento: un viaggiatore smarrito in un luogo desolato, la cui paura per i possibili pericoli che si trovano sulla via verso la sicurezza supera il suo desiderio di raggiungere quella stessa sicurezza.

Inizialmente al Wat Pah Pong la maggioranza dei monaci e dei sostenitori laici riceveva solo i rudimenti di un'educazione formale e nutriva una forte fiducia per Luang Por. Non si dedicavano molto a riflettere sugli insegnamenti. I dubbi principali si incentravano sulle loro intenzioni di continuare a essere monaci o no. In seguito, quando in monastero iniziò ad arrivare più gente dalla città e a crescere il numero dei discepoli occidentali, il pensare troppo diventò più che un problema. Si moltiplicarono

i dubbi sul maestro, sugli insegnamenti, sulla capacità dei discepoli di mettere in pratica gli insegnamenti del maestro. Luang Por sottolineava sempre nelle sue risposte ai dubbiosi cronici:

Non si smette mai di dubitare a causa delle parole di qualcun altro.
Ai dubbi si pone fine mediante le nostre stesse azioni.

A un certo livello riporre un'incondizionata fiducia nelle parole di una figura autorevole può sopprimere i dubbi, ma si tratta di una strategia che non può metterci definitivamente al sicuro. Luang Por insegnava che l'unico modo per andare oltre i dubbi era la visione profonda nella loro stessa natura di stati mentali condizionati e impermanenti. Una volta spiegò la ragione per cui non prevedeva colloqui quotidiani con i monaci come avveniva in molti centri per la pratica meditativa:

Se rispondo a ogni vostro piccolo problema, non comprenderete mai il processo del dubbio nella vostra stessa mente. È fondamentale che impariate a esaminare voi stessi, a dialogare con voi stessi. Ascoltate con attenzione il discorso di Dhamma ogni due o tre giorni, poi paragonate l'insegnamento alla vostra pratica. È la stessa cosa? È diverso? Perché avete dubbi? Chi è che dubita? Potrete capire solo esaminando voi stessi.



Se dubiterete di qualsiasi cosa, sarete del tutto infelici. Non mangerete più e non riuscirete a dormire, trascorrerete il tempo seguendo questo o quel punto di vista. Quel che dovete ricordare sempre è che la mente è bugiarda ... Gli stati mentali sono così, non durano. Non portartevi dietro. Limitatevi a conoscerli con equanimità. Quando un dubbio svanisce e al suo posto ne sorge un altro, ne dovete essere consapevoli per quello che è. Allora sarete a vostro agio. Se correte dietro a ogni dubbio, oltre a essere infelici, i dubbi aumenteranno.

Quando giungono a un certo punto della loro pratica, alcuni meditanti cominciano a interrogarsi sull'identità degli stati mentali che sperimentano durante le sedute di meditazione. Luang Por diceva che non si trova-

vano su un'autostrada, non ci sono cartelli stradali nella mente. Un'altra volta disse che in realtà non importa se non si conosce il nome di un frutto, quando si è consapevoli della sua dolcezza e fragranza:

Con la meditazione è la stessa cosa. Non è indispensabile conoscere i nomi delle cose. Se conosci il nome del frutto, ciò non lo rende più dolce. Perciò, sii consapevole delle condizioni causali determinanti quello stato mentale. Se non ne conosci il nome, non fa nulla. Ne conosci il sapore ... se qualcuno ti dice come si chiama, prendine nota; se nessuno lo fa, non c'è bisogno di agitarsi.

Una volta Luang Por assicurò un suo discepolo occidentale in questa maniera:

Dubitare è naturale. Tutti cominciano con dei dubbi. Si può imparare molto da essi. Quel che è importante è che tu non t'identifichi con i tuoi dubbi. Ossia: non farti catturare da essi. Ciò farà vorticare la tua mente in cerchio, senza fine. Osserva invece l'intero processo del dubitare, dell'interrogarsi. Vedi chi è che dubita. Osserva come i dubbi vanno e vengono. Allora non sarai più vittima dei tuoi dubbi. Uscirai da essi e la tua mente resterà serena. Puoi vedere come tutte le cose vanno e vengono. Limitati solo a lasciar andare quello a cui sei attaccato. Lascia andare i tuoi dubbi e osserva, semplicemente. È così che si pone fine al dubbio.

III. MODI E MEZZI

I MEZZI ABILI

Gli impedimenti non compaiono nella mente come risultato della pratica meditativa. È la meditazione, invece, a rivelare gli impedimenti già latenti all'interno della mente e che sono difficili da isolare e da affrontare in modo efficace nella vita quotidiana. La meditazione può essere paragonata a osservare la mente con un microscopio per vedere quei virus dannosi che, invisibili a occhio nudo, minacciano la sua salute. Luang Por ricordava ai suoi discepoli che incontrare gli impedimenti durante la

meditazione non doveva essere fonte di scoraggiamento. Quando avevano a che fare con gli impedimenti, i meditanti imparavano come lavora la mente e come rapportarsi a essa in modo più proficuo.

Diceva che i meditanti dovevano costantemente osservare e passare in rassegna quello che nella loro pratica meditativa funzionava e quello che non funzionava. Dovevano trattare la loro mente nello stesso modo in cui i genitori trattano un bambino: esprimere un contenuto apprezzamento e incoraggiarla quando si comportava bene, ed essere sempre fermi e giusti quando necessitava di essere ammonita. La mente non addestrata, diceva, è come un bambino ostinato che segue i suoi umori e spesso si mette nei guai. Il meditante non doveva soffocare la mente con un'attenzione eccessiva, bensì continuare a tenerla d'occhio per guardare dove andava ed evitare che si mettesse in pericolo. Imparare dagli errori ed essere creativi nel cercare modi per affrontare i problemi che sorgono durante la meditazione, diceva, è una buona cosa. Nello stesso tempo, sarebbe stato opportuno fare attenzione a non sviluppare così tanti mezzi abili da dimenticare l'essenziale semplicità della pratica e causare più danni che benefici.

IL DOLORE FISICO

A volte può succedere che si cominci a sudare. Gocce grosse, grandi come chicchi di mais, che scendono sul petto. Quando avete però attraversato la sensazione dolorosa una volta, allora su di essa sapete tutto. Continuate a lavorarci sopra. Non sforzatevi troppo, ma continuate a praticare costantemente.

Il disagio fisico che sorge durante la meditazione seduta può variare da un dolore sordo a crampi, e giungere fino a dolori atroci. Poiché il disagio fisico dipende dalla postura scelta dal meditante, lui o lei hanno la facoltà di porvi rimedio muovendosi. Il problema è se il meditante che prova dolore debba cambiare postura e, ammesso che sia così, quando la deve cambiare. Luang Por consigliava di solito ai meditanti di non muoversi seguendo lo stimolo di una reazione dovuta alla paura o all'ansia. All'inizio dovevano tentare di distogliere l'attenzione dal dolore tornando in continuazione all'oggetto prescelto per la meditazione. Se

ciò era impossibile, i meditanti dovevano assumere la stessa sensazione dolorosa quale oggetto di meditazione. Qualora la presenza mentale non fosse stata ancora abbastanza forte da affrontare il dolore, solo allora il meditante avrebbe dovuto cambiare postura. Luang Por avvertì i suoi discepoli dediti a spingersi ai limiti della sopportazione ad assicurarsi che il loro entusiasmo fosse sempre governato dalla saggezza. Una troppo ostinata sopportazione del dolore fisico durante la meditazione da parte di un principiante avrebbe potuto condurre a un senso di desolazione, a un'avversione per la pratica oppure, in casi estremi, a ricorrere a una visita medica.

Alcune volte Luang Por esortava i suoi discepoli a perseverare proprio dentro l'oscuro tunnel della sensazione dolorosa per uscire dall'altra parte. I meditanti in grado di sopportare il dolore fino al punto in cui esso raggiungeva il culmine per poi dissolversi, sperimentavano un gran rapimento ed entravano in uno stato di profonda calma. Nei meditanti che erano andati "al di là" della sensazione dolorosa in questo modo, di solito la paura del dolore e della morte diminuiva molto. Ancor più importante è che la naturale separazione tra la sensazione fisica del dolore e la sua consapevolezza induce una profonda cognizione dell'impersonalità della sensazione. La comprensione di quanto quel che riteniamo essere dolore fisico sia, nei fatti, l'istintiva reazione emotiva al dolore e che da quest'ultima sia possibile liberarsi mediante la consapevolezza, può essere una ragione per un significativo passo in avanti nella pratica.

IL GIUSTO APPROCCIO

Nella sua forma più elevata *paññā* si manifesta come penetrante visione profonda nelle cose "così come sono", ciò che elimina le contaminazioni che generano la sofferenza e costituisce l'apice del sentiero del Buddha verso la Liberazione. Lo stesso addestramento che raggiunge il completamento mediante la saggezza comincia anche con la saggezza. Al suo stadio iniziale, si fa riferimento a essa come Retta Visione Mondana. La sua caratteristica più importante è la certezza riguardo alla legge del kamma e alla capacità degli esseri umani di raggiungere la Liberazione mediante la pratica del Nobile Ottuplice Sentiero.

Luang Por dedicò moltissimo tempo a correggere punti di vista fuorvianti e false ipotesi che potevano condurre i meditanti fuori strada. Più e più volte cercò di chiarire i principi della Retta Visione, che diceva essere «il posto in cui c'è frescura, dove cessa ogni ardore e agitazione».

Un'ostinata errata opinione consisteva nella credenza che il processo causale che conduceva alla Liberazione potesse essere aggirato mediante una data tecnica o grazie a mezzi abili. L'insistenza di Luang Por su *khanti*, o pazienza, quale virtù principale nella pratica del sentiero del Buddha, lasciava poco spazio a quanti erano impazienti di ottenere risultati. Quando un meditante laico gli chiese di insegnargli una scorciatoia, replicò così:

Se è questo ciò che vuoi, faresti bene a lasciar perdere tutto.

Un'altra volta affermò:

Se le cause non sono sufficienti, il risultato non si manifesterà. È una cosa naturale. Affinché la Liberazione abbia luogo, dovete essere pazienti. Nella pratica la pazienza è il principio più importante.

Parlando a un gruppo di meditanti laici, disse:

Praticare la meditazione al fine di sperimentare una lucida calma non è uguale ad attivare un interruttore e aspettarsi che tutto sia immediatamente inondato dalla luce. Continuare a sforzarsi nella meditazione è come scrivere una frase: non si può omettere neanche una delle parole che la compongono. Tutti i *dhamma* sorgono da cause; i risultati cesseranno solo quando lo faranno le loro cause.

Dovete perseverare in continuazione, praticate in continuazione. Non otterrete né vedrete qualcosa in uno o due giorni ... Dovete cercare di sforzarvi con costanza. Non è possibile che comprendiate mediante le parole di qualcun altro. Dovete scoprirlo da voi stessi. Non è importante quanto meditate – potete farlo anche solo un po' – ma fatelo tutti i giorni. E praticate anche la meditazione camminata tutti i giorni. Indipendentemente dal fatto che praticiate molto o poco, fatelo ogni giorno. Siate mode-

rati nel parlare e osservate sempre la vostra mente. Continuate a confutare la percezione della permanenza per qualsiasi cosa sorga nella vostra mente, sia essa piacevole o dolorosa. Nulla è durevole, è tutto un inganno.

Come poteva non essere difficile addestrare la mente – egli avrebbe detto – quando la gente aveva trascurato di farlo fino a quel momento, per tutta la vita e forse anche per molte vite precedenti? L'esercito del Dhamma era ancora nettamente sopravanzato dall'esercito delle contaminazioni. Ci voleva tempo perché gli eserciti in campo potessero equivalersi.

Invece di guardare sempre avanti alla ricerca della meta desiderata, come fanno i bambini quando in macchina chiedono in continuazione quanto tempo ci vuole per arrivare, i meditanti erano incoraggiati a procedere con costanza lungo il sentiero della pratica che avevano scelto, prestando attenzione alla qualità dello sforzo applicato di momento in momento. I meditanti dovevano confidare nel fatto che quando le cause sarebbero maturate, i risultati sarebbero inevitabilmente comparsi.

Il Buddha ci insegnò a procedere non troppo lentamente né troppo velocemente, ma di lavorare sulla mente “quel tanto che basta”. Non c'è affatto bisogno di agitarsi. Se è questo che vi succede, allora dovrete riflettere sul fatto che praticare è come piantare un albero. Si scava una buca e ci si mette dentro un albero. Fatto questo, il vostro lavoro consiste nel mettere della terra nella buca, metterci sopra del fertilizzante, innaffiare l'albero e proteggerlo dai parassiti. Questo è il vostro compito, è quel che deve fare chi ha dei frutteti. Che però l'albero cresca veloce o lento dipende dall'albero, non ha niente a che fare con voi. Se non conoscete i limiti delle vostre responsabilità finirete per cercare di fare il lavoro dell'albero, e soffrirete. Tutto quel che dovete fare è prendervi cura del fertilizzante, dell'innaffiatura e tenere lontani gli insetti. La velocità di crescita di un albero è un fatto suo. Se conoscete le vostre responsabilità e quelle che invece tali non sono, la vostra meditazione procederà senza ostacoli e in modo rilassato, senza nervosismi e ansie.

Quando la vostra seduta di meditazione è serena, osservate la serenità. Quando non è serena, osservate quello ... Se c'è serenità, c'è serenità, se non c'è, non c'è. Non dovete consentirvi di soffrire se la vostra mente non è serena. È un errore gioire quando la vostra mente è serena, oppure essere depressi quando non lo è. Soffrireste per un albero? Per la luce del sole o per la pioggia? Le cose sono quel che sono e, se capite questo, la vostra meditazione procederà bene. Continuate a camminare sul Sentiero, continuate a praticare, continuate a fare il vostro dovere e a meditare quando è il momento di farlo. Per quanto concerne quel che otterrete da tutto questo, quel che raggiungerete, quant'è la serenità che conquisterete, ciò dipenderà dalla potenza della virtù che avete accumulato. Proprio come fa il possessore di un frutteto che, conoscendo fin dove arrivano le sue responsabilità riguardo agli alberi, conserva il buon umore, allo stesso modo quando il praticante comprende i suoi doveri nella pratica, "quel tanto che basta" si insedia naturalmente da sé.

Se Luang Por sapeva quanto fosse importante per i suoi discepoli acquisire una salda e fondante conoscenza degli insegnamenti del Buddha, d'altra parte li metteva in guardia dagli effetti dannosi di uno studio eccessivo e poco saggio:

Ci sono dotti insegnanti che scrivono sul primo assorbimento mentale (*jhāna*), sul secondo, sul terzo, sul quarto e così via, ma se la mente ottiene il livello di una lucida calma, non sa nulla di tutte queste cose. Tutto ciò che sa è che quello che sta sperimentando non è la stessa cosa di cui parlano i libri. Se uno studioso dei testi si aggrappa con forza alla sua conoscenza quando entra in stati di lucida calma e continua a porsi domande - «Che cos'è? Si tratta già del primo assorbimento mentale?» - la sua mente non farà altro che ritrarsi dalla calma e da essa non otterrà nulla. Perché? Perché vuole qualcosa. Nel momento stesso in cui c'è la brama di comprendere qualcosa, la mente si ritrae dalla lucida calma.

Questa è la ragione per cui dovete gettar via tutti i vostri pensieri e dubbi, e coinvolgere nella pratica solo il corpo, le parole e la mente. Osservate dall'interno gli stati mentali, ma nel farlo non

trascinate con voi le vostre Scritture: non è il posto giusto per esse. Se insistete a farlo tutto andrà perduto, perché nei libri niente è uguale a come le cose sono nell'esperienza. È proprio a causa di quest'attaccamento ai libri che la gente che studia molto, che ha molte conoscenze, tende a non avere successo nella meditazione.

SENZA L'INTENZIONE DI OTTENERE

Ai meditanti si ricordava in continuazione che avevano intrapreso la pratica della rinuncia e del lasciar andare. Anche cercare visioni o poteri psichici mediante la pratica meditativa significava andare fuori strada. Se la bramosia di ottenere o di raggiungere qualcosa si radicava nella mente dei meditanti, questi imboccavano una strada che non portava alla meta definitiva. Il desiderio di avere una qualche esperienza particolare avrebbe potuto condurre a nuovi ed elevati regni di esistenza, ma non alla Liberazione. Cercare la rinascita in sottili stati di consapevolezza equivaleva a un uccello che vola deliberatamente in una gabbia dorata. Agli inizi della pratica, la cosa migliore era essere calmi, costanti e pazienti. In questa fase intenzioni non sagge di ottenere qualcosa potevano anche condurre i meditanti a mollare tutto.

A volte nella pratica di meditazione le persone si propongono cose esagerate. Accendono l'incenso, si prostrano e fanno un voto: «Finché questo incenso non brucerà completamente non mi alzerò per nessuna ragione. Se dovessi svenire o morire, qualsiasi cosa succeda, morirò lì». Appena hanno pronunciato questa solenne dichiarazione cominciano la loro seduta di meditazione e, poi, dopo pochi attimi, i *māra*¹ li assalgono da ogni parte. Aprono gli occhi per dare una sbirciatina ai bastoncini d'incenso: «Oh no! Manca ancora un'eternità!». Stringono i denti e ricominciano da capo.

¹Esseri malevoli. Qui il termine è usato in senso figurato per indicare le contaminazioni.

Le loro menti sono roventi, turbate e in agitazione. Sono allo stremo. Non ce la fanno più e guardano di nuovo i bastoncini d'incenso: devono essere finiti. «Oh no! Nemmeno la metà!». Lo fanno ancora tre o quattro volte, e poi rinunciano. Si accasciano e si rimproverano pensando di essere casi senza speranza. «Perché sono così stupido, è così umiliante», e così via. Stanno lì seduti a soffrire perché non hanno mantenuto i loro propositi e sono stati inadeguati – si rivolgono ogni genere di accuse – finché la loro mente non è preda di una confusione totale, e così sorgono gli impedimenti. Se questo genere di sforzo non conduce a malevolenza nei riguardi degli altri, porta alla malevolenza verso sé stessi. Perché tutto questo? A causa del desiderio. Nei fatti, non è necessario che vi ripromettiate cose tanto radicali. Non dovete prendere decisioni che vi leghino fino a questo punto. Limitatevi a decidere di lasciar andare.

I progressi nella meditazione sono per lo più gradualità: come disse un maestro giapponese, è il progressivo inumidirsi del cappotto d'un viandante che avanza nella nebbia, piuttosto che il suo evidente infradiciarsi indotto dalla pioggia. Ci possono essere, però, anche periodi di grande intensità. In tali frangenti, il desiderio di vedere riconosciuti i loro sforzi conduce molti meditanti ad attribuire un'eccessiva importanza a esperienze non usuali che si presentano durante la pratica meditativa. Le intense sensazioni di rapimento estatico che spesso accompagnano tali esperienze sembrano confermarne il valore. L'insistenza di Luang Por sul fatto che tutte le esperienze hanno in fin dei conti lo stesso valore, perché ugualmente suscettibili di indurre sofferenza in chi trova diletto in esse, era difficile da comprendere da parte dei meditanti, ansiosi di credere che tutto il lavoro che avevano fatto avesse finalmente maturato dei frutti. Se sperimentavano un notevole cambiamento nella loro pratica, ciò poteva facilmente indurre nuove forme di presunzione.

Non datevi troppe arie per la vostra pratica. Non ingigantite le vostre esperienze. Lasciate che le cose seguano tranquillamente il loro corso. Non siate ambiziosi. Non c'è affatto bisogno di bramare di ottenere o di diventare qualcosa.

Una volta un monaco si recò da Luang Por e gli chiese come mai, nonostante si sforzasse molto nella pratica meditativa, non avesse ancora visto quelle luci e quei colori che altri affermavano di vedere.

Luang Por rispose:

Vedere della luce? Perché vuoi vedere della luce? Quale bene pensi che ti arrecherebbe? Se vuoi vedere della luce, vai a guardare quella lampada fluorescente. La luce è in quel modo.

Quando le risate si affievolirono, continuò:

La maggioranza dei meditanti è così. Vogliono vedere luci e colori. Vogliono vedere divinità, il paradiso e i regni infernali, tutte cose di tal genere. Non fatevi catturare da questa roba.

È SOLO LA POSTURA A CAMBIARE

Un tema ricorrente nelle istruzioni di Luang Por sulla meditazione era la necessità di realizzare un flusso di consapevolezza e di presenza mentale indipendente dalla postura. Questo era l'unico modo in cui era possibile sostenere lo slancio necessario per eliminare le contaminazioni.

La meditazione non è legata allo stare in piedi, al camminare, allo starsene seduti o al giacere. Poiché non possiamo vivere del tutto immobili e inattivi, dobbiamo incorporare tutte queste quattro posture nella nostra pratica. E il principio guida sul quale fare affidamento in ognuna di esse consiste nel generare saggezza e "giustezza". "Giustezza" significa Retta Visione, è un'altra parola per indicare la saggezza. La saggezza può sorgere in ogni momento, in ognuna delle quattro posture. In ogni postura è possibile avere cattivi pensieri e buoni pensieri, pensieri errati e pensieri corretti. I discepoli del Buddha sono in grado di realizzare il Dhamma sia che stiano in piedi, che camminino, che stiano seduti o che giacciono.

Dov'è allora il punto focale di questa pratica che si attua nelle quattro posture? Si trova nella generazione della Retta Visione, perché quando c'è la Retta Visione allora giunge in essere la Retta Intenzione, la Retta Parola e tutto il resto dell'Ottuplice Sentiero.

Sarebbe perciò meglio modificare il nostro modo di parlare. Invece di dire «usciamo dal *samādhi*» dovremmo semplicemente dire «cambiamo postura». *Samādhi* significa una mente stabile. Quando emergete dal *samādhi*, mantenete stabile la vostra consapevolezza e vigilanza nel vostro oggetto di meditazione, nelle vostre azioni, sempre.

Non è giusto pensare che alla fine di una seduta di meditazione abbiate finito il vostro lavoro. Continuate a sforzarvi costantemente. È mantenendo uno sforzo costante nel vostro lavoro, nelle vostre azioni e nella vostra consapevolezza e vigilanza che la vostra meditazione progredirà.

Gli ostacoli che sorgono durante la pratica meditativa cambiano e si sviluppano. La tendenza generale di questi ostacoli è di divenire sempre più sottili man mano che la pratica progredisce. I meditanti che dimenticavano i continui ammonimenti di Luang Por a non dar nulla per acquisito potevano essere colti di sorpresa dall'inattesa ricomparsa di contaminazioni grossolane che pensavano di essersi lasciati alle spalle.

Un errore comune consisteva nell'attaccamento alla bontà. Poteva manifestarsi come irritazione per le mancanze di altri, o anche come un'esagerata protezione della propria pace mentale. Luang Por analizzò questo errore:

Avete paura che la vostra mente si contami, che il vostro *samādhi* vada in pezzi. Provate una forte dedizione per la pratica, la proteggete con forza; siete molto diligenti e vi sforzate molto. Quando un oggetto sensoriale interferisce, ne siete catturati e vi sentite terrorizzati.

Luang Por rassicurava i suoi discepoli dicendo che si trattava di uno stadio temporaneo che i meditanti dovevano attraversare se la loro pratica non era equilibrata. Sarebbe svanito quando avessero riconosciuto che un certo numero di elementi privi di serenità rappresentava nella vita di un meditante il materiale grezzo sul quale lavora la saggezza.

In molte occasioni il Buddha elencò i vari poteri soprannaturali che costituiscono – ma non necessariamente – i possibili sottoprodotti della meditazione profonda e ricordò il fatto che essi erano essenzialmente mondani: il loro ottenimento non implica un nesso diretto con il raggiungimento della Liberazione. Dei due grandi discepoli del Buddha, il venerabile Mahā Moggallāna era rinomato come il più eminente dei monaci che possedevano poteri psichici, mentre il venerabile Sāriputta non manifestò mai di averne alcuno. Benché il Buddha lodasse gli *arahant* che avevano questi poteri perché avevano raggiunto tutto ciò che la mente umana è in grado di fare, d'altra parte sottolineava che tali poteri non avrebbero mai dovuto essere considerati uno scopo della pratica. Poteri psichici come la telepatia possono forse essere di una qualche utilità per insegnare il Dhamma, ma quando si cammina sul sentiero per la Liberazione, nella migliore delle ipotesi sono marginali e, nella peggiore, di ostacolo alla realizzazione della Verità.

Nella Tradizione Thailandese della Foresta c'è sempre stato un certo numero di monaci con poteri psichici, benché pochi di loro desiderassero mostrarli o, addirittura, parlarne. La Disciplina monastica, infatti, consente che queste abilità siano rivelate solo ad altri monaci. La ragione di questo divieto risiede nel fatto che il manifestarsi di poteri miracolosi può attrarre al buddhismo le persone, ma il tipo di fede che sorge da contatti con il meraviglioso non si trasforma facilmente in nutrimento per quella saggezza che il Buddha intendeva promuovere. Per di più, un monaco che rivela di avere poteri psichici attira su di sé una grande attenzione che lo distrae, ostacolando nel suo cammino verso la liberazione e minacciando la tranquillità del monastero nel quale vive.

Luang Por evidenziava che il potere dell'attrazione, indipendentemente dai suoi oggetti, è un grave impedimento per il lasciar andare. L'attrazione per i poteri psichici e per capacità non usuali lega la mente al *samsāra* altrettanto saldamente dell'attrazione per i grossolani piaceri sensoriali. L'acquisizione di poteri psichici tende a condurre a una sopravvalutazione dei risultati spirituali e a una mancanza d'impegno nello spingersi oltre per realizzare la vera Liberazione.

In incontri più riservati con gruppi di monaci, Luang Por di tanto in tanto raccontava episodi riguardanti i poteri psichici degli *arahant*, ma subito dopo diceva con chiarezza di aver parlato solo a titolo informativo e per la gioia di chi ascoltava, e ripeteva il suo monito:

Non ricercateli. Non curatevene affatto.

Una volta, durante una conversazione con un monaco anziano dello Sri Lanka, il discorso si spostò sull'argomento dei poteri psichici. A Luang Por fu chiesto se la gente in Thailandia fosse interessata a queste cose.

Ci sono persone che vorrebbero ottenere poteri psichici ma, per quanto mi riguarda, penso che quel genere di pratica non sia in accordo con gli insegnamenti del Buddha. Il Buddha ci insegnò ad abbandonare qualsiasi genere di avidità, di avversione e di illusione. La pratica di quelle persone conduce all'aumento di queste cose.

LA CROSTA DELLA LUCIDA CALMA

Il termine *nimitta* è di solito tradotto nei testi buddhisti con “segno”. Nel contesto della meditazione, si riferisce a un fenomeno mentale che viene sperimentato come una percezione sensoriale e sorge quando la mente va oltre gli impedimenti. Un *nimitta* è di solito sperimentato come forma visiva, meno spesso come suono o sensazione tattile e, raramente, come odore o sapore.

Ne *Il sentiero della purificazione*, i *nimitta* sono trattati in modo piuttosto ampio e vengono divisi in tre categorie.¹ L'ingresso nel *jhāna* è descritto come connesso allo spostarsi della focalizzazione dei meditanti su un “segno” distintivo, spesso una luce brillante che compare quando il *samādhi* diventa più profondo.

¹Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary* (1980): «L'oggetto percepito proprio all'inizio della concentrazione è chiamato immagine preparatoria (*parikamma-nimitta*). L'ancora instabile e poco chiara immagine che sorge quando la mente ha raggiunto un debole grado di concentrazione è chiamata immagine acquisita (*uggaha-nimitta*). Un'immagine del tutto chiara e immobile che sorge a un grado più alto di concentrazione è la contro-immagine (*paṭibhāga-nimitta*)».

Luang Por e gli altri maestri della Tradizione della Foresta ben conoscevano la trattazione dei *nimitta* presente ne *Il sentiero della purificazione*, ma raramente la includevano nei loro resoconti della pratica meditativa. Utilizzavano il termine *nimitta* in un senso leggermente diverso. Luang Por lo impiegava quando parlava dei fenomeni creati dalla mente – colori, luci, visioni di esseri di altri regni dell’esistenza – che potevano comparire quando essa si calmava. Sottolineava l’importanza di mantenere un corretto atteggiamento nei riguardi di tali fenomeni. Conosciuti per quello che erano, i *nimitta* erano innocui. Fissarsi su essi poteva invece causare deviazioni dal Sentiero che facevano perdere tempo e, in casi estremi, inducevano psicosi. Muniti della consapevolezza dei danni che potevano arrecare, il metodo basilare per rapportarsi a essi era semplicemente rifiutare di prestarvi attenzione.

Quale che sia la forma assunta da un *nimitta*, non prestatevi attenzione. Finché continua a essere presente, focalizzate di nuovo tutta la vostra attenzione sul respiro. Inspirare ed espirare profondamente almeno tre volte e questo già dovrebbe farlo svanire. Continuate solo a ristabilire la vostra concentrazione. Non consideratelo come vostro, è solo un *nimitta*. I *nimitta* sono ingannevoli: vogliono essere piacevoli, essere amati, farci paura. Sono falsi e instabili. Se ne sorge uno, non attribuite a esso alcuna importanza. Non è vostro, non inseguite.

Il mezzo più diretto e potente per lasciar andare un *nimitta* consisteva nello spostare l’attenzione da quello che era percepito a ciò che lo percepiva.

Quando vedete un *nimitta*, spostate l’attenzione e guardate la vostra mente in modo diretto. Non trascurate questo principio basilare.

Le visioni potevano essere allettanti, e ai meditanti non era possibile solo rifiutare di provare piacere per esse con un atto di volontà. Quel che potevano fare era riconoscere immediatamente ogni sensazione piacevole che sorgeva come mutevole e basata su di una falsa percezione.

Non tutti i *nimitta* sono entusiasmanti. Un altro problema comune è che fanno trasalire e spaventano i meditanti.

Preparate la vostra mente, sappiate che nulla può farvi del male. Se durante la vostra seduta appare qualcosa e voi vi spaventate, allora la vostra meditazione si arresterà. Se questo succede, rammentatevi che non c'è pericolo e lasciate andare, non seguite quel che vi appare. Oppure potete, se volete, prendere il *nimitta* e investigarne la natura condizionata. Dopo che avrete sperimentato queste cose un certo numero di volte, resterete impassibili. Saranno fenomeni normali, nulla di cui preoccuparsi.

Ovviamente, c'è un certo genere di *nimitta* che i meditanti esperti possono utilizzare per intensificare la loro pratica. Sono incluse le immagini mentali di parti del corpo fisico che «appaiono per emergere ed espandersi dall'interno della mente», soprattutto quelle che si presentano dopo che la mente emerge da uno stato di profondo *samādhi*. Immagini di questo tipo sono significativamente più vivide di ogni altra prodotta dall'immaginazione ordinaria. La loro contemplazione – soprattutto le visioni del corpo in via di decomposizione – può fornire una visione profonda all'interno della natura dei fenomeni condizionati, che a sua volta può condurre a un profondo disincanto e all'abbandono dell'attaccamento a un senso del sé rispetto al corpo. Queste potenti immagini è molto più probabile che sorgano se il meditante ha già dedicato del tempo a investigare il corpo mediante la meditazione discorsiva.

Luang Por diceva che se i *nimitta* possano essere utilizzati o no per la coltivazione della saggezza dipende solo dalla maturità del meditante. Spesso raccomandava di ignorare un *nimitta*, anche se riguardava il corpo. Un giorno un meditante laico si recò a rendere omaggio a Luang Por e gli chiese di guidarlo. Disse che mentre meditava il suo corpo gli appariva come uno scheletro bianco che gli fluttuava davanti. Luang Por gli spiegò che *Il sentiero della purificazione* ne parlava come di un *uggahanimitta*, un'immagine acquisita. Invece di proseguire a illustrargli come manipolare l'oggetto della visione nel modo in cui il testo raccomanda, disse che non c'era alcun motivo per farlo. Era sufficiente creare le condizioni di stabilità e di lucida calma affinché la saggezza svolgesse il suo lavoro. Quando la mente era stata preparata in questo modo dal *samādhi*, ogni oggetto che sorgeva nella mente era sperimentato come

una difficoltà, alla quale subito e senza alcuno sforzo si presentava la soluzione corretta, riconoscendo l'oggetto in questione come impermanente, insoddisfacente e non-sé.

È necessario solo che calmiare la mente a sufficienza per fornirle un fondamento per la *vipassanā*. Quando la saggezza è sorta, appena qualcosa appare nella mente, siete in grado di entrarvi in rapporto, c'è una soluzione per ogni problema. Diventate consapevoli sia del problema che della soluzione in modo simultaneo, e il problema finisce lì. Il conoscere è importante: se un problema sorge ma non la soluzione, allora siete in difficoltà, non siete in grado di tenere il passo con quello che sta accadendo. Perciò non dovete pensarci su molto, la soluzione sorge nel momento presente insieme al problema – anche per cose a cui non avete mai pensato in precedenza né preso in considerazione – senza che voi dobbiate andare a caccia qui e là per trovare una risposta.

Tornava al punto che continuamente ripeteva sui *nimitta*: dopo aver riconosciuto appieno l'oggetto della visione con equanimità, spostare l'attenzione dall'oggetto conosciuto al conoscere stesso. Facendo così, l'oggetto si dissolveva.

Non inseguite gli oggetti esterni, perché se lo fate l'immagine continuerà a espandersi. Prima che ve ne possiate rendere conto, lo scheletro si sarà trasformato in un maiale e il maiale diventerà un cane, il cane un cavallo e il cavallo un elefante. Tutti quanti poi si alzeranno e si correranno dietro! Siate consapevoli del fatto che si tratta di un *nimitta*, la crosta della calma lucida.

IV. CALMA E VISIONE PROFONDA

IL SAMĀDHI

Quando esponeva la pratica del *samādhi*, di solito Luang Por preferiva evitare di parlare dei *jhāna*. Faceva invece riferimento ai vari stati mentali – noti come fattori dei *jhāna* – che li costituiscono. Ragionava in questi termini: fattori dei *jhāna* quali la beatitudine (*sukha*) o l'equanimità erano direttamente sperimentabili dal meditante, mentre i “*jhāna*” erano

solo dei nomi per differenti fenomeni connessi a questi fattori. In altre parole, essi erano convenzioni e, in quanto tali, potevano allontanare la mente dalla consapevolezza della realtà del momento presente, più che avvicinarla a essa.

Se la mente è chiara, allora è come stare seduti qui in modo normale e vedere le cose attorno a voi. Chiudere gli occhi diventa uguale a tenerli aperti. Vedere con gli occhi chiusi diventa come vedere con gli occhi aperti. Non ci sono dubbi su nulla, solo un senso di meraviglia: «Come sono possibili queste cose? È incredibile, ma eccole qui». Ci sarà un sostenuto apprezzamento (*vicāra*) che sorge spontaneamente in connessione con il rapimento, la felicità, una pienezza di cuore e lucida calma.

In seguito, la mente diverrà ancor più sottile, e sarà in grado di mettere da parte l'oggetto della meditazione. Ora, *vitakka*, l'applicarsi della mente sull'oggetto, sarà assente e altrettanto lo sarà *vicāra*. Possiamo dire che la mente scarta *vitakka* e *vicāra*. In realtà non è proprio che sono abbandonate, è che la mente diventa più concentrata, più compatta. Quando è calma, *vitakka* e *vicāra* sono troppo grossolane per dimorarvi, e per questo motivo si dice che vengono scartate. Senza *vitakka* che applica la mente all'oggetto, e *vicāra* che ne apprezza la natura, c'è solo questa esperienza di pienezza, beatitudine e "unificazione" (*ekaggatā*).

Non uso le parole primo, secondo, terzo e quarto *jhāna*. Parlo solo di calma lucida e di *vitakka*, *vicāra*, rapimento, beatitudine e unificazione, e del loro progressivo abbandono finché non resta che l'equanimità. Questo sviluppo è chiamato potere del *samādhi*, espressioni naturali della mente che ha realizzato la calma lucida ... Così c'è un movimento graduale per stadi, che dipende dalla pratica costante e frequente.

Una volta a Luang Por fu chiesto quale fosse la relazione tra i primi quattro fattori dei *jhāna* e il quinto (*ekaggatā*), di solito tradotto in thailandese con il significato di "focalizzato" e in inglese di "unificato". Rispose che "*ekaggatā*" era come una ciotola e gli altri quattro fattori erano come la frutta nella ciotola.

Un gatto che osserva il buco della tana di un topo ha un tipo di *samādhi* e così pure uno scassinatore, ma la loro è una concentrazione d'istinto e di desiderio, naturale e priva di moralità, non è un *samādhi* che scaturisce da un disciplinato raccoglimento di forze interiori e che fornisce il fondamento alla saggezza. Il Buddha distinse tra “retto *samādhi*” (*sammāsamādhi*), un elemento essenziale del Sentiero verso la Liberazione, ed “errato *samādhi*” (*micchāsamādhi*), che conduce lontano da esso. Luang Por spiegò che il termine “errato *samādhi*” include tutti gli stati di calma che mancano della consapevolezza necessaria a creare il fondamento della visione profonda:

Il *samādhi* può essere suddiviso in due tipi: retto *samādhi* ed errato *samādhi*. Ricordate bene questa distinzione. Nell'errato *samādhi* la mente è incrollabile. Fa entrare in uno stato di calma del tutto silenzioso e privo di qualsiasi consapevolezza. Potete restare in questo stato per un paio di ore e perfino per una giornata intera, ma durante quel tempo non avete alcuna idea di dove siete o di quale sia il vostro stato mentale. Questo è l'errato *samādhi*. È come un coltello che avete ben affilato e che mettete via senza usarlo. Non potete ottenerne alcun beneficio. È una calma illusoria che manca di vigilanza. Pensate di aver raggiunto la fine della pratica meditativa e non cercate nient'altro. È un pericolo, un nemico. Questo stadio è dannoso perché impedisce il sorgere della saggezza. Non ci può essere saggezza quando manca un senso di discernimento morale.

Il retto *samādhi* può essere riconosciuto dalla presenza di una chiara consapevolezza.

Non importa quanto sia profondo il retto *samādhi*, è sempre accompagnato dalla consapevolezza. Ci sono perfetta presenza mentale e vigilanza, un costante conoscere. Il retto *samādhi* è un tipo di *samādhi* che non vi porta mai fuori strada. Questo è un punto che i praticanti dovrebbero capire con chiarezza. Non è mai possibile fare a meno del conoscere. Perché si tratti di retto *samādhi* il conoscere deve essere presente dall'inizio alla fine. Per favore continuate a osservare questa cosa.

In un'altra occasione disse che la pace interiore è di due tipi: grossolana e sottile. Quella grossolana avviene quando il meditante s'identifica con la beatitudine che sorge dalla pratica del *samādhi* e ritiene che la beatitudine sia un elemento essenziale della pace. La pace di genere sottile è il frutto della saggezza, e accade quando si comprende che la vera pace è l'esperienza della mente stessa, poiché essa è ciò che conosce tutte le esperienze transitorie piacevoli e spiacevoli.

Piacevole e spiacevole sono stati dell'esistenza, stati nei quali nasciamo, espressioni dell'attaccamento. Finché ci attacchiamo al piacevole e allo spiacevole, non ci può essere liberazione dal *samsāra*. La beatitudine del *samādhi* non è vera pace interiore. Quella pace arriva dimorando nella consapevolezza della vera natura del piacevole e dello spiacevole senza attaccamento. Per questo si insegna che la mente che sta al di là del piacevole (*sukha*) e dello spiacevole (*dukkha*) è il vero punto d'arrivo del buddhismo.

A volte Luang Por utilizzava la suddivisione del *samādhi* in tre livelli presente nei commenti, come chiaramente distinguibili in base alla durata e all'intensità:

- *samādhi* momentaneo (*khaṇika*) – gli iniziali e brevi intervalli di calma che si sperimentano quando la mente si focalizza sul suo oggetto di meditazione;
- *samādhi* di accesso (*upacāra*) – lo stato nel quale i cinque impedimenti risultano superati, ma in modo non del tutto sicuro. C'è ancora un certo qual movimento di sottofondo nella mente, ma non distrae il meditante;
- *samādhi* di assorbimento (*appanā*) – è il livello più profondo di *samādhi*, una chiara serenità nella quale nella mente non compare alcun dato sensoriale, oppure è così fugace e periferico da non avere conseguenze.

Il *samādhi* di accesso è lo stato in cui la facoltà della saggezza funziona nel modo più fluido. Esso precede e segue il *samādhi* di assorbimento. L'accesso che segue l'assorbimento è una base possente per lo sviluppo

della saggezza, più di quello che lo precede. Luang Por paragonava la mente nello stato di accesso al *samādhi* a una gallina nella stia, non del tutto immobile ma che poteva muoversi solo all'interno di un'area ben definita, senza avere la possibilità di scappare via quando lo desiderava. Un'altra volta disse che era come se la mente fosse chiusa in una cupola di vetro. La mente è consapevole degli oggetti sensoriali, ma non ne è influenzata. Si tratta di uno stato, affermò, nel quale la mente può vedere le cose nella loro vera luce:

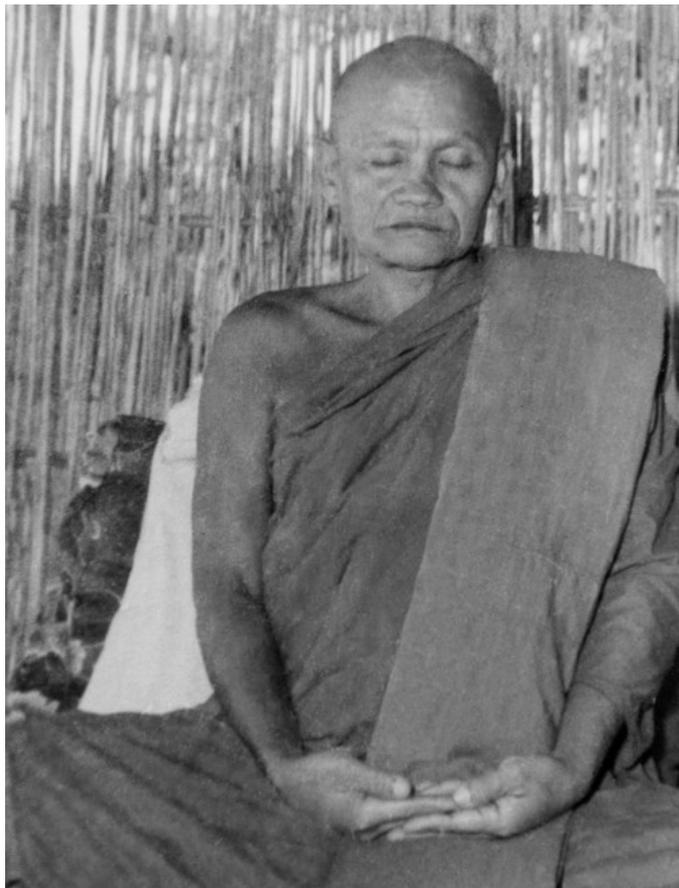
Dopo aver dimorato nello stato di una totale calma lucida per un sufficiente lasso di tempo, la mente si ritrae da esso per contemplare la natura delle condizioni esterne al fine di far sorgere la saggezza.

PENSARE ED ESAMINARE

La parola thailandese *pijarana* può significare “considerare”, “riflettere su”, “contemplare”, “esaminare” o “investigare”, ed è molto ricorrente negli insegnamenti dei maestri della Tradizione della Foresta. Talora Luang Por assimilava *pijarana* a *dhammavicaya*, l’“investigazione del Dhamma” che sorge in dipendenza dalla consapevolezza e costituisce il secondo dei sette fattori dell'Illuminazione (*bojjhaṅga*). Tutti i buddhisti sono incoraggiati a riflettere (o *pijarana*) sulle verità dell'invecchiamento, della malattia, della morte e dell'inevitabilità della separazione da tutto ciò che si ama, e della legge del kamma. Facendolo in continuazione, queste verità si radicano nella mente e divengono elementi della Retta Visione che deve essere alla base di un'efficace pratica meditativa. *Pijarana* è pure utilizzato nel contesto della pratica della meditazione discorsiva per indicare l'esame coerente e disciplinato di un argomento di Dhamma.

Mentre la natura e il ruolo di “*pijarana*” nella meditazione discorsiva sono di facile comprensione, i meditanti hanno spesso dubbi sul ruolo che essa svolge nello sviluppo della visione profonda nelle Tre Caratteristiche Universali, che rappresenta il culmine della pratica meditativa buddhista.

Quale grado d'intenzionalità Luang Por raccomandava quando istruiva i suoi discepoli a “*pijarana*” le Tre Caratteristiche? I meditanti come potevano essere sicuri che non stavano semplicemente pensando alle Tre Caratteristiche invece di sviluppare la visione profonda di esse?



È un po' difficile valutarlo a causa della sua somiglianza con la proliferazione mentale, e quando sorgono i pensieri potreste ritenere che la vostra mente non sia più calma. Nei fatti, i pensieri e le percezioni che avvengono questa volta sorgono all'interno della calma. L'esame che ha luogo all'interno della calma non la disturba. A volte il corpo può essere assunto come oggetto d'esame. Questo non significa che avete cominciato a pensare o a speculare sulle cose: si tratta di un processo che avviene

naturalmente in quello stato di calma. C'è consapevolezza all'interno della calma, calma all'interno della consapevolezza. Se si trattasse solo di proliferazione mentale, non ci sarebbe calma, ci sarebbe fastidio. Non è proliferazione. È una cosa che appare nella mente come risultato della calma ed è chiamato esame (*pijarana*). La saggezza sorge proprio lì.

Luang Por chiarì quest'aspetto durante una conversazione con un gruppo di insegnanti di Dhamma americani che si recarono da lui. Disse che il pensiero ordinario poteva essere riconosciuto dal fatto che, per quanto restasse focalizzato su un argomento, era grossolano e mancava di acutezza. Quando la mente diventava calma, l'esame (*pijarana*) sorgeva con naturalezza come un tipo di consapevolezza che, benché possedesse alcune caratteristiche del pensiero, era di tipo diverso. La saggia riflessione sulle Tre Caratteristiche poteva essere riconosciuta dal fatto che non veniva corrotta dalla proliferazione mentale, era sempre benefica e faceva dissolvere le contaminazioni dalla mente. Il semplice pensiero, d'altro canto, era riassorbito dalle contaminazioni e contribuiva alla loro crescita. L'esame che Luang Por consigliava era contraddistinto dal lasciar andare gli attaccamenti:

Il pensiero ordinario è già stato filtrato. Se non conosci l'esame per quello che è, si trasformerà in pensiero concettuale. Se lo conosci, si trasformerà in saggezza, esso cioè osserverà tutto quello che sorge come impermanente, insoddisfacente e non-sé.

La saggezza o saggia riflessione, disse, sarebbe gradualmente maturata nella *vipassanā*. In contrasto con l'uso contemporaneo del termine, Luang Por aveva la tendenza a utilizzare "*vipassanā*" per far riferimento alla visione profonda che sorge dalla saggia riflessione, che non è la semplice riflessione. La *vipassanā* non era, diceva, un qualcosa di artificioso, non era un qualcosa che si fa. La *vipassanā* era il discernimento delle Tre Caratteristiche che sorgeva con naturalezza nella mente quando tutte le cause e condizioni ad essa necessarie erano state coltivate. L'intensità di questa chiara comprensione poteva variare da una debole visione profonda a una completa visione del modo in cui sono le cose.

Il grado di calma necessario prima che questa investigazione delle Tre Caratteristiche avesse luogo non era possibile quantificarlo. Quando a Luang Por veniva chiesto «Quanta calma è necessaria?», egli rispondeva «Quel tanto che basta». In altre parole, i meditanti dovevano andare avanti per tentativi ed errori, e osservare da vicino i risultati dei loro sforzi, fino a quando non erano in grado di saperlo da sé stessi. Se la contemplazione degenerava in proliferazione mentale, allora era certo che la mente non era abbastanza salda per svolgere il lavoro della saggezza.

Diversi meditanti avevano differenti facoltà. Per alcuni era facile lasciar andare il pensiero, ma proprio quelle facoltà che avevano reso possibile quel lasciar andare ritardavano la coltivazione della saggezza. Per altri, dotati di un'inclinazione più riflessiva, il fatto che la mente avesse il dono di riuscire a contemplare impediva loro di entrare in stati di profondo *samādhi*, ma erano comunque in grado di penetrare la verità mediante una serrata e focalizzata attenzione sulla natura condizionata dei fenomeni.

Per illustrare questo punto, Luang Por adattava due termini tratti dai Sutta: “*cetovimutti*” (Liberazione per mezzo della mente) e “*paññāvimutti*” (Liberazione mediante saggezza). Applicava questi termini a due sentieri della pratica: uno enfatizzava il potere della mente, ossia il *samādhi*, l'altro enfatizzava la saggezza. Mentre le persone con caratteristiche adatte alla liberazione mediante saggezza erano particolarmente acute e sensibili, quelle con caratteristiche adatte alla liberazione per mezzo della mente richiedevano tempo per tornare più volte sulle stesse cose prima di capire. Offriva un'analogia:

È come due persone che vanno a vedere un campione di stoffa per pochi minuti. Una comprende immediatamente il disegno e può andarsene per riprodurlo a memoria. Questa è la “Liberazione mediante saggezza”. L'altra, quella con caratteristiche adatte alla Liberazione per mezzo della mente, ha bisogno di sedersi e di prendere in considerazione i dettagli del campione, e deve tornare più volte per altri controlli. Con la Liberazione per mezzo della mente, bisogna lavorare con la mente piuttosto a lungo, bisogna sviluppare parecchio *samādhi*. La prima non richiede

tutto questo. Essa guarda il campione, comprende il principio e se ne va a riprodurlo per conto suo, non ha dubbi. Entrambe le vie raggiungono lo scopo, ma hanno caratteristiche differenti.

La Liberazione mediante saggezza è sempre accompagnata da consapevolezza e vigilanza. Quando qualcosa affiora nella mente, la conosce. La conosce e la lascia andare con facilità. Chi è adatto alla Liberazione per mezzo della mente non riesce a vedere allo stesso modo le cose quando affiorano, ha bisogno di investigarle, ma è anche questo un sentiero valido. Siate coscienti di come siete fatti. Nel primo caso, alcuni possono anche non comprendere che il *samādhi* è presente. Camminate osservando, e il *samādhi* – ossia una salda stabilità della mente – è presente di per sé. Per chi è dotato di saggezza non è difficile. Egli sviluppa solo abbastanza *samādhi* per creare un fondamento. È come gli studenti che arrivano al quinto anno della scuola superiore. Sono in grado di scegliere la materia nella quale intendono specializzarsi. Chi vuole proseguire studiando agraria lo fa, e così via. È il punto in cui le cose si separano. Con il *samādhi* è uguale. Raggiunge lo stesso la sua destinazione.

IL LAVORO DELLA SAGGEZZA

Se la mente era in grado di accedere al *samādhi* ma rifiutava in modo costante di andare più a fondo, allora poteva iniziare l'investigazione dei fenomeni. Il tema che Luang Por di solito suggeriva di investigare a questo punto era le trentadue parti del corpo, o anche le prime cinque – capelli, peli, unghie, denti e pelle – oppure qualsiasi altra parte fosse adatta al meditante:

Durante la meditazione non è necessario visualizzare molte cose. Visualizziamo solo le cose che faranno sorgere la saggezza. Abbiamo bisogno di osservare dalla sommità del capo fino alle piante dei piedi, e dalle piante dei piedi fino alla sommità del capo. Questo che cos'è? Quanto è reale? Perché la gente vi si attacca così tenacemente? Perché ce ne preoccupiamo tanto? Qual è la ragione? Di cosa è fatto questo corpo? Investighiamo tutte queste cose fino a quando le vediamo nella giusta luce, per “quel

poco che sono”. Appena vediamo tutto ciò e lo comprendiamo, l’aggrapparsi alle cose – «Oh! Lo amo talmente tanto» oppure «Lo odio così tanto» – si ritrae dalla mente.

Alcuni meditanti erano in grado di notare che l’investigazione del corpo oppure quella del sorgere e dello svanire dei dati sensoriali faceva emergere una sensazione di rapimento estatico che spingeva la mente oltre il suo limite fino a farle raggiungere uno stato di lucida calma. La mente alternava allora il riposo e il recupero dei suoi poteri durante tale lucida calma, con lo svolgere il lavoro della saggezza.

Una preoccupazione comune risiedeva nel fatto che con lo sviluppo di un profondo *samādhi*, la beatitudine e il senso di completezza che ne derivavano fossero troppo coinvolgenti per trascurarli al fine di investigare le Tre Caratteristiche. La risposta di Luang Por era che si trattava davvero di un vero e proprio pericolo per i meditanti coinvolti nell’errata visione, oppure per quelli che sviluppavano il *samādhi* in modo sbilanciato. Tuttavia, quando i tempi erano maturi e il meditante collocava saldamente l’attenzione sulla consapevolezza e sulla vigilanza, il *samādhi*, se correttamente sviluppato, si sarebbe rivolto con naturalezza a svolgere il lavoro della saggezza.

Prendetevi cura di ciò che avete già sviluppato e intensificate la presenza mentale. Se attribuite più importanza alla presenza mentale che a qualsiasi altra cosa, non prenderete una strada sbagliata. È il modo corretto di continuare a impegnarsi. Se la vostra presenza mentale non è ancora del tutto matura, dovete cercare di accrescerla, così da avere un riferimento riguardo a tutto ciò che avviene nella mente. La conoscenza sorgerà tutte le volte che la presenza mentale diviene chiara e luminosa, perché la saggezza dipende da quest’abilità di essere consapevoli di tutto ciò che attraversa la mente. È così: se avete presenza mentale, essa farà sorgere la saggezza, e allora potrete vedere con chiarezza e comprendere. Senza presenza mentale non sapete dove sia andata la mente.

Sviluppate più presenza mentale che potete. Ha un valore immenso per sostenere la vostra consapevolezza e mantenerla sul sentiero della pace. La presenza mentale è il Buddha stesso che ci sostiene e ci mette in guardia. Diventiamo come il Buddha quando abbiamo presenza mentale, perché la mente è sveglia, conosce, vede ed è dotata di contenimento. Contenimento e compostezza sorgono grazie alla presenza mentale. Ovunque le contaminazioni si nascondano senza che sia possibile vederle, è perché le mancanze della vostra presenza mentale consentono loro di sfuggirvi. Tutte le volte, però, che la vostra presenza mentale diventa chiara, la vostra mente e la vostra saggezza divengono radiose.

Perciò, non ingigantite troppo le cose, non attaccatevi alle idee del sé e degli altri, continuate solo a impegnarvi. Vi consiglio solo di continuare in questo modo, e finché non sorge nulla non c'è bisogno di investigare. Andate avanti normalmente, come se steste camminando su una strada o spazzando la casa. Quando state spazzando, continuate a farlo senza guardare le cose che stanno intorno a voi. Solo se qualcuno vi chiama, e sapete che c'è qualcosa da sbrigare, allora alzate la testa. Vi limitate a continuare a spazzare, senza interruzioni.

Allo stesso modo, nella meditazione dovete investigare solo quando sorge qualcosa. Altrimenti non fate altro che contemplare l'esperienza del momento presente. Fate unicamente in modo che la presenza mentale vi assista in questo compito. Se non sorge nulla, riposare e siate a vostro agio. Questo non significa, però, lasciar andare le cose per la loro strada ignorandole. C'è cura e attenzione. Siete consapevoli di tutto quello che attraversa la mente, ma non c'è bisogno di una grande investigazione. Quando qualcosa entra in contatto con le porte dei sensi e, di conseguenza ha un impatto sulla mente, continuate a osservarlo. Se non lo perdetevi di vista, lo vedrete per "quel poco che è", e potrete poi tornare nel posto in cui vi trovavate. Non scappate via da quel posto perché, se lo fate, prima che passi molto tempo, sarete trasportati via, dal paradiso all'inferno. Fate attenzione.

Luang Por illustrava questo punto con una similitudine: Il meditante doveva essere come un ragno al centro della sua ragnatela. Il ragno resta fermo e allerta finché un insetto non è catturato dalla ragnatela. Allora balza fuori, si occupa dell'insetto e torna immobile al suo posto.

Un'idea comune riguardante la pratica meditativa è che i livelli più profondi del *samādhi* non siano indispensabili per la Liberazione: il *samādhi* momentaneo fornisce un fondamento sufficiente per lo sviluppo della *vipassanā*. Quando gli si rivolgevano domande a questo proposito, Luang Por rispondeva con un'analogia:

Dovete percorrere tutta la strada che conduce a Bangkok per sapere com'è Bangkok. Non arrivate solo fino a Korat.¹ Anche se state per andare a vivere a Korat, proseguite fino a Bangkok. Solo allora saprete con esattezza quanto è grande Korat. Percorrere tutta la strada fino a Bangkok significa attraversare Ubon, Korat e Bangkok. Alla stessa maniera, se con il *samādhi* la vostra mente va fino in fondo, allora lasciateglielo fare, in modo che essa possa conoscere il completo lignaggio del *samādhi*. Il *samādhi* di accesso è la stessa cosa che arrivare solo fino a Korat.

Ampliando l'analogia, paragonava la brevità del *samādhi* momentaneo al correre attraverso una città, e la maggiore durata del *samādhi* di accesso al passeggiare spesso in città, per poi ripetere la sua usuale definizione di tale stato come una "investigazione condotta in uno stato di pace":

A volte la mente si ferma in un punto dell'investigazione ed entra in *appanā sāmādhi*. In quel momento essa abbandona il *khaṇika sāmādhi* e l'*upacāra sāmādhi*, abbandona tutto e va in profondità, dove è libera da ogni cosa. Però questo *appanā sāmādhi* si sviluppa dal *khaṇika* e dall'*upacāra sāmādhi*. Dovete prima attraversare questi, altrimenti non lo raggiungerete.

Benché di tanto in tanto Luang Por facesse uso dei termini tecnici in lingua pāli, non era questo il modo che preferiva per parlare della mente. Quando un meditante gli chiedeva come valutare il proprio livello di *sāmādhi*, rispondeva che era meglio essere semplicemente consapevoli dello stato della mente stessa, senza ricorrere alla definizione in lingua pāli:

¹Una città a mezza strada tra Ubon e Bangkok.

Quale che sia il livello raggiunto, la chiara consapevolezza che la vostra mente si trovi in uno stato di calma è sufficiente. Vedete con chiarezza che la mente si è davvero fermata. Avete fiducia nel fatto che la mente è pura e luminosa? Dovete essere personalmente garanti di questo. Con una tale consapevolezza, non dovete preoccuparvi se si tratti di *appanā*, di *khaṇika* o di qualsiasi altra cosa. Non vi preoccupare di nessuna di queste cose, sprecate solo tempo. È meglio osservare solo la mente e la verità di quello che vedete.

SAMATHA E VIPASSANĀ

Nella tradizione *theravādin*, il discorso sui due aspetti principali della pratica meditativa buddhista – calmare la mente e coltivare la saggezza – si è soprattutto svolto in relazione ai termini “*samatha*” e “*vipassanā*”. *Samatha* significa “tranquillità, serenità, lucida calma”. *Vipassanā* significa letteralmente “vedere con chiarezza” e fa riferimento alla visione profonda nelle Tre Caratteristiche dell’esistenza. Benché il Buddha stesso non utilizzò questi termini frequentemente, essi guadagnarono una grande importanza nei secoli successivi alla sua morte e il loro significato si espanse fino a includere non solo gli stessi stati mentali, ma anche le pratiche che miravano a coltivarli in modo diretto. Focalizzare l’attenzione su un mantra, ad esempio, iniziò a essere ritenuta una pratica *samatha*, mentre investigare la natura impermanente delle sensazioni una pratica *vipassanā*. Tali due termini sono stati per lungo tempo oggetto di controversia tra gli studiosi. Il disaccordo ebbe la tendenza di incentrarsi sulla relazione tra i due. In particolare, come si è detto in precedenza, riguardo a quanta lucida calma di *samatha* sia necessario sviluppare prima che possa verificarsi un’autentica visione profonda di *vipassanā*.

Quando si riferiva a questi termini, Luang Por ne parlava come di due aspetti della pratica che si sviluppavano all’unisono, piuttosto che di due entità separate.¹ Nello stesso modo in cui un’ascia per fare il suo lavoro richiede di essere costruita sia pesante che tagliente al punto giusto, la mente in grado di penetrare la verità delle cose ha bisogno sia

¹In genere Luang Por utilizzava in modo intercambiabile *samatha* e *samādhi*, *vipassanā* e saggezza.

di stabilità che di discernimento. Nondimeno, poiché la focalizzazione dell'attenzione nei primi stadi della pratica coincide con la soppressione degli impedimenti e, nella sua fase culminante, con la visione profonda nella natura delle cose, Luang Por riconosceva una variazione d'enfasi che caratterizzava come un organico processo di maturazione. Avveniva nello stesso modo, diceva, in cui un mango acerbo diventa maturo, o un bambino si trasforma in adulto. Da un certo punto di vista, l'adulto poteva essere considerato come una persona completamente diversa dal bambino e, da un altro punto di vista, come un'evoluta versione della stessa persona. In una simile, ma più grossolana analogia, Luang Por utilizzava la relazione tra il cibo e gli escrementi.

Luang Por coniò pure le espressioni “pacificazione della mente” e “pacificazione delle contaminazioni” per chiarire il suo modo di considerare il rapporto indispensabile tra *samatha* e *vipassanā*:

Quando sviluppiamo il *samādhi*, pacifichiamo la mente. La vita della mente pacificata, però, è breve. Poiché essa non riesce a resistere alla gran quantità di cose che avvengono al suo interno, manca di vero agio. Andate in un posto tranquillo e pacificate la mente. Le contaminazioni, però, sono ancora lì, non sono state pacificate. È qui che può essere fatta una distinzione. La pacificazione della mente e la pacificazione delle contaminazioni sono due cose diverse.

La mente può diventare facilmente serena se sono poche le cose che disturbano. Se però avverte un qualche tipo di pericolo, allora non ci riesce. Lì c'è ancora qualcosa. Non riesce a lasciar andare, non riesce a metterlo giù.

I meditanti che prendevano rifugio in raffinati stati mentali e temevano ogni cosa che potesse disturbare la beatitudine del loro *samādhi*, avevano la tendenza a essere intrappolati in fallimentari tentativi di manipolare le condizioni esterne al fine di mantenerli in essere. In loro mancava la necessaria audacia a guardare da vicino forme, suoni, odori, sapori, oggetti tangibili e stati mentali, e le loro contaminazioni restavano intatte. Invece i meditanti che erano sereni dopo un addestramento nel corso del quale la calma e la saggezza erano state sviluppate insieme, non avevano

timore dei contatti sensoriali in quanto tali e potevano lasciar andare l'attaccamento nel momento del contatto con grande fluidità. Non creavano alcun possessore della loro esperienza. Luang Por diceva che, a questo stadio, la pratica poteva essere chiamata *vipassanā*, chiara visione delle cose nella loro vera luce:

Se di queste due espressioni convenzionali, *samatha* e *vipassanā*, volete parlarne separatamente, potete riuscire a farlo. Se però volete parlare delle loro relazioni, allora dovete dire che sono inseparabili, che sono connesse. Una volta un laico venne da me e mi chiese se stessi insegnando *samatha* o *vipassanā*. Risposi: "Non saprei, sono addestrate insieme". Se rispondete nei termini di quel che in verità avviene nella mente, dovete rispondere così. Sviluppatele insieme, perché sono sinonimi. Se sviluppate il *samādhi* senza saggezza, non durerà a lungo.

In uno dei suoi insegnamenti più famosi, Luang Por catturò questa idea con una similitudine:

La saggezza è il *samādhi* in movimento. È come la frase "acqua ferma che scorre". *Samatha* e *vipassanā* in chi ha sviluppato la retta pratica sono in armonia e in concordia, fluiscono come una sola corrente d'acqua. Nella mente del praticante è come se l'acqua ferma scorresse. La pace del *samādhi* incorpora la saggezza. Ci sono insieme *sīla*, *samādhi* e *paññā*. Ovunque vi mettiate a sedere è ferma, eppure scorre. È come acqua ferma che scorre. Ci sono *samādhi* e *paññā*, *samatha* e *vipassanā*.

LO SVILUPPO DELLA VISIONE PROFONDA

Una volta Luang Por insegnò lo sviluppo della visione profonda nei termini dei due fattori dei *jhāna*, *vitakka* e *vicāra*. Con la mente in uno stato di calma, disse, un pensiero sarebbe potuto sorgere (*vitakka*), un immediato apprezzamento di esso (*vicāra*) avrebbe indotto un rapimento estatico e sospinto la mente verso uno stato di più profonda lucida calma. Con lo svanire di questo, si sarebbe verificato un ritorno all'apprezzamento.

Se sostenete la consapevolezza, otterrete un resoconto della scena. È come se una persona si trovasse in una casa con sei finestre. Voi vi trovate fuori e osservate le finestre. Dall'esterno vedete qualcuno che appare in una finestra e poi qualcun altro in un'altra, e ritenete che nella casa ci siano sei persone. Nei fatti, c'è solo una persona che si muove da una finestra all'altra. Quella persona si chiama "Tre Caratteristiche". Tutto è instabile. Le Tre Caratteristiche dell'impermanenza, dell'insoddisfazione e del non-sé sono l'oggetto della *vipassanā*. Riuscire a penetrarle eliminerà tutti i dubbi.

Quando la pratica della contemplazione di tutti i fenomeni che sorgono nella mente calma e lucida come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé progrediva, il meditante sperimentava una separazione tra il conoscere e ciò che era conosciuto.

Non che dobbiate forzare questa separazione. Per mezzo dell'abbandono, dell'eliminazione dell'attaccamento, la mente e il suo oggetto si separano in modo automatico.

Luang Por disse che, in questa fase, la distinzione tra la mente e l'oggetto presente in essa in quel momento era come quella tra l'acqua e l'olio. La separazione consentiva un costante esame dei fenomeni.

Se conducete la vostra mente fino a questo punto, ovunque andate la mente analizzerà. Questo è il "fattore dell'Illuminazione" chiamato "investigazione del Dhamma". Funziona per conto suo, parlate con voi stessi, dissolvete e lasciate andare le sensazioni, le percezioni, le formazioni mentali e la coscienza che sorge. Niente può avvicinarsi alla mente, essa ha da svolgere il suo lavoro. Questo avviene in modo naturale. Non è un qualcosa che potete escogitare.

Disse che era a questo punto che gli insegnamenti del Buddha sui fondamenti della consapevolezza (*satipaṭṭhāna*)¹ diventavano chiari. Quando la membrana che connetteva la conoscenza e il conosciuto era stata tagliata, il meditante vedeva "il corpo nel corpo", "la sensazione nella sensazione",

¹Si veda il *Glossario*.

“gli stati mentali negli stati mentali” e “i *dhamma* salutari e non salutari nei *dhamma* salutari e non salutari”. In altri termini, erano visti con chiarezza per quello che erano, senza sovrapporre su di essi un indipendente possessore, esistente di per sé.

CONSEGUIMENTI

A un certo stadio della pratica può sorgere la “contaminazione della visione profonda”.¹ I meditanti non illuminati possono erroneamente ritenere che stati mentali intensamente positivi, quali una sensazione di grande chiarezza e beatitudine, siano indicativi dell’illuminazione.

Vi attaccate alla bontà che sorge nella vostra pratica. Vi attaccate alla purezza. Vi attaccate alla conoscenza. Questo si chiama “*vipassanā*”.²

Mediante la pratica meditativa, le contaminazioni possono essere a tal punto efficacemente sopresse da sembrare completamente sradicate. Il risultato è che i meditanti possono sviluppare un’incrollabile fiducia nelle loro percezioni. Se il loro maestro rifiuta di accogliere la validità della loro presunta illuminazione, interpretano tale rifiuto o come un triste errore di giudizio oppure come gelosia.

In questo caso possono essere necessarie misure forti, e un breve e intenso shock è di solito ritenuto la cura migliore. Nei commentari ci sono storie riguardanti monaci illuminati che ne liberano altri dalle loro illusioni proiettando di fronte a loro degli ologrammi mentali in movimento di donne affascinanti o di elefanti in calore. Preso di sorpresa, il monaco che aveva creduto di essere riuscito a trascendere la bramosia e la paura della morte si rende improvvisamente conto che le contaminazioni si erano solo nascoste in profondità ed erano ancora latenti nella sua mente.

¹*Vipassanuppakkilesā*. Un elenco di dieci stati compare innanzitutto in Paṭiṣ 2.100. Consiste di illuminazione, conoscenza, rapimento, tranquillità, beatitudine, risolutezza, sforzo, sicurezza, equanimità e fermezza.

²Luang Por stesso conio questo termine a scopo esplicativo, affinché formasse una coppia insieme a *vipassanā*.

Luang Por raccontava la storia di Luang Por Pao, che rispose in modo brusco e conciso a una monaca che dichiarò di essere Entrata nella Corrente: «Ugh! Un po' meglio di un cane». In Thailandia paragonare un essere umano a un cane è ritenuto estremamente offensivo. Lo shock e la rabbia sorte nella *maechee*, quando le si parlò in questo modo inatteso, punsero immediatamente la sua presunzione.

Una volta Luang Por si avvalse dello stesso metodo ottenendo un risultato simile quando una *maechee* al Wat Pah Pong ritenne erroneamente di aver conseguito uno stadio dell'Illuminazione. Egli ascoltò in silenzio la sua affermazione e poi, con il volto severo, le disse freddamente: «Bugiarda».

Si trattava di argomenti per i quali Luang Por poteva essere feroce:

Non consentitevi mai di essere tronfi. Qualsiasi cosa diventiate, fate finta di nulla. Se diventate uno che è Entrato nella Corrente, lasciate perdere. Se diventate un *arahant*, lasciate perdere. Vivete con semplicità, continuate a svolgere azioni benefiche e, ovunque vi troviate, sarete in grado di condurre una vita normale. Non c'è alcun bisogno di andarsi a vantare con qualcuno che avete conseguito questo o che siete diventati quell'altro.

AL DI LÀ DELLA SCIMMIA

Un segno del fatto che la pratica fosse sul retto sentiero era la sensazione di sobria tristezza che sorgeva per la costante contemplazione delle Tre Caratteristiche, la quale si evolveva poi fino a diventare “*nibbidā*”, o disincanto.

Un'illuminazione ha luogo e poi subentra il disincanto. Disincanto per questo corpo e per questa mente, disincanto per le cose che sorgono, svaniscono e sono instabili. Lo provate ovunque andiate. Quando nella mente c'è disincanto, il solo interesse sta nel trovare una via d'uscita da tutte queste cose ... Essa vede la sofferenza insita nel mondo, la sofferenza insita nella vita. Quando la mente è entrata in questo stato, ovunque sediate non c'è altro che impermanenza, insoddisfazione e non-sé. Non c'è più alcun luogo nel quale ci si possa aggrappare a qualcosa. Se sedete ai piedi di un albero ascoltate un insegnamento del Buddha. Vedete

tutti gli alberi come uno solo. Vedete tutte le creature come se appartenessero a una sola specie. Non vedete nulla che si discosti da questa verità: tutte le cose che pervengono all'esistenza, si consolidano, iniziano a cambiare e poi cessano.

Luang Por voleva fosse chiaro che il disincanto al quale faceva riferimento non era l'espressione di un'avversione, perché altrimenti si sarebbe trattato solo di un'altra manifestazione della brama. Questo disincanto era una sensazione che sorgeva mediante il rendersi conto di quanto fosse sbagliato considerare i fenomeni impermanenti come un sé o appartenenti a un sé. Significava svegliarsi da questo incantesimo di corpo e mente.

Non è la scimmia che si sente disincantata. È il sentirsi disincantati dall'essere una scimmia.

Luang Por sosteneva che “*mai né*” – la consapevolezza dell'oggetto mentale presente come mutevole, fluido, non affidabile, di esito incerto – era la guida che senza errori poteva condurci dall'inizio della pratica meditativa fino alla sua conclusione definitiva. Quando gli oggetti mentali erano riconosciuti come “mutevoli”, diceva, era come aprire una breccia nella barca dell'orgoglio sotto la linea di galleggiamento. Il senso dell’“io sono” si inclinava da un lato e affondava.

Luang Por insegnava che la totale liberazione della mente era il risultato della creazione di uno slancio nel quale l'instancabile e ripetuta contemplazione interiore delle Tre Caratteristiche era completata – in una mente affrancata dagli impedimenti – da un costante sforzo a essere consapevoli e attenti alle Tre Caratteristiche nella vita quotidiana. Alla fine, la costante ripetizione e l'accresciuta profondità della contemplazione raggiungevano un punto di non ritorno e recavano i loro frutti.

Benché Luang Por fosse reticente a parlare in dettaglio riguardo agli stadi più alti della pratica, una volta fece delle osservazioni importanti. In uno dei suoi discorsi descrisse il caso del meditante che “intravede il Nibbāna” ma che non è in grado di integrare appieno la sua comprensione ed è costretto a tornare a lavorare con la saggezza fino a quando la sua mente non è del tutto matura:

È come una persona che sta nel mezzo dell'attraversamento di un torrente, con un piede sulla riva più vicina e l'altro su quella più lontana. Sa con certezza che ci sono due rive del torrente, ma non è in grado di attraversarlo completamente e, così, deve fare un passo indietro. La comprensione dell'esistenza delle due rive del torrente è simile a quella del *Gotrabhū puggala* o del *Gotrabhū citta*.¹ Significa che conoscete il modo di andare oltre le contaminazioni ma non siete ancora in grado di farlo, ed è per questo che fate un passo indietro. Quando conoscete da voi stessi che questo stato esiste davvero, questa conoscenza resta con voi costantemente quando continuate a praticare la meditazione e a sviluppare le vostre *pāramī*.² Siete certi sia della meta che del modo più diretto per raggiungerla.

La Retta Visione è stata consolidata. Il meditante conosce il retto sentiero della pratica e quello sbagliato. Sterza dagli estremi del piacere e del dolore e gradualmente si dirige verso il sentiero dell'equanimità, ma continua ancora a fare errori. Sa che calpestare le spine è doloroso, ma ancora non riesce a evitare di farlo. Però, insistendo a mettere con costanza da parte la tendenza ad attaccarsi a tutto quel che è piacevole e che è spiacevole nel mondo dell'esperienza, la visione profonda s'intensifica fino a quando egli diventa un "conoscitore dei mondi".

Quando la mente ha completamente penetrato le "idee sulla personalità" e scompaiono anche tutti i dubbi e gli attaccamenti ai precetti e alle pratiche, allora la mente del praticante è "nel mondo, ma non del mondo". Luang Por faceva un paragone con la naturale separazione tra olio e vernice in una bottiglia:

State vivendo nel mondo e seguendo le convenzioni del mondo, senza però attaccarvi a esse. Quando dovete andare da qualche parte, dite che state andando. Qualsiasi cosa facciate, utilizzate

¹*Gotrabhū* significa "cambiamento di lignaggio", ossia tra non illuminato e illuminato.

²Realizzazioni spirituali. La tradizione *theravādin* ne riconosce dieci: generosità, virtù, saggezza, rinuncia, sforzo, pazienza, sincerità, determinazione, gentilezza amorevole ed equanimità.

le convenzioni e il linguaggio del mondo, ma è come i due liquidi nella bottiglia, stanno nella stessa bottiglia ma non si mescolano. Vivete nel mondo, ma nello stesso tempo siete separati da esso.



La mente non crea cose attorno al contatto sensoriale. Quando il contatto avviene, lasciate andare automaticamente. La mente scarta l'esperienza. Questo significa che se siete attratti da qualcosa, sperimentate l'attrazione nella mente ma non vi attaccate né vi aggrappate con saldezza ad essa. Se avete una reazione di avversione, c'è solo l'esperienza dell'avversione che sorge nella mente e nulla di più: non c'è alcun senso del sé che sorge e va ad attaccarsi e ad attribuire significati e importanza all'avversione. In altre parole, la mente sa come lasciar andare, sa come mettere le cose da parte. Perché è in grado di lasciar andare e di posare le cose? Perché la presenza della visione profonda significa che potete vedere con chiarezza i risultati nocivi che provengono dall'attaccamento a tutti quegli stati mentali.

Quando vedete delle forme, la mente resta indisturbata, quando sentite dei suoni, resta indisturbata. La mente non si schiera né in favore né contro gli oggetti sensoriali che sperimenta. Avviene lo stesso per tutti i contatti sensoriali, sia che avvengano attraverso gli occhi, oppure gli orecchi, il naso, la lingua, il corpo e la mente. I pensieri che sorgono nella mente, quali che siano, non sono in grado di disturbarvi. Riuscite a lasciar andare. Potete percepire una cosa come desiderabile, ma non vi attaccate a quella percezione né attribuite a essa una particolare importanza, diviene solo una condizione della mente da osservare senza attaccamento. Questo è ciò che il Buddha descriveva come sperimentare gli oggetti sensoriali "per quel poco che sono". Le basi dei sensi sono ancora funzionanti e sperimentano gli oggetti sensoriali, ma senza il processo dell'attaccamento che stimola nella mente movimenti avanti e indietro.

Aver ottenuto una così chiara e penetrante visione profonda significa che essa è sostenuta sempre, sia che stiate sedendo in meditazione a occhi chiusi o che stiate facendo qualcosa a occhi

aperti. In qualsiasi situazione vi troviate, durante la meditazione formale o no, la chiarezza della visione profonda resta. Quando avete una presenza mentale incrollabile della mente nella mente, non vi dimenticate più di voi stessi. Sia che stiate in piedi, camminando, seduti o distesi, la consapevolezza rende impossibile perdere la presenza mentale. Si tratta di uno stato di attenzione, il quale evita che vi dimentichiate di voi stessi. La presenza mentale è diventata così forte che si sostiene da sé fino al punto di divenire uno stato naturale della mente. Questi sono i risultati dell'addestramento e della coltivazione della mente, ed è qui che andate oltre il dubbio.

Luang Por diceva che comprendere il costante sorgere e svanire di tutti i fenomeni in accordo con le cause e le condizioni come verità fissa e invariabile, significa trovare l'unico tipo di permanenza che esiste. Comprendere questa verità di un immutabile cambiamento è, disse, «la fine del sentiero che bisogna seguire». Nei termini delle Quattro Nobili Verità – l'ossatura di tutta la pratica e di tutto l'insegnamento di Luang Por – portando a maturità gli otto fattori del Nobile Sentiero, la sofferenza è compresa. E quando sono abbandonati i fattori che sostengono la sofferenza, la sofferenza cessa. Luang Por diceva:

È come se una freccia vi fosse stata estratta dal cuore.



A black and white photograph of a beach scene. In the background, there is a building with a dark roof and some trees. The foreground is a sandy beach. The text is overlaid on the lower right portion of the image.

VII
Lucidare la conchiglia

Abbandonata la via dell'oscurità, il saggio coltivi il sentiero della luce.

*Lasciata la sua casa, aneli a deliziarsi di quel distacco
che è così difficile da ottenere.*

*Dopo aver rinunciato al piacere dei sensi e privo di attaccamenti,
il saggio purifichi sé stesso dalle contaminazioni della mente.*

Dhp 87-88

Lucidare la conchiglia

L'addestramento dei monaci

La vita in famiglia è affollata e polverosa, la vita religiosa comporta spaziose aperture. Per un capofamiglia è difficile condurre una santa vita assolutamente immacolata come una conchiglia ben lucidata. E se mi rasassi i capelli e la barba, indossassi l'abito ocre e rinunciassi alla vita in famiglia per una senza dimora?

MN 112

Monaci, dieci sono i dhamma sui quali dovrebbe riflettere in continuazione chi ha abbracciato la vita religiosa. Quali dieci?

- 1. «Non vivo più secondo gli scopi e i valori del mondo». Su questo dovrebbe riflettere in continuazione chi ha abbracciato la vita religiosa.*
- 2. «I doni degli altri sono di sostegno per la mia stessa vita». Su questo dovrebbe riflettere in continuazione chi ha abbracciato la vita religiosa.*
- 3. «Ho ancora molto lavoro da fare». Su questo dovrebbe riflettere in continuazione chi ha abbracciato la vita religiosa.*
- 4. «Nella mia mente sorge del rimorso per un mio comportamento?». Su questo dovrebbe riflettere in continuazione chi ha abbracciato la vita religiosa.*

5. *«I miei compagni spirituali hanno motivo di notare errori nel mio comportamento?». Su questo dovrebbe riflettere in continuazione chi ha abbracciato la vita religiosa.*
6. *«Tutto quello che mi appartiene, che amo e che mi piace, diventerà altro, sarà separato da me». Su questo dovrebbe riflettere in continuazione chi ha abbracciato la vita religiosa.*
7. *«Io sono il possessore del mio kamma, l'erede del mio kamma, nato dal mio kamma, connesso al mio kamma, dimoro supportato dal mio kamma; qualsiasi kamma produrrò, nel bene e nel male, ne sarò l'erede». Su questo dovrebbe riflettere in continuazione chi ha abbracciato la vita religiosa.*
8. *«I giorni e le notti trascorrono inesorabilmente; sto usando bene il mio tempo?». Su questo dovrebbe riflettere in continuazione chi ha abbracciato la vita religiosa.*
9. *«Provo diletto nella solitudine, o no?». Su questo dovrebbe riflettere in continuazione chi ha abbracciato la vita religiosa.*
10. *«La mia pratica ha fruttato libertà e visione profonda, così che al termine della mia vita non dovrò vergognarmi quando i miei compagni spirituali me lo chiederanno?». Su questo dovrebbe riflettere in continuazione chi ha abbracciato la vita religiosa.*

Monaci, questi sono i dieci dhamma sui quali dovrebbe riflettere in continuazione chi ha abbracciato la vita religiosa.

AN 10.48

I. INTRODUZIONE

Luang Por Chah scelse di vivere come monaco buddhista. Ottenne dai suoi genitori il permesso di entrare in monastero all'età di nove anni e, a parte un breve periodo nella sua adolescenza, visse nelle comunità monastiche fino alla sua morte, avvenuta all'età di settantaquattro anni. Il Saṅgha fu la sua famiglia e, in quanto maestro, il benessere della comunità monastica fu il suo obbiettivo principale. Anche se attribuì un'importanza

considerevole all'ampia diffusione del Dhamma nella società in generale, s'impegnò in questo senso senza che ciò compromettesse l'addestramento dei monaci e delle monache nel suo monastero.

Riteneva che la longevità e la buona salute del buddhismo nella società dipendesse in definitiva dalla qualità dell'ordine monastico. Trascorse gran parte della vita mettendo a disposizione dei monaci un addestramento che rispettava gli antichi principi e che, nello stesso tempo, consentiva al Saṅgha di fiorire in una Thailandia in rapido cambiamento. Soprattutto, forse, cercò di dar vita a un Saṅgha che non fosse troppo legato a lui come persona, ma che fosse in grado di prosperare anche in sua eventuale assenza.

Quando Luang Por fondò il Wat Pah Pong, nel 1954, pochi erano i precedenti ai quali si poté ispirare, mancava un ben definito monastero-modello della Tradizione della Foresta al quale conformarsi. Era trascorso meno di un decennio da quando Luang Pu Man – il capostipite di questa tradizione – aveva trascorso per la prima volta due Ritiri delle Piogge consecutivi nello stesso monastero. Nondimeno, pare evidente che nella sua vita Luang Por si era preparato a questo nuovo sviluppo, osservando con attenzione durante i suoi anni di *tudong* come venivano fatte le cose in ogni monastero nel quale aveva praticato. Iniziò, con grande sicurezza, organizzando un monastero per larga parte modellato sul monastero di Luang Pu Man a Nong Peu, introducendo allo stesso tempo alcuni adattamenti ispirati a pratiche che aveva visto altrove, e altri ancora, tratti dalle sue stesse idee. Fin dall'inizio, mostrò la predisposizione a imparare dall'esperienza e a scartare quel che non funzionava.¹

¹Il titolo di questo capitolo (*Lucidare la conchiglia*) richiama un'analogia ricorrente nel canone in lingua pāli (si veda ad es. MN 36, 100; Ud 5:6), ove la conchiglia ben lucidata sta a significare una vita monastica «assolutamente perfetta e immacolata».

Uno dei tratti caratteristici dell'addestramento al Wat Pah Pong era il tempo insolitamente lungo – in alcuni periodi fu quasi di due anni¹ – che gli aspiranti, prima di ricevere l'ordinazione monastica, dovevano trascorrere in monastero come postulanti e, poi, come novizi. Era un approccio radicalmente differente da quello vigente nei monasteri dei villaggi e delle città. Sottoporre a verifica chiunque aspiri a essere ammesso nel Saṅgha e richiedergli di trascorrere un periodo di prova come postulante, potrebbe sembrare una cosa sensata, ma a quei tempi si trattava di una prassi pressoché sconosciuta. Nella maggior parte dei monasteri, gli aspiranti davano per scontato che avrebbero indossato le vesti monastiche non molti giorni dopo aver varcato il cancello del monastero, una consuetudine che contribuiva in modo rilevante ad abbassare il livello di tutto l'ordine monastico. Un periodo di prova serviva ad aumentare il valore dell'ordinazione monastica. Luang Por manifestò il suo punto di vista in proposito con una frase tipicamente lapidaria: «Facile ordinarsi, facile smonacarsi. Difficile ordinarsi, difficile smonacarsi».

Al Wat Pah Pong, chi non era adatto alla vita monastica se ne andava, di solito, prima della cerimonia di ordinazione. I nuovi arrivati erano messi alla prova fin dal primo giorno. Gli aspiranti giunti da poco in monastero trascorrevano i primi giorni in uno stato di disorientamento, si prestava loro poca attenzione e di notte dormivano sul retro della Sala per il Dhamma, su una stuoia. Ajahn Tiang ricorda:

«Luang Por faceva stare da sole le persone appena arrivate. Con loro non parlava, chiedeva solo di tanto in tanto come stessero. Le cose potevano farle bene o male, lui non diceva nulla. Le faceva stare per conto loro una settimana, cinque giorni, tre giorni – a seconda delle circostanze – e poi rivolgeva loro la parola. Ritenevo che fosse un metodo eccellente per farsi un'idea di quanto fossero intelligenti. Erano consapevoli di ciò che avveniva intorno a loro? A cosa prestavano attenzione? Oppure erano stolte, distratte, impulsive? Quando Luang Por capiva i punti deboli, il carattere, solo allora cominciava a insegnare e ad addestrare».

¹Verso la fine della sua attività d'insegnamento, questo periodo fu ridotto di molto.

Ajahn Jandi, uno di quelli che aveva superato questo periodo in modo egregio, vide altri che se ne andavano dopo pochi giorni:

«Luang Por era impassibile. La sua impostazione era questa: chiunque voglia venire, venga; chiunque se ne voglia andare, vada. Su di lui queste cose non avevano presa. Io arrivai come laico, e rimasi qui per circa dieci giorni prima che qualcuno mi dicesse qualcosa. I monaci e i novizi non mi parlavano né mi insegnavano, non mi chiedevano neppure aiuto per nessuna cosa. Pensai: “Perché vengo lasciato per conto mio in questo modo? Sono abbandonato a me stesso”. A volte mi sentivo avvilito e pensavo di tornarmene a casa. Dal modo in cui tutti si comportavano, sembrava che nessuno si interessasse a me».

Compresi che toccava a lui fare lo sforzo di osservare da vicino chi gli stava intorno e di comportarsi come loro in tutto ciò che poteva. Così, la buona volontà d'imparare di Ajahn Jandi fu notata e la sua vita in monastero cominciò presto a cambiare in meglio.

Dopo alcuni giorni, all'aspirante si diceva che avrebbe potuto rasarsi il capo, il che significava un primo impegno ad abbandonare la vanità e a praticare la rinuncia. Poi lui chiedeva formalmente gli Otto Precetti e iniziava a indossare la veste bianca inferiore e l'*angsa* del postulante. Era a partire da questo momento che cominciava il suo addestramento. Avrebbe preso parte alla maggior parte delle attività comuni del Saṅgha, assistito i monaci e iniziato a imparare i canti.

«Volevo subito l'ordinazione monastica, ma Luang Por spiegò come doversero essere prima addestrate le persone nuove, e compresi ... Era molto severo con il mio gruppo ... Disse che non avremmo ottenuto con facilità l'ordinazione. Ci avrebbe addestrato come soldati. Eravamo arrivati per essere soldati del Buddha, e necessitavamo di un po' di addestramento basilare, come succede nei campi per le reclute dell'esercito. Avrebbero potuto essere necessari molti mesi, perfino un anno, se non ci fossimo comportati bene ... Questa spiegazione fece ammainare le vele a chi le aveva prematuramente issate per navigare a tutta velocità verso l'ordinazione monastica. A quel tempo, mirava soprattutto alla qualità. Non si preoccupava delle reazioni della gente che arrivava, voleva mettere alla prova la loro fede».

«Le persone intelligenti ottenevano l'ordinazione più velocemente perché si comportavano con scioltezza ed erano in grado di fare qualsiasi cosa in modo giusto e armonioso. Gli altri stavano qui per un anno o due, e non erano ancora pronti. Se riuscivano a resistere, restavano, se non riuscivano, se ne andavano. Non cercava mai di convincere nessuno per farlo restare ... Alcuni arrivavano dicendo che erano stanchi del mondo, che non ne potevano più, ma poi s'imbattevano nei regolamenti monastici e dopo un solo giorno ne avevano già abbastanza. Il mattino dopo cambiavano idea e andavano via. Benché fosse vero che erano venuti per fede, mancavano di saggezza. Alcuni non andavano neanche da Luang Por a rendergli omaggio prima di partire, scappavano e basta. Altri restavano un po' più a lungo, si radevano il capo e poi se ne andavano. Ho conosciuto così tanta gente che non è riuscita a sopportare l'addestramento!».

Chiunque manifestasse il desiderio di ottenere l'ordinazione monastica o mostrasse impazienza al riguardo al cospetto di Luang Por, l'avrebbe pagata. Se un nuovo membro della comunità voleva ricevere l'ordinazione il prima possibile, la cosa peggiore da fare per infastidire Luang Por era chiedergli il giorno in cui si sarebbe tenuta la cerimonia: era una richiesta davvero impensabile, a meno che non provenisse da uno degli occidentali.

La domanda «Luang Por, quando riceverò l'ordinazione?», sarebbe stata completamente ignorata oppure respinta con un «Non preoccuparti», o anche con «Non è una cosa proprio indispensabile, limitati ad andare avanti così». Luang Por organizzava l'ordinazione solo quando vedeva che l'impaziente aspirante era a suo agio con tutto ciò che avrebbe deciso il suo maestro. Una delle frasi più preziose che un nuovo componente della comunità potesse imparare al Wat Pah Pong era: «Dipende da te, Luang Por». Indicava che si fidava del giudizio di Luang Por e che avrebbe pazientato per tutto il tempo necessario.

“ANDARE OLTRE” LA VITA LAICA

Tradizionalmente, le persone di sesso maschile d'età inferiore ai vent'anni ricevevano di fatto l'ordinazione come novizi, mentre dai vent'anni in su s'impartiva la piena ordinazione monastica senza prima passare dal noviziato. Per vari anni Luang Por si discostò da questa consuetudine, e volle che tutti, qualsiasi fosse la loro età, trascorressero alcuni mesi come

novizi prima di diventare monaci. Ciò dava a chi aspirava alla condizione monastica l'opportunità di avere un'idea di come fosse la vita del Saṅgha, avvalendosi di molti dei suoi aspetti tipici senza la diretta pressione di doversi conformare fin da subito all'ampio e complesso insieme di regole d'addestramento. In seguito, mitigò un po' questa prassi, ma la conservò per gli occidentali e per gli anziani, che poterono così beneficiare di questa graduale introduzione alla vita monastica.

La cerimonia per l'ordinazione dei novizi (*pabbajjā*, letteralmente: "andare oltre") è breve. L'aspirante riceve le vesti monastiche dall'insegnante, fa la sua formale richiesta di "andare oltre" e riceve da lui Dieci Precetti,¹ e poi recita l'elenco dei cinque basilari oggetti di meditazione: capelli, peli del corpo, unghie, denti e pelle. Durante una di queste cerimonie di noviziato, Luang Por impartì le seguenti istruzioni:

L'unica ragione per cui rendo così difficile a tutti voi di entrare nel Saṅgha, è perché voglio che le cose siano fatte bene ... Prendere tempo serve a mettere alla prova il vostro impegno. Alcuni vogliono diventare monaci, ma quando si rendono conto che è necessario molto tempo, cambiano idea. Qualcuno riesce a sopportare, altri se ne vanno e cercano di diventare monaci altrove. Non ho obiezioni al riguardo. Ciò su cui ho sempre insistito, però, è che diventare monaci non è una cosa da prendere alla leggera.

In quanto postulanti, vi siete addestrati e preparati a diventare monaci. Avete vissuto con i monaci, visto come offrire loro le cose in modo corretto, imparato sulla vita monastica, avete familiarizzato con essa. Avete provato a cucire e a tingere la stoffa, a prendervi cura delle vesti monastiche e delle ciotole. Avete visto come praticano i monaci con le vesti, con il giro per la questua, con la dimora, con le medicine ... Adesso dovete essere disposti a comportarvi nello stesso modo.

Ora che avete imparato le cose basilari, potete diventare novizi. Vi darò una ciotola, e domattina indosserete le vostre vesti monastiche come si deve e v'incamminerete per fare la questua nel villaggio ... Domani gli abitanti del villaggio metteranno nella vostra

¹Si veda il *Glossario*.

ciotola del riso appena cotto, vi renderanno omaggio. Perché questi anziani con i capelli bianchi congiungeranno le mani e le alzeranno al petto in segno di rispetto per voi? A causa del potere dell'abito color ocra. Quest'abito color ocra appartiene al Buddha. Ha un potere incomparabile ... Se lo usate in modo sbagliato, getterete discredito su voi stessi.

C'è un gran numero d'insegnamenti di Dhamma da imparare. Oggi, nel giorno della vostra ordinazione da novizi, sono tuttavia pochi. Seguendo la tradizione trasmessaci dai grandi maestri del passato, oggi studiamo i cinque oggetti di meditazione: capelli, peli del corpo, unghie, denti e pelle. All'inizio, quando sentite questo elenco, può sembrarvi un po' ridicolo, ma se contemplate queste cinque cose per bene, diventerà davvero profondo. Siamo nati con queste cose, ma non le conosciamo. È necessario imparare questi cinque oggetti di meditazione, perché rappresentano l'entrata del sentiero che conduce direttamente al Nibbāna. È qui che sta la Retta Visione. Ci hanno insegnato a imparare questi cinque oggetti basilari di meditazione e poi a riflettere su di essi.

Ripetete dopo di me nella lingua delle Scritture:

Kesā, lomā, nakhā, dantā, taco.

Taco, dantā, nakhā, lomā, kesā.

Alcuni dicono che tutti hanno queste cose. Sanno già che cosa sono. Perché studiarle? Non sanno, però, cosa siano davvero, non conoscono la vera natura dei capelli, dei peli del corpo, delle unghie, dei denti o della pelle. I capelli, nei fatti, sono stomachevoli. Da dove vengono? Si nutrono di pus. Lo stesso avviene con le altre cose. Non brillano di salute, lo sapete. Non sono piacevoli. Ma non lo vediamo davvero.

La gente abbellisce parti imperfette, non attraenti. È proprio a causa della loro grande sporcizia che la gente le abbellisce. C'è davvero qualcosa di bello nei capelli? No, niente. Sono puliti? Non c'è niente di pulito in essi. Se ammuchiate dei capelli e li

mettete sul ciglio della strada, chi mai li prenderà? Toglietevi la pelle, mettetela sul ciglio della strada e poi, domattina, quando andate a fare la questua, guardate se qualcuno se l'è portata via ...

Non vediamo queste cose sotto la giusta luce. Ora che siete novizi, prestateci attenzione. I capelli non sono belli, i peli del corpo non sono belli, le unghie non sono belle, i denti non sono belli, la pelle non è bella. La gente, però, copre queste cose con polveri, creme e altro ancora per farle sembrare belle, e così siamo preda dell'illusione e non vediamo la verità delle cose.

È come quando un pesce ingoia l'amo. L'avete visto? In realtà, il pesce non voleva mangiare l'amo, è l'esca che ingoia. Se avesse visto l'amo, non avrebbe ingoiato l'esca ... Ingoia l'esca perché non sa cosa sta facendo. Anche a noi succede. Se poteste vedere queste cose sotto la giusta luce, non le vorreste. Perché dovrete mai scegliere di gravare voi stessi con cose come queste? Vi succede quello che capita al pesce: quando l'amo è nella sua bocca, per quanto voglia tirarlo fuori, non può. Ha abboccato ...

Se contemplate queste cinque parti del corpo in continuazione e le vedete con chiarezza, la vostra mente sarà a proprio agio ... Continuate a contemplare. Non siate distratti ... Studiate questi oggetti di meditazione e temeteli come se fossero degli ami. Se non avete paura, è perché non li conoscete.

Quando avrete ricevuto l'ordinazione monastica, siate obbedienti. Seguite i consigli e le istruzioni dell'insegnante. Siate rispettosi, abbiate soggezione del Buddha e delle regole d'addestramento da lui stabilite ... Dovete fare del vostro meglio per far affiorare una sensazione di paura e di soggezione: un saggio timore di fare cose sbagliate e del cattivo kamma, la paura d'infrangere le leggi del Buddha. Se riflettete in continuazione in questo modo, vivrete tranquillamente, felici e vigili.

Ora vi darò il vostro abito, questo abito color ocra che è lo stendardo della vittoria degli *arahant*. Uscite e indossate la veste inferiore e quella superiore. Indossatele come si deve, che cadano bene tutt'intorno.

II. PARTI DI UN TUTTO

IL SAṄGHA DEL WAT PAH PONG

La comunità del Wat Pah Pong era formata da monaci, novizi, postulanti e *maechee*¹ (monache vestite di bianco). La maggioranza dei novizi era costituita da adolescenti che non avrebbero ricevuto la piena ordinazione monastica prima dei vent'anni. Per quanto concerne i monaci, potevano essere divisi in tre gruppi: monaci residenti, monaci in visita e monaci temporanei.

La componente principale del Saṅgha era costituita dal primo gruppo: i monaci che erano arrivati come laici e che, prima di ricevere l'ordinazione, si erano sottoposti al periodo di preparazione stabilito. Questo gruppo poteva essere ulteriormente suddiviso in: monaci "nuovi" (*navaka*), che facevano parte del Saṅgha da meno di cinque anni; monaci "intermedi" (*majjhima*), che ne facevano parte da cinque a dieci anni; monaci "anziani" (*thera*), che erano nel Saṅgha da più di dieci anni.

Il secondo gruppo, molto meno cospicuo, era composto da monaci che erano stati ordinati in altri monasteri ed erano classificati come monaci "in visita" (*āgantuka*). Contemporaneamente, questo gruppo includeva sia visitatori a breve termine sia monaci che intendevano unirsi al Saṅgha del Wat Pah Pong, e che erano sottoposti a un periodo di prova e adattamento. Nel terzo gruppo, di solito presente esclusivamente durante il Ritiro delle Piogge, vi erano monaci la cui intenzione era di restare tali solo temporaneamente.

Luang Por mise in chiaro che, secondo il suo modo di vedere, l'unica legittima ragione per entrare nel Saṅgha in un monastero della Tradizione della Foresta era quella di seguire il Sentiero per l'Illuminazione. Metteva in guardia i monaci: «Non siamo qui per *diventare* qualcosa». In altre parole, la vita monastica non significava mirare ad alcun tipo di ricompensa, di status o di identità. Ciò avrebbe semplicemente perpetuato la sofferenza della vita laica in una nuova forma. Ogni bramosia, anche quella per il Nibbāna, doveva essere sradicata. La virtù cardinale era la

¹Le monache vivevano separate dai monaci; del loro addestramento si occupa il capitolo IX.

tolleranza. Diceva che nel mondo la gente trova il modo di reprimere o di nascondere le proprie mancanze, mentre la pratica del Dhamma spalanca il mondo interiore e le mette in mostra. È una cosa difficile da sopportare.

Ricordate: la pratica consiste nel guardare dentro voi stessi. Non guardate fuori, guardate dentro. Perché? Perché stiamo praticando per l'illuminazione. Giovani e anziani, abbiamo rinunciato alle occupazioni del mondo per venire qui a praticare. La pratica deve condurre a conseguire sentieri e frutti.¹ Se ciò non avviene, allora, per quanto mi riguarda, è solo una perdita di tempo. Cercate di promuovere in voi questi risultati. Realizzate i sentieri e i frutti. Qualora non fosse un grande sentiero, che sia piccolo; qualora non fosse un grande frutto, che sia piccolo. Fatelo. E non regredite. Lasciate che la pratica continui ad avanzare. Non accontentatevi di quello che già avete raggiunto.

Luang Por affermava che se ogni monaco praticasse con diligenza, il primo livello dell'Illuminazione – l'Entrata nella Corrente – lo si sarebbe conseguito in cinque anni.²

Esortava i monaci appena ordinati a comprendere con chiarezza che stavano abbracciando una vita che andava in senso contrario rispetto alle vecchie abitudini mondane:

Tutti amano seguire i propri desideri, ma quando entrate nel Saṅgha qui al Wat Pah Pong, non potete più farlo. Siete venuti qui per addestrarvi.

¹In lingua pāli: *maggaphala*. I "sentieri e frutti" fa riferimento alla pratica di andare verso – e del conseguimento dei – quattro stadi dell'Illuminazione. Si vedano nel *Glossario* le seguenti voci: *chi è entrato nella corrente*, *chi torna una sola volta*, *chi è senza ritorno*, *arahant*.

²Si veda l'affermazione del Buddha nel *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10): «Se una persona mantenesse in essere i Quattro Fondamenti della Consapevolezza in questo modo per sette anni ... sette mesi ... sette giorni, ci si potrebbe opportunamente attendere che ottenesse una delle due fruizioni: la condizione di *arahant* qui e ora, oppure, se una qualche forma di attaccamento è ancora presente, la condizione di *chi è senza ritorno*».

Se siete diventati monaci per mangiare bene, per dormire bene e per avere una vita agiata, vi siete fatti un'idea sbagliata, siete venuti nel posto sbagliato. Se è questo ciò che volete, dovrete restare laici e mantenervi da voi stessi.

I pusillanimi non avrebbero avuto vita facile. Solo chi si fosse impegnato appieno avrebbe potuto farcela.

Chi ha fede riesce a sopportare. Per quanto possa essere impegnativo, resiste. Quali che siano le difficoltà e le tribolazioni, persiste. La virtù che lo guida è la paziente sopportazione. Non si limita a seguire i propri desideri.

La sfida più grande era quella di evitare la tendenza a identificarsi con le emozioni negative scatenate dall'addestramento.

Poiché non siamo in grado di distinguere la mente dalle contaminazioni, riteniamo che siano una sola e stessa cosa. Questo ci indebolisce. Se cerchiamo di andare contro le contaminazioni, allora ci sentiamo come se fossimo noi stessi a sentirci frustrati, e così non lo facciamo.

Diventare monaci non è una cosa facile. È dura. Chi questa situazione non la vive, quando ne parla, le sue parole non suonano vere. Prendiamo, ad esempio, quell'idea generalizzata secondo la quale si diventa monaci a causa di una qualche delusione della vita. Quando arriva qualcuno così, lo si capisce appena varca il cancello. Pensa che la vita monastica sia riposante, ma dopo essere entrato nel Saṅgha qui, si sente sotto pressione più di prima, e alla fine non ce la fa più. Ecco come stanno le cose. Non è che stia parlando di altri: io stesso ho sofferto molto. Avevo una mente che ardeva davvero. Non avrei consentito a me stesso di continuare a soffrire. Soffrivo intensamente – non so da dove venisse tutto quel dolore – ma, nello stesso tempo, c'era una parte di me che non soffriva. In effetti, quando a volte pensavo alla sofferenza e a tutte le difficoltà che stavo affrontando, mi divertivo perfino.

Luang Por metteva in guardia i monaci affinché si prendessero cura della propria fede, perché se non l'avessero fatto, si sarebbe sgretolata. Un grande pericolo era costituito da aspettative poco realistiche. Molti giovani monaci lasciavano la vita monastica appena capivano che addestrare la mente era molto più difficile di quanto avessero immaginato.

Perciò, il più reale e miglior fondamento consiste nel vivere esercitando la pazienza. La pazienza è essenziale. Dovete andare contro le vostre abitudini mentali e avere fiducia negli insegnamenti e nei consigli del maestro.

In effetti, la pratica che conduce al miglior risultato possibile – il benessere duraturo per sé stessi e per gli altri – è semplice, ma sembrava difficile unicamente a causa delle contaminazioni. Tutto era ben impostato per facilitare l'addestramento. Era necessario solo praticare le regole del Vinaya e osservare le procedure monastiche, seguire il programma dell'addestramento, meditare con diligenza e rapportarsi con saggezza a qualsiasi cosa si trovasse a sorgere di conseguenza nella mente. Bisognava tenere sempre a mente che lo scopo della pratica era abbandonare la bramosia.

Questa bramosia: la gente non la comprende, vero? Alcuni pensano che la bramosia se ne va quando viene gratificata. Non è così. Sentirsi appagati e sperimentare la cessazione della bramosia sono due cose del tutto diverse ... Date un po' di riso a un cane affamato. Un piatto, due piatti di riso, vanno giù in un attimo. Quando però arriva il quarto piatto, il cane è completamente sazio. Si mette sdraiato su un fianco vicino al riso che non ha finito di mangiare a fargli la guardia, con gli occhi sfavillanti. Se altri cani arrivano per mangiare, li minaccia: «Grrr! Grrr!». I cani, gli esseri umani: in fin dei conti i loro istinti sono identici.

All'abbandono della bramosia, la causa della sofferenza, non si giungeva usando la forza.

La nostra capacità di abbandonare l'attaccamento alle cose dipende dal riuscire a vedere quanto sia opportuno farlo. Siamo in grado di abbandonare qualcosa quando abbiamo visto la sofferenza che implica. Possiamo praticare in questo modo perché abbiamo visto che ciò ha grande valore.

Il Buddha ci ha insegnato ad avere consapevolezza, vigilanza e una conoscenza costante e a tutto tondo di quello che sta avvenendo, per poi arrivare a questo. Dopo aver terminato una sessione di meditazione seduta, continuate a riflettere su ciò che avete sperimentato ... Diventerà un'abitudine. Darà vita a un modo d'essere, a una capacità. Accrescere le abitudini salutari è ciò che il Buddha chiamava progresso. È così che deve essere lo sviluppo della meditazione.

Alcune persone sono deluse dai risultati che ottengono con la meditazione. Iniziano a pensare di non essere in grado di sperimentare la serenità, e lasciano la vita monastica. Non è così facile ottenere ciò che si desidera. Non potete costringere la vostra mente a giungere a una condizione di lucida calma. Dovete conservare freddezza, non essere frettolosi. Perseverate con la pratica e con gli insegnamenti. Impegnatevi con il corpo e con la mente. Le cadute ci sono quando non si vuole praticare o non si vuole rischiare, quando non si seguono gli insegnamenti, quando non si ha fiducia.

Ai monaci s'insegnava a sforzarsi e a osservare quale fosse il risultato. Non era importante riuscire a illustrarlo a livello tecnico, in base ai termini utilizzati per descrivere il processo. Luang Por ideò un'analogia:

Un laico vi offre un frutto, e ne sperimentate la dolcezza e il sapore delizioso, anche se non ne conoscete il nome ... Conoscerlo non renderà affatto migliore il suo sapore.

I MONACI IN VISITA

Un numero sempre maggiore di monaci che aveva ricevuto l'ordinazione in altri monasteri giungeva al Wat Pah Pong per chiedere il permesso di entrare a far parte del Saṅgha sia solo per un periodo di tempo che

per l'addestramento a lungo termine. Molti non avevano familiarità con il modo di vivere in un monastero della Tradizione della Foresta e pochi conoscevano bene il Vinaya. Benché Luang Por fosse favorevole ad accogliere monaci che erano stati ordinati altrove, era d'altra parte consapevole delle difficoltà che comportava la loro integrazione all'interno della comunità, soprattutto per i più anziani. Se ai monaci in visita fosse stato consentito di far parte della gerarchia in ragione della loro anzianità, tutto il sistema d'addestramento del Wat Pah Pong – nel quale dai monaci più anziani ci si attendeva che fungessero da modello per i più giovani – sarebbe stato compromesso. I giovani monaci e i novizi avrebbero potuto cominciare ad avere meno rispetto per quegli anziani che manifestavano una mancanza di familiarità con l'addestramento.

La soluzione di Luang Por per questo problema consistette nel fissare una serie di procedure per regolamentare l'ammissione dei monaci in visita, sia gli ospiti sia coloro che intendevano entrare nel Saṅgha del Wat Pah Pong. Inizialmente, ai monaci giunti di propria iniziativa sarebbe stato consentito di pernottare solo qualora fossero stati ordinati da più di cinque anni, o se fossero stati in possesso di una lettera d'accompagnamento scritta dal loro precettore. Fu loro permesso di restare solo tre notti, anche se tale periodo poteva essere esteso a discrezione di Luang Por. I monaci provenienti da monasteri nei quali la pratica del Vinaya era notevolmente diversa da quella del Wat Pah Pong erano detti "monaci in visita" e non venivano considerati membri a pieno titolo della comunità. Sedevano separatamente nella sala per il pasto, durante il giro per la questua camminavano al termine della fila dei monaci indipendentemente dalla loro anzianità monastica e, cosa ancor più controversa, non erano invitati alle riunioni formali del Saṅgha. La maggior parte di queste pratiche riproduceva il modo in cui nei monasteri *Dhammayut* della Tradizione della Foresta erano trattati i monaci in visita facenti parte del raggruppamento *Mahānikāya*. In quanto i monaci trattati in tal modo al Wat Pah Pong facevano parte del raggruppamento *Dhammayut*, in alcuni ambienti questa linea di comportamento fu aspramente criticata. Luang Por, però, rimase impassibile. Lui stesso aveva a suo tempo vissuto per mesi come "monaco in visita" e aveva potuto constatarne l'utilità per la rimozione dell'orgoglio e della presunzione.

Il periodo di prova non era agevole per i monaci in questione, ma svolgeva una serie di funzioni utili. Offriva un'opportunità per prendere in considerazione senza alcuna fretta se volessero o meno impegnarsi a lungo termine nel Saṅgha del Wat Pah Pong. Consentiva di adattarsi al modo di praticare sulla base dei loro stessi ritmi, senza la pressione d'essere membri a pieno titolo della comunità. Dava pure a Luang Por la possibilità di vedere se questi monaci si sarebbero inseriti o no: poteva osservare la loro personalità, come si rapportavano alla perdita del loro status e fino a che punto volessero dedicarsi a un ben più impegnativo livello di pratica del Vinaya. Inoltre, Luang Por era consapevole del fatto che se i monaci ordinati altrove – quasi privi di un periodo preparatorio – avessero potuto unirsi con troppa facilità al Saṅgha del Wat Pah Pong, ciò avrebbe minato il sistema di addestramento che aveva sviluppato. Un numero sempre maggiore di persone, dopo aver ricevuto altrove l'ordinazione monastica, sarebbe giunto in monastero e avrebbe cercato di aggirare l'iniziale addestramento da postulante e da novizio.

Ajahn Jan, che sarebbe poi diventato uno dei discepoli più vicini a Luang Por e più fidati, arrivò agli inizi del luglio del 1960 dopo aver trascorso alcuni anni in un monastero di villaggio. Le differenze erano notevoli e fu scosso da una specie di shock culturale. Abituato a un'atmosfera più conviviale, scambiò la riservatezza dei monaci del Wat Pah Pong per freddezza e arroganza. Ciò gli parve confermato durante il primo giorno completo che vi trascorse, mentre preparava l'area in cui sarebbe sorta una nuova *kuṭī*: nessun monaco mostrò di volerlo aiutare in questo lavoro.

«Non conoscevo la regola del Vinaya che proibisce ai monaci di scavare nella terra, e ci rimasi intrappolato. Scavavo buche, ci mettevo dei pali e tagliavo rampicanti per legare assieme le cose».

Non era affatto l'unica regola del Vinaya che ignorava. Era arrivato in monastero con alcuni abiti monastici di ricambio e una scorta di latte in scatola e di Ovomaltina. Presto scoprì che al Wat Pah Pong era strettamente osservata la regola che proibisce di avere più di un solo set composto delle tre canoniche vesti monastiche, e che il latte e l'Ovomaltina erano considerati alimenti che potevano essere consumati solo durante il pasto. C'erano moltissime cose che non sapeva: era una ripida salita, fatta d'apprendimento.

«Dopo che ebbe messo alla prova la mia fede e il mio rispetto, e aver notato che avevo fiducia in lui, iniziò a insegnarmi ... Luang Por disse che dovevo gettar via ogni parola magica, tutti i mantra e gli amuleti che avevo collezionato. Mi avrebbe insegnato tutto daccapo. Giusto o sbagliato che fosse, da allora in poi mi sarei limitato a seguirlo, per parlarne con lui solo in un secondo momento ... avevo ricevuto l'ordinazione monastica da sei anni, ma non avevo mai praticato la meditazione. Quel che avevo fatto prima – lavori di costruzione, muratura, carpenteria, cemento – me lo fece mettere da parte, completamente. Mi insegnò la meditazione seduta e quella camminata. Mi insegnò a riposare nel respiro, a insediare la consapevolezza. Ero assolutamente determinato a farlo per bene, e feci tutto quello che mi diceva».

Subito prima dell'inizio dell'annuale Ritiro delle Piogge, Luang Por disse ad Ajahn Jan che era pronto per essere accolto nel Saṅgha. Per prima cosa, però, molti dei suoi effetti personali avrebbero dovuto essere ceduti. I monaci trasgrediscono il Vinaya sia quando accettano il denaro che quando lo spendono. Ogni oggetto acquistato da un monaco è considerato "impuro" e soggetto a confisca. La maggior parte delle cose di Ajahn Jan facevano parte di questa categoria.

«Luang Por disse ad Ajahn Tiang di esaminare i miei beni e di vedere quel che non poteva essere consentito, in modo che il mio *sīla* potesse essere purificato al cospetto del Saṅgha. Al termine dell'ispezione mi fu lasciato solo una sottile veste inferiore. Tutto il resto lo avevo acquistato io stesso, e costituiva perciò una violazione delle regole d'addestramento del *Nissaggiya Pācittiya*. L'ispezione fu davvero minuziosa. Benché alcune cose fossero state offerte in modo corretto dai laici, furono dichiarate impure – non corrette secondo il Vinaya – poiché le avevo lavate con un detergente da me acquistato. Tutto quello che avevo ceduto me lo fece restituire al mio vecchio monastero».

«Ajahn Tiang mi diede un nuovo set di vesti monastiche. Avevano un colore scuro, erano le vesti per un monaco dedito alla meditazione, rattoppate in più punti. "Non preoccuparti dei generi di prima necessità monastica: se il tuo *sīla* è puro, arriveranno da sé". In seguito, fece un

annuncio al Saṅgha, mi fece “determinare”¹ il nuovo abito, me lo fece indossare e mi fece confessare le mie trasgressioni. Non sapevo come si confessassero le trasgressioni in un Saṅgha della Tradizione della Foresta e dovetti ripetere le parole che lui pronunciava. Dopo che il Saṅgha mi ebbe accettato, Luang Por fece un discorso ... Parlò dei differenti tipi di virtù, del sudiciume e delle impurità dai quali il Saṅgha mi aveva gentilmente purificato. Disse che non dovevo dimenticare questo debito di gratitudine, che dovevo ricordarlo per tutta la vita. Piansi».

Ajahn Mahā Amorn ricorda il giorno in cui consegnò i suoi beni.

«Mi dispiacque separarmi dal mio orologio. Era davvero un buon orologio e lo avevo sempre usato per tenere d’occhio l’ora mentre insegnavo. Lo presi per rinunciarvi formalmente, e un pensiero sorse nella mia mente: “Se consegno quest’orologio e succede che debba tornare a insegnare, dove troverò un altro orologio come questo?”. In quel momento Luang Por parlò come se sapesse quello che c’era nella mia mente: “Oh! Avevi un orologio? Gettalo via. Non è una buona cosa. Prendi il mio”. Poi prese una sveglia da viaggio dalla sua borsa a spalla e me la diede. Quella sveglia c’è ancora, da allora la tengo con me».

Negli anni a venire Ajahn Bunchu fu uno dei tanti sostenitori del Wat Pah Pong che avevano iniziato la loro vita lì come monaci in visita.

«Quando i monaci e i novizi svolgevano le faccende quotidiane, oppure c’era un progetto di lavoro, diventavo molto attento. Aiutavo ... Consentivo al mio orgoglio di motivarmi: “Qualsiasi cosa riescano a fare, per quanto possa essere duro farla, posso farcela anch’io”. Luang Por ci osservava molto, con grande accuratezza. Appena arrivai mi incuteva grande soggezione, mi intimidiva davvero. Nei fatti, tutto mi metteva in soggezione: le regole e le osservanze monastiche, i novizi e perfino i laici, perché molti di loro avevano cominciato a praticare prima di me e forse, pensavo, sapevano più di me. Benché avessi alle mie spalle già sei Ritiri delle Piogge, era come se avessi appena cominciato a praticare».

¹Si veda “determinare” nel *Glossario*.

«Qualsiasi cosa facessi era un misto di giusto e sbagliato, e a volte mi sentivo in imbarazzo, ma Luang Por lasciava semplicemente andare. Dopo essere rimasto lì per un po' di tempo, al termine della seduta serale nella Sala per il Dhamma, insieme ad altri monaci in visita e novizi avevo l'opportunità di andare a rendergli omaggio e ricevere degli insegnamenti ... Se qualcuno aveva dei problemi nella pratica, quello era il momento di fargli delle domande. A volte era lui stesso a chiedere: "Come va?". "Che succede?". "Va tutto bene?". Ci chiedeva come stava procedendo, e se la sera avevamo fame dopo aver mangiato una sola volta al giorno. Riuscivamo a sopportare? A volte ci esortava: "Siate molto pazienti. Limitatevi a continuare con la pratica. State vivendo con degli amici. Tutto ciò che deve essere fatto, qualsiasi osservanza sia ancora manchevole o negligente, guardate come fanno i vostri amici. Praticate bene, non siate distratti"».

LUANG TA

In Thailandia è normale che si uniscano al Saṅgha uomini di mezz'età, e perfino degli anziani. Alcuni decidono di entrare in monastero dopo la pensione, altri lo fanno dopo che i figli sono cresciuti e hanno lasciato casa, altri ancora dopo aver divorziato, oppure quando sono ancora sposati, ammesso che abbiano ottenuto il consenso della moglie. La definizione tradizionale per un uomo che si fa monaco dopo aver vissuto come capofamiglia è "Luang Ta". I Luang Ta godettero di scarsa reputazione fin dai tempi del Buddha. Il Luang Ta archetipo indossa l'abito monastico in modo disordinato, è ancora bloccato nei comportamenti mondani, è testardo e impara a stento. Gli è difficile rapportarsi al cambiamento di status che sperimenta in quanto giovane membro di una comunità nella quale alcuni dei monaci ai quali deve mostrare deferenza hanno la stessa età dei suoi figli.

C'è un filone di racconti umoristici legati ai Luang Ta, che per lo più ruotano attorno ai temi della bramosia e delle abitudini mondane. In uno di questi racconti, un Luang Ta che sta facendo il giro per la questua giunge a un bivio. La strada a sinistra conduce a un villaggio nel quale riceve del curry delizioso ma pochi dolciumi, mentre quella a destra a un villaggio ove i dolciumi sono ottimi, ma poco è il curry. Dopo un periodo

di tormentosa indecisione, imbocca la strada verso il villaggio del curry, ma presto, travolto dalla visione dei dolci, cambia idea, torna sui suoi passi e prende la strada del villaggio dei dolci. Quando, però, già si dirige in quella direzione, inizia a rimpiangere di aver rinunciato al curry. Va avanti e indietro così tante volte – catturato dai suoi desideri in conflitto – che infine comprende che il periodo per il giro della questua è terminato da tempo e che quel giorno non avrebbe avuto proprio nulla da mangiare.

È sempre stato piuttosto facile trovare nei templi dei villaggi rurali dell'Isan monaci che somigliano al personaggio di questo racconto; non è, però, il caso dei monasteri appartenenti alla Tradizione della Foresta. Un uomo anziano deve avere molto coraggio per dedicarsi alla vita ascetica di un monaco della foresta. E tra coloro che presero questa decisione, solo chi fosse stato in grado di dimostrare sia di saper sopportare le durezze di questo tipo di vita che di voler vivere secondo il Vinaya e le regole monastiche avrebbe potuto essere accettato nel Saṅgha del Wat Pah Pong. Per questo motivo, la qualità degli anziani Luang Ta in monastero era alta. Tra loro vi furono alcuni dei più amati e rispettati membri del Saṅgha.

Per saggiare la loro idoneità, Luang Por richiedeva che gli uomini anziani, prima di diventare monaci, trascorressero molto tempo come postulanti e poi come novizi. Durante questo periodo di prova – alcuni anziani non riuscirono a superare lo status di novizi – quando le cose si facevano difficili, Luang Por li confortava, ispirandoli e incoraggiandoli a non deprimersi per la fragilità del loro corpo. Un novizio anziano, triste per il fatto che non sarebbe stato in grado di diventare monaco, si sentì edificato dalle parole di Luang Por.

«Disse che dovevo assumermi la responsabilità della mia pratica senza sollecitare troppo il corpo. Aggiunse che era come un vecchio carro che cadeva in pezzi ogni giorno un po' di più, e di non preoccuparmene troppo. Ricevere l'ordinazione monastica, inoltre, era solo una convenzione. Non si diventava veri monaci mediante una cerimonia di ordinazione, ma per mezzo della pratica. Disse che laici e novizi potevano essere come dei veri monaci se praticavano bene».

«Mi raccontò storie dei tempi del Buddha riguardanti laici che raggiunsero la condizione di *chi è entrato nella corrente*, e di uno che divenne *arahant* e poi fu incornato a morte da un toro mentre era alla ricerca d'un panno ocra per farsi un abito monastico. Quando Luang Por mi raccontò queste cose, mi riempii d'orgoglio. Fu poi tanto gentile da raccontarmi un aneddoto che m'ispirò davvero. Riguardava un monaco d'alto rango. Era uno studioso di lingua pāli del più alto livello, ed era a capo di una provincia monastica, ma aveva così tante responsabilità che lasciò l'abito e si fece ordinare come novizio. Durante la stagione calda spariva tra le montagne per praticare la meditazione e poi tornava in monastero giusto prima del Ritiro delle Piogge per stare con i suoi discepoli, offrendo discorsi di Dhamma e insegnamenti ... Luang Por mi disse: "Anche tu puoi fare così. Pratica con sincerità, al massimo livello per la tua forza ed età. Non guardare gli altri. Non andare alla ricerca dei loro errori. Non importa quello che fanno gli altri. Ora sei un uomo anziano, non interessarti agli errori altrui". Presi a cuore gli insegnamenti di Luang Por».

MONACI TEMPORANEI

Benché complessivamente siano circa trecentomila i monaci e i novizi in Thailandia, probabilmente sono meno di uno su dieci coloro che entrano nell'ordine monastico e vi restano per tutta la vita. Le ordinazioni monastiche temporanee rappresentano la norma, non un'eccezione, e per tradizione durano i tre mesi del Ritiro delle Piogge, anche se spesso, nei giorni frenetici dei nostri tempi, molto meno. Si tratta di una consuetudine che ha arricchito molto la società thailandese nei trascorsi millenni e ha creato dei legami profondi e durevoli tra i buddhisti laici e l'ordine monastico. Le ordinazioni temporanee hanno evitato che il Saṅgha potesse essere considerato una casta elitaria e hanno assicurato che poche siano le famiglie che al loro interno non abbiano, o non abbiano mai avuto, un familiare monaco. Il valore di questa consuetudine per il benessere della società può essere intravisto nell'indennità riconosciuta agli impiegati statali – inclusi i membri delle forze armate – di prendere, nel corso della loro carriera, un congedo trimestrale pienamente retribuito al fine di diventare monaci per un Ritiro delle Piogge.

L'ordinazione temporanea costituisce un rito di passaggio durante il quale i giovani hanno l'opportunità di studiare in modo intensivo gli insegnamenti del Buddha e di imparare ad applicarli nella vita quotidiana prima di intraprendere una carriera e sposarsi. In passato, un ragazzo che non avesse ancora trascorso un periodo della sua vita come monaco era considerato "acerbo" o immaturo, e aveva difficoltà a contrarre un buon matrimonio.

Forse la maggioranza dei giovani che diventano monaci temporaneamente è motivata non tanto dalla preoccupazione per il loro benessere spirituale, quanto dalla credenza che per un buddhista sia la cosa giusta da fare in quel periodo della vita: tramandare una consuetudine familiare di lunga data e, ciò che più conta, rendere felici e orgogliosi i loro genitori. Il pensiero che ricevere l'ordinazione monastica temporanea sia il mezzo migliore per esprimere la gratitudine filiale permea profondamente la cultura thailandese. I genitori ritengono di fare molti meriti se un figlio diventa monaco.

Per alcuni monasteri, un flusso costante o stagionale di monaci temporanei può essere paragonato a una regolare trasfusione di sangue nuovo che previene stagnazioni. Nello stesso tempo, d'altra parte, può disturbare l'armonia di una comunità consolidata. Insegnare a nuovi monaci e addestrarli può essere un pesante fardello, e l'influsso di un pur modesto numero di giovani monaci che non ha alcun reale interesse ad apprendere, ma che sta semplicemente passando lì il tempo "per far piacere ai genitori", può avere effetti negativi su tutto il monastero.

La difficoltà di equilibrare il supporto per una rispettabile consuetudine e la necessità di proteggere gli standard della comunità dei monaci residenti si rifletteva nell'altalenante politica di Luang Por riguardo all'accettazione dei monaci temporanei al Wat Pah Pong. Alcuni anni, durante i Ritiri delle Piogge era possibile vederne perfino una dozzina, altri neanche uno. Parlando in termini generali, se un anno il loro ingresso aveva avuto effetti dirompenti, l'anno seguente ne sarebbero stati accolti molti meno.

Al Wat Pah Pong, la maggioranza dei monaci temporanei erano non tanto ragazzi, ma impiegati del governo di mezz'età. Tra questi, erano i membri delle forze armate a godere di particolare popolarità tra i monaci residenti

del Saṅgha. Erano abituati alla disciplina e all'austerità, tendevano a essere molto motivati e avevano spirito di adattamento. Più problemi si verificavano con i dipendenti pubblici, che provenivano da un contesto sociale più abituato all'agio. Per loro, ogni momento trascorso nella foresta poteva essere una battaglia e, per alcuni, l'ultimo giorno di ritiro somigliava al traguardo di una faticosa maratona. All'altra estremità c'erano quei monaci temporanei che, indipendentemente dai loro progetti iniziali, prolungavano la loro permanenza per alcuni altri mesi e perfino per anni. Altri ancora, ma pochi, trovavano al Wat Pah Pong quel che stavano cercando e non tornarono più alla vita laica.

NIKĀYA

La maggior parte dei principali discepoli di Luang Pu Man iniziarono la vita monastica nel più grande ordine *Mahānikāya* e, dopo essere diventati suoi allievi, cambiarono la loro affiliazione per entrare nel più rigoroso ordine *Dhammayut*, al quale lui stesso apparteneva. Luang Por faceva parte di un piccolo gruppo di monaci – il cui leader non ufficiale era Luang Pu Tongrat – che riconosceva il complessivamente trascurato tenore di condotta vigente all'interno dell'ordine *Mahānikāya*, ma decise di tentare di riformarlo dall'interno, invece di rifiutarlo del tutto.

Luang Pu Man fissò alcune regole riguardanti l'accoglienza dei monaci *Mahānikāya* – considerati manchevoli quanto a purezza dell'osservanza del Vinaya – che visitavano i suoi monasteri. Dovevano sedersi separatamente, per esempio, e, quel che più conta, era loro preclusa la partecipazione agli incontri formali del Saṅgha, quali la recitazione del *Pātimokkha* che aveva luogo ogni due settimane.

Gli abati *Dhammayut* dei monasteri della Tradizione della Foresta erano disposti ad ammettere che il Vinaya praticato al Wat Pah Pong fosse di alto livello, ma ritenevano che sarebbe stato irrispettoso nei confronti del defunto Luang Pu Man fare un'eccezione alle sue istruzioni di loro stessa iniziativa. Così, nella maggioranza dei casi, i monaci in visita provenienti dal Wat Pah Pong s'imbattevano nelle stesse restrizioni applicate a coloro che si reputava non prendessero seriamente il Vinaya. Benché fossero trattati con grande cortesia e rassicurati che fosse solo una convenzione, si trattava di una cosa che poteva comunque risultare fastidiosa.

Un anno Luang Por diede il permesso a un monaco *Dhammayut* di trascorrere il Ritiro delle Piogge al Wat Pah Pong.¹ In una riunione del Saṅgha, chiese ai monaci della comunità se pensassero che gli doveva essere consentito di prendere parte alla recitazione del *Pātimokkha*. In silenzio attese che emergesse la posizione “pan per focaccia”. «Non ci permettono di presenziare alle loro riunioni formali. Perché noi dovremmo consentire a loro di presenziare alle nostre?». Era la risposta più comune. Dopo aver ascoltato tutte le opinioni dei suoi discepoli, Luang Por espose i suoi pensieri, offrendo un precedente per tutte le future occasioni:

Potremmo farlo, potremmo escluderli, ma non sarebbe Dhamma o Vinaya, sarebbe agire in base alle opinioni, a punti di vista personali, all’orgoglio. Non sarebbe giusto. Perché non prendiamo il Buddha come esempio? Noi non ci attacchiamo a questo o quello, ma al Dhamma-Vinaya. Se un monaco pratica bene e si attiene al Vinaya, gli consentiamo di partecipare alle riunioni formali, che appartenga al *Dhammayut* o al *Mahānikāya*. Se non è un buon monaco, se non ha il senso di una saggia vergogna, a qualsiasi ordine appartenga, non glielo consentiamo. Se pratichiamo in questo modo, saremo conformi alle istruzioni del Buddha.

SMONACARSI

La maggioranza di coloro che diventarono monaci al Wat Pah Pong, lo fecero senza alcuna intenzione di smonacarsi in futuro, ma senza nemmeno escludere del tutto tale possibilità. Decisero di dedicarsi all’addestramento e di vedere se fossero in grado di affrontare un soggiorno a lungo termine. Perfino tra chi non era interessato a condurre una vita familiare o in carriera, furono solo pochi a voler prendersi la responsabilità di dichiarare se tale impegno sarebbe durato per tutta la vita. Pareva loro una cosa arrogante e poco saggia: chi poteva sapere che cosa avrebbe riservato il futuro?

¹I monaci *Dhammayut* della Tradizione della Foresta provenienti da un monastero riconosciuto prendevano immediatamente il loro posto nella gerarchia del Saṅgha.

Il Vinaya non stabilisce che i candidati all'ordinazione prendano i voti per tutta la vita. Se un monaco si fosse sentito infelice e avesse deciso di tornare alla vita laica, sarebbe stato libero di farlo in qualsiasi momento, senza essere giudicato negativamente e senza il fardello psicologico di dover affrontare una lunga e pesante cerimonia di svestizione.

Lasciare il Saṅgha non avrebbe potuto essere più semplice. L'atto di smonacarsi ha luogo quando un monaco informa una persona, in grado di comprendere il significato delle parole pronunciate, di voler abbandonare la condizione monastica. Da quel momento in poi, anche se indossa ancora l'abito, è, tecnicamente parlando, un laico.

Quest'atto, però, è di solito compiuto mediante una breve cerimonia. Il monaco chiede formalmente al suo insegnante di essere perdonato per qualsiasi trasgressione o difficoltà di cui possa essere stato causa, prima d'informarlo con una breve frase in lingua pāli della sua decisione di lasciare il Saṅgha. Con queste poche parole, diventa un laico. Dopo essersi cambiato e aver indossato gli indumenti da laico, fa richiesta dei Cinque Precetti e di alcuni consigli per il suo ritorno nel mondo.

La ragione principale per cui smonacarsi è così semplice – tanto praticamente quanto psicologicamente – risiede nel riconoscere che solo poche persone hanno la vocazione di restare monaci per tutta la vita, e che è meglio per chi desidera andarsene di farlo, invece di vivere in monastero in modo apatico e scontento. I monaci infelici tendono a far diventare infelice chi sta intorno a loro, e la loro mancanza di dedizione all'addestramento conduce facilmente alla mancanza di armonia e al declino nell'osservanza del Vinaya.

Pochi sono i monaci del tutto esenti da periodi di dubbio. Di conseguenza, comprendere la natura del dubbio e imparare come rapportarsi a esso con saggezza è una delle abilità più importanti che un monaco possa padroneggiare. Fino a quando tale abilità non si sviluppa – possono essere necessari molti anni – l'insegnante è a disposizione per offrire riflessioni e incoraggiamento. Se vede che la scontentezza è solo una questione superficiale, e non una vera e propria incapacità o una mancanza di volontà

di continuare a vivere la vita monastica, cerca di aiutare il monaco a rinforzare i suoi propositi. L'insegnante è consapevole del fatto che molti monaci lasciano il Saṅgha in tutta fretta solo per pentirsene in seguito.

Nei primi anni del Wat Pah Pong, Luang Por si sforzò in modo considerevole per dissuadere i monaci irrequieti dal lasciare l'abito. Quando diventò più anziano, fu meno incline a comportarsi in questo modo: uno schema comune, quasi un cliché, per quanto concerne i leader delle comunità monastiche. Aiutare i monaci a uscire da un periodo d'insoddisfazione per la vita monastica era un lavoro difficile, e spesso non poneva fine al loro desiderio di lasciare l'abito, ma aveva come risultato solo una posticipazione della loro decisione. Quando gli insegnanti maturavano, acquisivano la tendenza a essere più impassibili di fronte alla perdita di giovani monaci promettenti, ma divenivano più attenti a valutare il modo in cui loro trascorrevano il tempo e impiegavano le energie.

Alcuni monaci lasciavano l'abito per prendersi cura dei genitori che invecchiavano, altri a causa di malattie croniche. La ragione più comune per cui si smonacavano, però, era la forte attrazione esercitata dal mondo sensoriale. Molti monaci riuscivano a gestire la vita celibataria senza grandi difficoltà, e non pochi la trovavano facile. Quando però la bramosia per la sensorialità s'impadronisce della mente di un monaco, può essere intensissima. Ajahn Jan ricordò quanto potessero essere schiette le parole che Luang Por rivolgeva a chi stava combattendo contro la bramosia sessuale.

«Luang Por diceva: “Pensateci davvero su ... le donne hanno nel loro corpo nove orifizi proprio come voi, e ognuno è pieno di un diverso tipo di rifiuti. Non c'è niente di bello, di buono o di pulito in questi orifizi. State lì seduti o camminate sognando a occhi aperti, immaginando ogni genere di cose piacevoli, ma non si tratta di cose vere. Perderete la libertà. Sarete soggetti al controllo di una donna. Condurrete una vita colma di frustrazioni e di conflitti. È che siete sedotti dal desiderio sessuale. Non credeteci. Non smonacatevi solo perché la bramosia sessuale ve lo dice. Non morirete, se non le darete retta. Credetemi: la lussuria vi ha ingannati per innumerevoli vite”».

Ricordò pure come, durante il giro per la questua, Luang Por indicasse la sofferenza della vita laica ai monaci aggrediti dalla lussuria. Moglie e marito che si urlavano contro, una donna dall'aspetto stanco che cercava di consolare un bimbo che piangeva, o un'altra, invecchiata prematuramente a causa del duro lavoro, che arrancava verso i campi. Ognuna di queste figure poteva essere additata con l'espressione: «È davvero questo ciò che vuoi?».

Quando avevano appena ricevuto l'ordinazione monastica, i monaci potevano sentirsi così ispirati da far loro sembrare impensabile che un domani si sarebbero potuti smonacare. Man mano che il tempo passava, però, queste loro percezioni indotte dalla fede, all'apparenza solide come una roccia, iniziavano a sfaldarsi. Se ai monaci mancavano le risorse della pazienza e della sopportazione necessarie per tollerare i periodi difficili, quando improvvisamente l'ispirazione s'inaridiva, era allora che continuare a essere monaci poteva sembrare impensabile.

Allorché un monaco iniziava a dubitare della sua capacità di realizzare il Dhamma nel corso della sua vita attuale, poteva cominciare a sentirsi intrappolato tra due fuochi: i piaceri della vita laica che si era lasciato alle spalle e la via – intravista, ma non ancora spianata – verso la profonda felicità della liberazione interiore che gli stava davanti. Il pensiero di giungere al termine della sua vita in questa situazione d'indecisione poteva parergli intollerabile. Si trattava della classica versione monastica della crisi maschile della mezz'età. Non è che alcuni monaci si trovassero di fronte al momento della verità, era come se la loro vocazione fosse gradualmente svanita, così come avviene quando si consuma la batteria di una torcia elettrica e non c'è più alcuna luce per vedere la strada: è a quel punto che se ne andavano.

Smonacarsi era considerato da quasi tutti come ammettere di essere stati sconfitti.¹ Per alcuni, tornare nel mondo dopo essersi sforzati al meglio nella vita monastica, era simile ad accettare un onorevole congedo dall'esercito dopo una battaglia rivelatasi in fin dei conti infruttuosa. La maggior parte era umile. Diceva di non aver accumulato abbastanza buon

¹I monaci occidentali che si smonacavano tendevano a essere più ottimisti. Molti di loro preferivano considerare la cosa come, ad esempio, la fine di un capitolo della loro vita spirituale, il momento di affrontare nuove sfide.

kamma che li rendesse in grado di restare più a lungo nel Saṅgha. I meriti acquisiti avevano consentito loro d'indossare l'abito solo per un tempo limitato. Ora volevano impegnarsi per il *Sāsana* del Buddha in modo meno intenso: trascorrere onorevolmente la vita come capifamiglia, essere di supporto per il Saṅgha e lavorare per accumulare più buon kamma.

COME LA PIOGGIA CHE STA PER CADERE ...

In Thailandia, perfino nei monasteri della Tradizione della Foresta, le ordinazioni monastiche e i giovani monaci che lasciano l'abito sono una cosa a tal punto normale da suscitare scarsa attenzione. Quando però è un monaco anziano a decidere di lasciare il Saṅgha, per il monastero l'impatto emotivo è notevole, soprattutto tra quegli stessi monaci che sono catturati nella rete dei dubbi. Così avvenne quando l'abate di uno dei monasteri affiliati, e per giunta uno dei discepoli anziani di Luang Por, un giorno arrivò teso e pallido al Wat Pah Pong con il non invidiabile compito di annunciare che si era innamorato di una sostenitrice laica e voleva smonacarsi per sposarsi.

Per Luang Por, un monaco che intendesse abbandonare l'addestramento per un'infatuazione significava voler fare un folle passo all'indietro, regredire. Riteneva che la lussuria fosse solo l'espressione immatura di una più nobile emozione, un qualcosa che avrebbe potuto essere "capovolto" per essere trasformato in *mettā*, in gentilezza amorevole.

Dovete capovolgere questo vostro amore per una persona in un amore più generale, in amore per tutti gli esseri senzienti, simile all'amore che una madre o un padre nutre per i figli ... Dovete lavar via la sensorialità dal vostro affetto, come fa chi mette a bagno l'igname per eliminare le sue tossine prima di mangiarlo. Per l'amore mondano è la stessa cosa: dovete rifletterci su, osservarlo, finché non riuscite a vedere la sofferenza insita in esso, per poi lavar via il germe che lo intossica. Vi resta dell'amore puro, come quello di un insegnante per i suoi discepoli ... Se non riuscite a lavar via la sensualità dall'amore, resterà lì – comandandovi a bacchetta – pure quando sarete anziani.

Il desiderio sessuale doveva essere compreso con chiarezza, non represso ma investigato. Luang Por suggeriva, come fanno in genere i maestri in tali circostanze, un trasferimento temporaneo. Faceva appello all'orgoglio monastico:

Riflettete sulla sofferenza insita nel desiderio sessuale finché non riuscite a lasciar andare. Se non potete risolvere il problema con la saggezza, o almeno ridurne la forza, lasciate il vostro monastero per un po'. Dopo aver rinsaldato di nuovo la vostra pratica, tornate. Quando cadete, dovete essere in grado di rialzarvi da soli. Dovete imparare a combattere e a camminare carponi. Quando siete andati al tappeto, non potete limitarvi a giacere lì impotenti e a rinunciare.

Tuttavia, quando l'idea di lasciare l'abito per un monaco era diventata reale, guadagnava una forza quasi irresistibile. Una sensazione d'inevitabilità – che dopo uno straziante periodo d'indecisione spesso aveva il sapore del sollievo d'una benedizione – indeboliva la volontà del monaco di mettere in questione la sua decisione. Era questa sensazione della mancanza d'una possibilità di tornare indietro che Luang Por cercava di contrastare:

Secondo un antico detto, cinque sono le cose inarrestabili: la pioggia che sta per cadere, gli escrementi in procinto di lasciare il corpo, una persona in punto di morte, un bambino che sta per nascere e un monaco che intende smonacarsi. Le prime quattro cose sono vere, ne sono sicuro, ma l'ultima no. Ripongo fiducia nel fatto che un monaco che intende smonacarsi possa essere fermato. Io stesso pensai una volta di smonacarmi, ma cambiai idea.

Nel tentativo di mostrare quanto fosse irreali la visione del futuro che il monaco aveva creato, Luang Por era in grado di dipingere situazioni molto vivide. Mentre la vita monastica era priva di vincoli, diceva, con l'opportunità di camminare spensierato tra foreste e montagne in *tudong*, la vita del capofamiglia era angusta e soggetta a restrizioni:

Una famiglia v'imprigiona ... andate a finire con bimbi che piangono, la moglie che borbotta, il suocero che vi rimprovera, la suocera che vi odia, circondati da pentole e padelle. Pensateci su.

Rammentava al monaco la difficoltà di farsi strada nel mondo, quanto l'aver vissuto tanti anni in base a un alto livello di moralità rendesse rischiosa e dolorosa la sopravvivenza in un mondo ambiguo. Gli ricordava quei monaci che, dopo essersene andati, quando la novità si era esaurita, rimpiangevano amaramente la loro decisione di smonacarsi. Descriveva i piaceri sensoriali come superficiali, fugaci – tanto quanto il sapore del cibo sulla lingua – e in alcun modo paragonabili al profondo e durevole benessere che poteva essere realizzato mediante la pratica del Dhamma:

Se continuerete a meditare finché la mente diventerà calma e lucida, e vedrete il Dhamma, allora sarete davvero a vostro agio. A volte potrete essere così ricolmi di beatitudine da non aver affatto bisogno di mangiare. E si tratta di un benessere profondo, non solo di una sensazione piacevole sulla superficie della lingua.

Luang Por tentava di trasmettere un messaggio di fondamentale importanza: la lussuria e la bramosia rientravano nell'addestramento monastico e non necessariamente erano in grado di allontanare un monaco da esso. Al contrario, affrontare queste crisi emotive era parte integrante dell'addestramento. Osservare la sofferenza, lasciar andare il desiderio che la nutriva, liberarsi dalla sofferenza mediante la pratica del Nobile Ottuplice Sentiero, proprio questo era il cuore della vita monastica.

Quale che sia il tipo di sofferenza che sorge, contemplatela. Guardatela finché non la vedete con chiarezza. A volte, quando non vi appare chiara, dovete digiunare e stare senza dormire, combatterla, essere disposti a morire. Il venerabile Ajahn Tongrat una volta pensò di smonacarsi. Non ascoltava nessuno che intendesse dissuaderlo, la sua mente ne era convinta. Allora, però, un giorno chiese agli abitanti del villaggio di dargli un'ascia e iniziò a spaccare della legna. Lo fece per tre giorni, fino a quando non fu esausto e le sue mani si ricoprirono di vesciche. Allora si mise a gridare: «Ora lo sapete chi è il capo?». Stava parlando alle sue contaminazioni.

I grandi maestri hanno superato queste cose. Uno dei discepoli di Luang Pu Man s'innamorò di una donna che regolarmente metteva del cibo nella sua ciotola durante il giro per la questua. I suoi amici lo presero e lo misero a praticare meditazione nella Sala per l'*Uposatha*, chiudendocelo dentro. Digiunò per cinque o sei giorni, e la sua mente si capovolse. Vide la mancanza di bellezza del corpo, la sua mente divenne lucida e calma, vide il Dhamma, e sopravvisse.

Il desiderio sessuale è il vostro punto debole, e dovete porvi rimedio meditando sulle parti non attraenti del corpo. Continuate a mettere alla prova la vostra forza, finché non sapete fino a che punto riuscite ad arrivare. Non lasciate che le contaminazioni continuino a colpire il vostro punto debole fino a mettervi al tappeto. Sviluppate più abilità meditativa. Se le contaminazioni vanno su, infilatevi sotto di esse. Se non siete abbastanza forti da affrontarle, quando vi raggiungono dal basso, saltateci sopra e scappate via per un po'.

La decisione di smonacarsi può non essere del tutto irrevocabile. Non di meno, quando un monaco aveva preso la decisione di lasciare l'abito, anche l'abilità retorica e il carisma di un maestro come Luang Por Chah raramente riuscivano a fargli cambiare idea. Riceveva da Luang Por uno slancio. Tuttavia, poteva essere come andar giù lungo una discesa ripida senza freni, e sentirsi incoraggiato a voltarsi e risalire di nuovo lungo la montagna. Per rispetto nei riguardi del maestro avrebbe intrapreso un breve periodo di riflessione. Dopodiché, probabilmente, si sarebbe smonacato. In seguito, di lui si sarebbe saputo poco o niente. Forse avrebbe vissuto felice, forse no.

SAMAÑA

«Samaña, samaña». Ecco come la gente vi considera. Quando vi chiedono: «Chi siete?», voi rispondete: «Siamo samaña». Perciò, siccome siete così definiti e questo voi stessi affermate di essere, dovrete pensare: «Praticheremo la vita del samaña con integrità, così che il modo in cui ci chiamiamo corrisponda al vero e le nostre stesse affermazioni risultino

esatte, i servigi di coloro che ci offrono i generi di prima necessità monastica - le vesti, il cibo ottenuto in elemosina, l'alloggio e i medicinali - di cui facciamo uso possano recare grandi frutti e benefici, l'abbandono della vita familiare non sia sterile ma fruttuoso e fertile».

MN 40

La parola “*samaṇa*”, di solito tradotta come “recluso” o “contemplativo”, in genere si ritiene che derivi da un termine che significa “impegno ascetico”. Luang Por preferiva tradurla come “uno la cui mente è in pace”. Ai tempi del Buddha, era l'appellativo usato per i membri delle varie sette religiose che avevano abbandonato l'identità della loro casta e la vita familiare. Nella tradizione buddhista, *samaṇa* è stato utilizzato come sinonimo sia di “monaco” che di “vero monaco”. Nel passo del Sutta sopra riportato, il Buddha fa riferimento al primo significato, in quanto designazione convenzionale, ed esorta i monaci a tenere sempre a mente la loro responsabilità di agire in modo conforme a tale designazione. Il termine *samaṇa*, inteso come “vero monaco”, comprende tutte le qualità alle quali un monaco dovrebbe aspirare.

Luang Por incoraggiava i monaci a dimorare nella percezione, e a svilupparla deliberatamente, di loro stessi come monaci o *samaṇa*, rammentandosi in modo costante del loro ruolo e delle loro responsabilità, nonché delle finalità della vita monastica. In questo modo, voleva che coltivassero una nuova identità - un mezzo abile, non una verità ultima - che li avrebbe distanziati da quella precedentemente rivestita nel mondo e rafforzato i fattori mentali della saggia vergogna e del saggio timore delle conseguenze. Questa percezione avrebbe fatto nascere in loro un salutare senso d'orgoglio per il lignaggio al quale appartenevano e fatti sentire sostenitori di un'antica tradizione. Serviva a ispirarli con gli ideali guida della vita del Saṅgha.

La vita del *samaṇa* è caratterizzata dallo sforzo sincero nello studio e nella pratica del triplice addestramento di *sīla*, *samādhi* e *paññā*, al fine di realizzare la liberazione e d'ispirare gli altri con la sua condotta.

Innanzitutto, prendete la decisione di vincere su voi stessi. Questa è la cosa essenziale. Non c'è bisogno che riusciate a vincere qualcosa o qualcun altro. Se pensate in continuazione di sconfig-

gere gli altri, state perdendo la battaglia della pratica. La vera pratica mira a raggiungere il punto in cui sapete come ottenere costantemente la vittoria su voi stessi. Infine, se riuscite a vincere su voi stessi, riuscirete poi a vincere tutto il resto. Mantenete fisso questo principio nella mente.

In una sua memoria, Ajahn Khemadhammo così riassunse il tutto. «Non ci è mai consentito di dimenticare lo scopo della nostra vita: siamo monaci non per ottenere qualcosa o per essere famosi, non per lo status né per un avanzamento sociale, ma per essere in grado di avere la migliore opportunità di fronteggiare le nostre contaminazioni – tutte quelle cose dannose che influenzano il nostro cuore e la nostra mente – per vederle, comprenderle e scacciarle, per raggiungere una sicura e durevole pace, la vera felicità del Nibbāna».

In un suo discorso, Luang Por provocò i monaci:

Che cosa volete? Benessere e rispetto? Rango e onori? Beni? Siamo monaci. Il Buddha ci insegnò a non mirare a queste cose. Se siete interessati al piacere, al divertimento, alla vita facile e al buon cibo, ai beni, sarebbe stato meglio che non foste affatto diventati monaci. Significa che state mentendo e ingannando i laici ... Se volete tutte queste cose, andate via e conducete una vita da laici. Non c'è alcuna ragione di venire a vivere qui nella foresta, di stare senza dormire e di mangiare solo una volta al giorno.

Riflettete a fondo su queste cose. Ponetevi questa domanda: «Perché sono venuto qui? Che cosa sto facendo qui?». Vi siete rasati il capo, avete indossato l'abito color ocra. Perché? Andate avanti così, chiedetevelo. Pensate che si tratti solo di mangiare e dormire, e di vivere sventatamente? Se è questo che volete, potete farlo nel mondo. Prendete l'aratro e un bufalo, e recatevi nei campi, tornate a casa, mangiate e dormite: tutti possono farlo. Se arrivate qui, in monastero, per comportarvi in modo così negligente e indulgente, non siete degni di essere chiamati monaci o novizi.

La vita monastica offriva grandi opportunità per coltivare il Sentiero. Era facile affondare, però, se mancava la volontà di vincere le vecchie abitudini

Se accettate i principi basilari e cercate di seguirli, svolgerete la pratica. Se però non li accettate e vi limitate a seguire ciò che vi piace e ciò che non vi piace, andrete dritti verso il disastro. Anche se vivete come monaci per venti o trent'anni, non conoscerete il sapore degli insegnamenti del Buddha. Sarete come un pescatore che va tutti i giorni a pescare in un lago privo di pesci. Per quanto diligente possa essere, sarà sempre deluso. Giorno dopo giorno, tira la sua rete senza prendere nulla.

Il ricordo dei grandi maestri era in grado di far tornare indietro la mente sulla giusta strada, dopo aver vagato. I loro ottenimenti potevano essere emulati tramite il potere del saggio sforzo.

Leggete le biografie dei grandi insegnanti. Sono persone particolari, o no? Sono diversi. Pensate con cura a questa diversità. Addestrate la mente in modo corretto. Non dovete dipendere da nessun altro. Scoprite da soli i vostri mezzi abili per addestrare la mente.

Qualora i più abili mezzi non fossero stati in grado di arrestare il fluire dei pensieri illusori, sarebbe allora stato necessario un approccio più diretto, quale che esso potesse essere, per svolgere tale lavoro. Quando il pericolo immediato era stato scongiurato, si poteva tornare a un approccio più sfumato.

Se la mente comincia a pensare a cose mondane, soggiogatela subito. Fermatela. Alzatevi. Cambiate postura. Dite a voi stessi di non pensare a queste cose, ci sono cose migliori alle quali pensare. È essenziale che non si ceda languidamente a questi pensieri. Quando se ne saranno andati dalla vostra mente, vi sentirete meglio. Non pensiate di poterla prendere alla leggera e che la vostra pratica se ne prenderà cura da sé. Tutto dipende dal vostro addestramento.

III. I PRODIGI DELLE ISTRUZIONI

MODI D'INSEGNARE

In genere si ritiene che il corpo centrale degli insegnamenti di Luang Por Chah consista di materiali registrati su nastri a bobina o su audiocassette, poi trascritti e stampati in libri, originariamente scritti in thailandese e in seguito tradotti in molte altre lingue. Per i suoi discepoli monaci, però, i discorsi formali catturati da queste registrazioni e riprodotti nei libri rappresentano solo una parte, e forse neanche quella più importante, di quel che ricevettero da lui.

Per coloro che vivevano con lui, l'insegnamento più poderoso fu, molto probabilmente, non quello che diceva né perfino quello che faceva, ma chi era e la percezione di ciò che emanava dal suo modo di essere. I suoi discepoli lo consideravano la prova vivente e visibile che la fine della sofferenza ci fosse davvero, e che potesse essere raggiunta mediante la pratica del Nobile Ottuplice Sentiero. Vederlo o avere la sensazione che fosse nei pressi, dava loro l'energia mentale per sopportare le difficoltà dell'addestramento. All'inizio, era spesso la fiducia nello stesso insegnante, piuttosto che non quella negli specifici e profondi insegnamenti da lui impartiti, che faceva continuare i giovani a restare monaci.

Il carisma non è un inevitabile frutto della Liberazione. Alcuni esseri del tutto illuminati preferiscono vivere nell'ombra e irradiare una serena e discreta aura che li rende quasi invisibili. Luang Por non era una figura di questo tipo. Era un monaco che colpiva l'attenzione, in tutti i sensi: la sua presenza s'imponeva su chi gli stava intorno. Un monaco occidentale disse di lui: «Se c'è un essere umano che merita di essere definito “una forza della natura”, è Luang Por».

Il Buddha, per parlare di un insegnante utilizzava il termine “*kalyāṇamitta*”, o buon amico. Non si trattava di un guru da venerare, ma di una saggia e compassionevole guida sul Sentiero. Egli ispirava una forte fiducia grazie alla sua impeccabile pratica del Vinaya e delle osservanze monastiche. Praticava quel che predicava e non chiedeva ai suoi discepoli di fare ciò che lui stesso non avrebbe fatto. Insegnava ai monaci di utilizzare ogni momento libero sul loro sentiero per la

meditazione camminata, e lo si vedeva spesso camminare su e giù sul suo. Trasmetteva ai suoi discepoli una sensazione di solidità, che i suoi propositi riguardo al suo modo di vivere fossero incrollabili.

La fede, l'amore e la devozione, il rispetto e la reverenza che Luang Por ispirava in chi gli stava vicino offrivano il contesto emotivo che accoglieva i suoi insegnamenti orali e che giocava un ruolo importante negli effetti che producevano. Al pari del carisma, l'abilità nell'insegnare non è un risultato inevitabile della Liberazione. Monaci non illuminati che si esprimono con difficoltà di solito diventano monaci illuminati che si esprimono pur sempre con difficoltà. Luang Por era sempre stato un fine e fluente oratore. In quanto *kalyāṇamitta* di una grande comunità di monaci e di sostenitori laici, la sua abilità di trasmettere gli insegnamenti in modo chiaro e trascinante, appropriato per il suo uditorio, divenne rinomata.

Ajahn Jan, anch'egli un ottimo insegnante di Dhamma, trovava i discorsi di Luang Por così avvincenti da riuscire a entusiasmarlo per tutta la vita una volta che erano stati pronunciati.

«Luang Por offriva insegnamenti quasi tutti i giorni. Quando qualcuno si comportava poco bene, il discorso poteva andare avanti per ore. La sua voce era forte, tonante, potente davvero. Potevi percepire quanto fosse determinato a far sì che chi lo ascoltava comprendesse. Era come se volesse che le sue parole logorassero le contaminazioni dei suoi discepoli finché queste non si fossero levigate come la pelle di un tamburo. I suoi discorsi si ponevano su diversi livelli: parlava in un modo al Saṅgha quando non erano presenti laici, in altro modo quando invece lo erano e in un altro ancora quando si rivolgeva direttamente ai laici. Ci sgridava, ma mai con rabbia. Non gli mancavano mai le parole. I discorsi erano incredibilmente schietti e fieri. Non aveva paura di nessuno. A sentirlo parlare non ci si annoiava mai, ti incantava. E quel che diceva colpiva così bene nel segno che ancor oggi le sue parole mi risuonano nelle orecchie».

Quando i monaci uscivano dalla Sala per il Dhamma dopo uno degli insegnamenti di Luang Por, era cosa normale sentir esclamare che parti del discorso riguardavano proprio loro in particolare, quanto era meraviglioso che lui avesse scelto di parlare dell'argomento che proprio in quel

momento li ossessionava. I monaci ragionavano sulla necessità di lavorare su un dubbio, ed ecco che il discorso affrontava, e nei dettagli, proprio quel tema, consentendo alle loro menti di acquietarsi.

Ajahn Anek disse: «Le sue parole ti perforavano il cuore. La maggior parte dei dubbi sulla meditazione che la gente aveva, trovavano risposta durante i suoi insegnamenti formali. Affrontava proprio il problema che ti faceva sentire frustrato, non importava quanto sottile potesse essere l'aspetto da trattare. Se ascoltavi con attenzione ogni parola che diceva, potevi notare quanto ognuna fosse proprio quella giusta per te. Questa era la sua genialità. Era una cosa davvero profonda».

In alcuni casi – forse nella maggioranza – il fatto che i monaci credevano che Luang Por si rivolgesse a loro personalmente può essere spiegato con la natura fluida e non strutturata dei suoi discorsi. Il numero delle contaminazioni non è infinito, e in un lungo insegnamento è improbabile che ognuna di quelle principali non venga menzionata, almeno di passaggio. Infatti, Luang Por “gettava la rete” mediante osservazioni più generali riguardanti le contaminazioni mentali, e catturava tutti coloro che ne erano affetti. Vi erano anche occasioni in cui i monaci erano particolarmente toccati da frasi che, durante gli insegnamenti, prendevano una direzione imprevista rispetto al fluire del discorso. Fuori discussione è che gli insegnamenti formali di Dhamma dessero il tono al monastero. Nei giorni successivi a un discorso molto ispirante, era come se qualcosa fluttuasse nell'aria, mentre in quelli che seguivano un'esortazione monitoria perfino i colori della foresta potevano sembrare sottomessi.

Tutti i giorni Luang Por passava del tempo – ancor di più quando divenne anziano e meno attivo – seduto su un'ampia sedia di vimini che si trovava sotto la sua *kuṭī*, rendendosi disponibile per chiunque desiderasse parlare con lui. Durante la giornata, la maggior parte delle conversazioni si verificava con i visitatori laici, ma pure i monaci e i novizi che fungevano da attendenti avevano l'opportunità di ascoltarlo mentre rispondeva alle domande degli ospiti e offriva riflessioni. I monaci che avevano tempo libero spesso si mettevano a sedere in un angolo per ascoltare. A volte Luang Por li mandava via: «Non c'è bisogno che stiate seduti qui attorno. Andate a fare meditazione». Altre volte consentiva loro di restare. La sera, quando la recitazione dei canti e la meditazione di gruppo era

terminata, un certo numero di monaci andava verso la *kuṭī* di Luang Por per ascoltare e imparare, e a volte si metteva a sedere in silenzio a occhi chiusi, in meditazione.

Una volta, un monaco occidentale che stava seduto a sentire Luang Por rispondere alle domande con risposte brevi, concise ma profonde, dopo che gli ospiti se ne furono andati, esclamò: «Luang Por, era proprio Zen!». Luang Por rispose:

No, non lo era. Ero solo io.

Non tutti gli insegnamenti di Luang Por si sono conservati. Di tanto in tanto parlava in privato con monaci la cui pratica meditativa aveva raggiunto un alto livello. I consigli impartiti durante queste conversazioni non sono mai stati rivelati. È opportuno tenere a mente che i discorsi di Dhamma registrati e trascritti riguardano, nonostante la loro ricchezza, i soli insegnamenti pubblici di Luang Por.

Benché Luang Por fosse sempre disponibile per i discepoli alle prese con dubbi riguardanti la pratica, non necessariamente rispondeva alle domande che riceveva o, quando lo faceva, ciò non sempre avveniva nei modi che ci si attendeva. Non gli interessava che il Dhamma fosse imboccato con il cucchiaino. A volte, quando percepiva che nessuna risposta sarebbe stata utile e che avrebbe solo aumentato la confusione o la presunzione di coloro che avevano posto la domanda, rifiutava di rispondere. Questo non sempre risultava gradito. Luang Por scrollava le spalle:

Innanzitutto, se avessero avuto un minimo di buon senso, non avrebbero fatto domande di questo genere.

E continuava:

Più spieghi, più dubbi generi nelle loro menti, perché non hanno praticato fino al punto di essere in grado di capire. Se praticassero, conoscerebbero da sé stessi e non avrebbero dubbi.

Meditanti privi di esperienza erano come bimbi che non avevano ancora compreso il mondo attorno a loro:

Quando un bambino vede una gallina chiede: «Papà! Papà! Che cos'è?». Quando vede un'anatra: «Papà! Papà! Che cos'è?». Poi vede un maiale, ed eccoci di nuovo: «Papà! Papà! Che cos'è?». In fin dei conti, non è necessario che il padre si impegni a rispondere. Le domande non hanno termine, perché per il bambino tutto è una novità. Alla fine, il padre risponde solo: «Mmmm, Mmmm». Se dovesse rispondere a ogni domanda, morirebbe stremato. Il bimbo non si stanca affatto, non smette mai di domandare. Infine, il problema scompare da sé quando il bambino cresce e acquisisce maggiore esperienza. Alla stessa maniera, se vi dedicate alla riflessione e perseverate fino a capire come stanno le cose, i problemi si chiariranno gradualmente da sé.

Luang Por lodava i discepoli che consideravano i loro problemi come una sfida da superare. Voleva che i monaci per affrontare le difficoltà imparassero come sviluppare i loro mezzi abili, invece di diventare troppo dipendenti da lui. La maggior parte dei dubbi sulla pratica meditativa si risolveva diventando consapevoli della natura stessa del dubbio, considerandolo come un fenomeno condizionato, senza identificarsi con esso. Questa era la ragione per cui non era favorevole ai colloqui quotidiani, usuali nei centri di meditazione: sottraevano troppa responsabilità ai meditanti e diminuivano le opportunità per la crescita della saggezza. Il termine thailandese per questi colloqui tra l'insegnante di meditazione e gli allievi è “*sop arom*”, che tradotto letteralmente significa “ispezione dello stato d'animo”. Luang Por una volta, scherzando, disse:

Perfino i cani conoscono i loro stati d'animo. Quando hanno fame, ululano.

Consigliava di continuare a impegnarsi il più possibile nella meditazione formale:

Tra le pratiche dell'addestramento monastico, la spina dorsale è costituita dalla meditazione seduta e da quella camminata ... La pratica diventa salda per chi non trascura la meditazione camminata, per chi non trascura la meditazione seduta, per chi non consente al contenimento sensoriale di scivolare via.

Ogni monaco aveva un sentiero per la meditazione camminata, lungo da venti a trenta passi, di fianco alla sua *kuṭī*. Appena era terminato il pasto quotidiano e si era terminato di pulire, i monaci erano incoraggiati a tornare subito alle loro *kuṭī*, arieggiare le loro vesti sul filo per i panni e iniziare a praticare la meditazione camminata. Così si riferiva a chi lo faceva regolarmente:

Il loro sentiero per la meditazione camminata è consumato, fino a diventare un solco. Io stesso l'ho visto molte volte. Questi monaci non provano stanchezza, né si sentono demotivati nella meditazione. Hanno energia, hanno vera forza. Se tutti voi prestate una tale attenzione alla vostra pratica, tutto andrà bene.

L'addestramento che Luang Por aveva organizzato per i suoi monaci era a tutto tondo. I monaci imparavano come praticare la meditazione ed erano incoraggiati a farla assiduamente. Imparavano, inoltre, molto dettagliatamente il Vinaya. Imparavano pure come far prendere i precetti ai laici, a recitare canti di benedizione e a condurre riti funebri. Imparavano poi a costruire gli edifici di un monastero e a prendersene cura, e a insegnare. Quando i tempi sarebbero stati maturi per cominciare una loro propria vita monastica, avrebbero avuto a disposizione tutti gli strumenti fondamentali necessari per sopravvivere e fiorire.

A volte Luang Por parlava delle qualità di un buon insegnante: deve capire il modo in cui funziona la mente dei suoi discepoli, proprio come un carpentiere deve comprendere le particolari caratteristiche di ogni tipo di legname. Oppure, deve essere come un dottore che conosce i propri pazienti, la causa della loro malattia e la medicina giusta per curarli. Avrebbe detto – inoltre – che è come andare a pesca. Se un pescatore avesse gettato a caso la rete nel fiume, non avrebbe catturato alcun pesce. Doveva attendere finché un pesce non avesse infranto la superficie dell'acqua e poi gettare la rete, esattamente in quel punto. Per insegnare, si deve vedere quanto lo studente sia in grado di apprendere – disse – e osservare quello che è opportuno per lui, perché è la “giusta misura” che è Dhamma.

L'abilità di Luang Por nel collocare i suoi insegnamenti all'esatto livello era così infallibile, che molti monaci erano convinti – dopo aver avuto molte conversazioni private con lui – che fosse stato in grado di leggere la loro

mente. Ciò potrebbe corrispondere al vero, ma, nella maggioranza dei casi, l'efficacia delle sue parole può essere facilmente attribuita a un'attenta osservazione, basata su una lunga esperienza. Fu Ajahn Suriyon a offrire un esempio in proposito.

«Ai discepoli occidentali piaceva vedere Luang Por ridere e sorridere, e che dava loro l'opportunità di fare domande. Se non si fosse comportato in questa maniera e fosse parso indifferente nei loro riguardi, avrebbero trovato la cosa opprimente. Per questo motivo Luang Por prestava loro molta attenzione, chiedeva spesso come stessero e come procedesse la loro pratica, e così via».

I monaci thailandesi non si attendevano questo genere di attenzioni personali.

«Se vedeva che i monaci thailandesi comprendevano abbastanza bene il suo insegnamento, non parlava molto con loro, ma individuava gli appropriati mezzi abili per insegnare ai monaci pigri o poco intelligenti. Con coloro che erano predisposti ad arrabbiarsi o ad avere un atteggiamento negativo, parlava con umorismo, oppure offriva esempi che sottolineavano la gentilezza e la gratitudine. Una volta rilassatasi, la mente di questi monaci sarebbe stata pronta a recepire quel che stava insegnando e a sentirsi sollevata, sperimentando gioia nel Dhamma. Ne risultava che questi monaci si sentivano ispirati e la loro pratica progrediva».

Ajahn Anek ricordò un'altra similitudine utilizzata da Luang Por per descrivere le qualità di un insegnante. «Disse: "Come farei a insegnare se non comprendessi il modo in cui lavora la mente dei miei discepoli? È come avere una piantagione di banane. Se non sai tutto delle banane, del tronco, delle foglie, dei frutti, come puoi condurre una piantagione? È tutta una questione di corpo e mente. Non conta se si tratta di monaci giovani o monaci anziani, oppure di laici. Se la loro mente è caduta in potere delle contaminazioni, non ci sono differenze tra loro"».

Data la profonda comprensione di Luang Por della relazione tra corpo e mente, non gli risultava difficile riconoscere le predisposizioni dei suoi discepoli. Li osservava mentre camminavano, stavano in piedi o seduti,

giacevano, cambiavano postura, mangiavano, si prostravano, lavoravano. Notava in dettaglio la loro vigilanza e attenzione quando svolgevano delle faccende per lui. Ogni azione gli diceva qualcosa.

Una volta il Buddha disse come l'integrità possa essere conosciuta dopo lunga frequentazione e la forza durante le avversità, mentre la saggezza la si debba misurare dal modo di parlare. Luang Por osservava come i monaci si comportavano ed esprimevano.

Allo stesso tempo Ajahn Liem osservava Luang Por. «Valutava i monaci soprattutto dal modo in cui parlavano. Prendeva in considerazione le loro riflessioni sul Dhamma e la saggezza che si palesava nel loro linguaggio. Alla fine del Ritiro delle Piogge, a turno faceva salire tutti i monaci e i novizi sul seggio per l'esposizione del Dhamma e li faceva parlare ai laici delle loro esperienze durante il ritiro. Era un metodo che usava per capire come andava la loro pratica. Avevamo le qualità necessarie per esporre il Dhamma? Non si doveva affatto desiderare tenere un discorso, perché Luang Por avrebbe pensato che stessimo solo seguendo la brama. Voleva vedere chi aveva senso di responsabilità. Voleva addestrarci per capire chi possedesse una qualche particolare abilità. Se non avessimo fatto quelle cose, non lo avrebbe mai saputo».

Luang Por diceva che quando si riesce a radicare la mente nel momento presente, tutto insegna. La visione profonda nelle Tre Caratteristiche sorge nella mente con naturalezza. Spesso condivideva le sue riflessioni con chi gli stava intorno. I suoi discepoli facevano tesoro di questi insegnamenti e di queste osservazioni, non tanto perché fossero particolarmente profonde – benché talora lo fossero – ma in quanto fondate in un evento particolare al quale l'ascoltatore aveva preso parte, e il tutto acquisiva perciò un'immediatezza, un'intimità e un contesto che non potevano essere facilmente dimenticati. Ajahn Pasanno, ad esempio, raccontò che un mattino, di ritorno dal giro per la questua, una coppia di lucertole che si stavano accoppiando sul ramo di un albero posto sul ciglio della strada cadde proprio di fronte a Luang Por. Ancora attaccate l'uno all'altra, giacevano a terra, stordite per la caduta. Luang Por le indicò, ridacchiando:

Hai visto? Si stavano divertendo così tanto lassù da distrarsi. E adesso che sono cadute al suolo, fa male.

Luang Por creava un ambiente nel quale ogni elemento della vita monastica rappresentava per i suoi discepoli una sfida e un'opportunità per imparare. I suoi discorsi formali fornivano loro gli strumenti per riflettere su come metterli a frutto. Nei mezzi abili di Luang Por, talora si poteva annidare un'astuzia quasi subdola. Per i suoi discepoli ideava piccole prove di consapevolezza e saggezza che somigliavano alle trappole che un cacciatore nasconde nella foresta.

Un monaco ricordò un esempio quasi comico. Nel bel mezzo di un incontro rilassato e informale sotto la *kuṭī* di Luang Por – varie conversazioni avvenivano contemporaneamente – egli ebbe la sensazione che le cose inclinassero un po' troppo verso l'esuberanza e che i monaci stessero perdendo la loro consapevolezza per il piacere di conversare. Senza alcun preavviso, smise di parlare e cominciò a stare seduto in silenzio a occhi bassi. L'etichetta monastica ritiene scortese conversare di fronte a un maestro. Il discepolo deve prendere spunto da lui: se l'insegnante parla in modo informale, altrettanto può fare l'allievo; se l'insegnante smette di parlare, così deve fare l'allievo. Immediatamente. È difficile, però, non restare catturati in una conversazione, ed è facile non essere consapevoli della situazione. I monaci continuarono a parlare per un po'. Uno per uno, sguardo dopo sguardo, e poi a causa di un'improvvisa valanga di reciproci spintoni impetuosi, si zittirono e cercarono di ricomporsi. Come in una scenetta teatrale, un solo monaco che stava continuando a raccontare un aneddoto umoristico si rese conto, in un terribile attimo, come l'atmosfera fosse completamente diversa. Tutti intorno a lui sedevano impassibili a occhi bassi. Luang Por non ebbe bisogno di pronunciare una sola parola d'ammonimento.

Un monaco ricordò che – si tratta di un episodio analogo – mentre si stavano dirigendo verso un villaggio per fare il giro per la questua, Luang Por iniziò a conversare con lui. In una situazione di questo genere, l'etichetta monastica richiede che egli cammini appena dietro il maestro, al suo fianco, mentre gli altri monaci dovrebbero camminare a distanza, qualche passo più indietro. Improvvisamente Luang Por si fermò. I monaci la cui mente era distratta andarono a sbattere contro il monaco che stava loro davanti, e la fila si bloccò in modo convulso. Luang Por, con

aria candida, non disse nulla. Nel successivo discorso di Dhamma, parlò dell'importanza della consapevolezza e della vigilanza in ogni postura, ad esempio durante il giro per la questua.

Contenimento sensoriale, circospezione, consapevolezza e vigilanza, sensibilità riguardo al tempo e allo spazio, queste erano le virtù monastiche basilari che Luang Por non si stancava mai d'imprimere nella mente dei suoi discepoli. Diceva che «chi perde la propria consapevolezza non è diverso da un folle». E citava le parole del Buddha:

La vigilanza è il sentiero verso Ciò che Non Muore, la distrazione il sentiero verso la morte.

Dhp 21



VENTI MONDANI

Un monastero non garantisce la fuga dalle vicissitudini della vita. Offre un canovaccio per la coltivazione di una saggia predisposizione nei riguardi di esse. Il Buddha fece riferimento alle quattro coppie di condizioni transitorie inerenti al reame degli esseri umani che necessitano di essere comprese con chiarezza.

Il Buddha insegnò che gli otto dhamma mondani – guadagno e perdita, fama e discredito, lode e biasimo, felicità e infelicità – sono inevitabili caratteristiche della vita umana. Persino gli esseri liberati sperimentano queste condizioni, ma le conoscono per quello che sono, come eventi impermanenti e inaffidabili, e restano impassibili.

Spesso Luang Por ricordava ai suoi discepoli di perseverare nella contemplazione della natura degli otto *dhamma* mondani, e di non lasciarsi stratonare da loro. Disse che solo i folli credono di poter gioire dei *dhamma* mondani desiderabili senza imbattersi nella loro controparte indesiderabile: sono inseparabili. I suoi insegnamenti su queste otto condizioni erano spesso davvero concreti. Di solito consistevano nel mettere i monaci di fronte alle conseguenze dell'attaccamento, privandoli di uno dei quattro *dhamma* mondani desiderabili o facendo sorgere uno di quelli indesiderabili. Luang Por, ad esempio, poteva mettere alla prova un monaco lodandolo in varie occasioni e poi, senza alcun preavviso, lo criticava a tutto tondo. Il monaco era incoraggiato a osservare che l'intensità con la quale le critiche riuscivano ad agitarlo indicavano il grado della sua identificazione con esse e l'orgoglio che le lodi avevano suscitato.

Altre volte, Luang Por poteva avere per un po' molte attenzioni per un monaco e poi ignorarlo completamente. Il monaco si sentiva ferito, ed era costretto a riconoscere che il dolore provato era in primo luogo determinato da quanto aveva consentito a sé stesso di sentirsi lusingato da tali attenzioni e di accondiscendere a questa sensazione di sentirsi speciale e apprezzato.

“Tiepidezza” è il termine che probabilmente meglio sintetizza l’atteggiamento dei monasteri della Tradizione della Foresta dell’Isan riguardo allo studio accademico del *Buddhadhamma*. In ragione dell’enfasi sulla pratica e sulla realizzazione della verità degli insegnamenti, gli abati di questi monasteri hanno considerato lo studio approfondito come un’arma a doppio taglio. Pur riconoscendo che la conoscenza degli insegnamenti chiave fornisce il necessario fondamento teorico per la pratica, la considerarono con sospetto per la sua natura seducente per l’io. Ottenere una sempre maggiore conoscenza intellettuale del Sentiero poteva facilmente sembrare più importante del percorrerlo realmente. Con il passare degli anni, Luang Por offrì varie analogie per indicare un errore di questo genere: disse che era come una persona che studia assiduamente una mappa, ma che non intraprende mai il viaggio, oppure come uno che legge le etichette delle medicine, senza prenderle.

Luang Por e i suoi contemporanei manifestarono preoccupazione per quanto l’erudizione tendesse a stimolare i tratti speculativi e inquieti della mente dei loro discepoli, che altri aspetti dell’addestramento miravano invece a contenere. Forse, quel che era la cosa più importante, erano preoccupati da quanto i concetti assimilati dai testi potessero creare delle aspettative nella mente dei loro discepoli, concetti che, invece di aiutare la pratica meditativa, la ostacolavano. Una delle più note ingiunzioni di Luang Por ai nuovi arrivati era: «Non leggete i libri. Leggete la vostra mente!».

Potete sapere come scrivere la parola “bramosia”, ma quando la bramosia sorge nella mente, non è come la parola. Lo stesso succede per la rabbia: potete averla scritta sulla lavagna come sequenza di lettere, ma quando sorge nella vostra mente, non avete il tempo di leggere nulla, è già troppo tardi. Questo è davvero importante, è di estrema importanza. La vostra conoscenza è giusta, avete pronunciato correttamente la parola, ma ora dovete interiorizzarla. Se non lo fate, non conoscerete la verità.

Quando si raggiunge uno stato di calma meditativa – diceva – la tendenza dello studioso è di attingere istintivamente alla sua conoscenza dei testi per interpretare ciò che sta vivendo. Questo movimento della mente di denominare o classificare l'esperienza causa il dissolversi di quest'ultima.

Se uno studioso dei testi si aggrappa in modo serrato alla sua conoscenza e quando entra in stati di serenità gli piace continuare a farsi delle domande – «Che cos'è? È già il primo stadio dell'assorbimento meditativo?» – la mente non farà altro che ritrarsi del tutto dalla calma, e lui non ne ricaverà nulla. Perché succede? Perché vuole qualcosa. Nel momento in cui c'è la bramosia di ottenere qualcosa, la mente si ritrae dalla serenità. Questa è la ragione per cui dovete gettare via tutti i vostri pensieri e dubbi, e utilizzare per la pratica solo il corpo, la parola e la mente. Guardate interiormente gli stati mentali, ma non trascinateci dentro i testi scritti, non è quello il posto per loro. Se insistete a farlo, tutto andrà in malora, perché niente nei libri è come ciò di cui si fa esperienza. È esattamente a causa di questo attaccamento che la gente che studia molto, che ha molta conoscenza, tende a non riuscire nella meditazione.

Non è che i monaci della Tradizione della Foresta rifiutassero del tutto lo studio. Erano assolutamente accurati nello studio del Vinaya, soprattutto del commentario *Pubbāsikkhā*. Infatti, l'importanza che attribuivano a questo testo è una delle caratteristiche di tutta la loro Tradizione. Per di più, molti monaci avevano condotto a termine il triplice curriculum riguardo al Dhamma-Vinaya prescritto per il Saṅgha della Thailandia (*Nak Tam*) prima di diventare discepoli di Luang Pu Man – lo stesso Luang Por rientrava in questa categoria – e, perciò, la loro pratica nella foresta iniziò con un solido fondamento teorico.

Non di meno, l'atteggiamento apparentemente sdegnoso del Saṅgha della Tradizione della Foresta riguardo allo studio tendeva a suscitare l'ira dei monaci studiosi, molti dei quali consideravano i monaci della Tradizione della Foresta alla stregua di anticonformisti ignoranti, che non seguivano le parole del Buddha, ma le loro opinioni. Nei fatti, una sfiducia di basso livello tra meditanti e studiosi ha caratterizzato la vita del Saṅgha fin dai tempi del Buddha. In un Sutta, il venerabile Mahā Cunda incorag-

giò ragionevolmente i monaci che praticavano nella foresta e i monaci studiosi ad apprezzare reciprocamente le loro buone qualità, invece di criticare i difetti.¹ Nel caso del Wat Pah Pong, le relazioni con la comunità degli studiosi ebbero una significativa svolta positiva nel 1967, quando uno studioso preminente a livello locale, Ajahn Mahā Amorn, entrò a far parte del Saṅgha ed espresse lodi entusiastiche per Luang Por.

Sotto un certo aspetto, l'enfasi che Luang Por poneva sulla trasmissione orale dell'insegnamento all'interno del contesto riguardante la relazione tra maestro e discepolo, rappresentava un ritorno al buddhismo delle origini. Ammesso che esistessero dei punti deboli nel suo stile improvvisato, questi risiedevano nel fatto che i suoi discorsi di Dhamma, asistematici per definizione, non ricoprivano tutta l'ampiezza del *Buddhadhamma* ed erano difficili da ricordare. La loro forza stava nel fatto che fondavano saldamente la teoria del Dhamma (*pariyatti*) all'interno della vita dei suoi discepoli e della loro pratica per la Liberazione (*pativedha*). Sceglieva gli insegnamenti che sentiva essere di maggior beneficio rispetto al momento, al luogo e all'uditorio.

Nel primo anno di vita del Wat Pah Pong, però, con una piccola comunità di solo sette monaci, Luang Por – sempre pronto a sperimentare – era ancora indeciso su come valutare il curriculum *Nak Tam*. Decise d'insegnare il corso egli stesso per verificarne vantaggi e svantaggi. Era la prima volta che rivestiva un tale ruolo dai tempi del suo ultimo e frustrante Ritiro delle Piogge a Bahn Kor, dopo il quale aveva deciso di dedicare la sua vita monastica al *tudong*.

Tenne il corso per un periodo di quaranta giorni, per otto ore giornaliere. Nella stagione fredda, tutti i monaci sostennero l'esame e furono promossi. Avvenne, però, quel che temeva: i monaci trovavano difficile integrare il contenimento sensoriale e l'unificazione mentale richiesta per lo sviluppo della pratica meditativa con la memorizzazione e la discussione essenziali per lo studio. «Si dimenticavano di sé stessi», disse con semplicità. Notò che i monaci tendevano a trascurare la meditazione. Aumentava la socializzazione, accompagnata dalla mondanità,

¹AN 6.46.

insieme all'agitazione mentale e alla formazione di gruppetti. L'atmosfera serena del monastero diminuì significativamente. Si premurò, tuttavia, di sottolineare che il problema non risiedeva nello studio stesso:

Infatti, tutti gli insegnamenti sottolineano il modo di praticare. Dopo aver cominciato a studiare, però, se ti fai catturare dalle chiacchiere e dalle frivolezze, e rinunci alla tua meditazione camminata, cominci a desiderare di smonacarti.

Disse che «in realtà», se si pratica con consapevolezza, «la lettura e la memorizzazione sono forme di meditazione». Non è lo studio in sé a costituire un problema, ma lo è la mancanza di applicazione e di discernimento degli studenti.

In base alle sue insoddisfacenti esperienze di questo primo anno, Luang Por sospese l'insegnamento del *Nak Tam*. Negli anni seguenti, però, quando il numero dei monaci crebbe e Luang Por iniziò a preoccuparsi per la loro scarsa conoscenza degli insegnamenti fondamentali, cambiò idea e delegò uno dei suoi discepoli anziani all'insegnamento. Nel Saṅgha, però, iniziarono a presentarsi i soliti problemi, che ne sminuirono i lati positivi. Infine, Luang Por giunse a un compromesso, consentendo ai monaci interessati di proseguire i loro studi da soli, nel tempo libero. Il monastero forniva i libri di testo necessari e provvedeva a iscrivere ufficialmente i monaci alla commissione nazionale d'esame, ma tutto il resto era lasciato allo studio personale. Quando gli esami erano terminati, Luang Por diceva ai monaci di mettere via i libri e di concentrarsi nel leggere la loro mente. Lo studio dei testi (*pariyatti*) era utile – diceva – ma non doveva diventare fine a sé stesso. Questo tipo di studio non finiva mai. Qualora non avessero praticato gli insegnamenti, i monaci avrebbero corso il rischio di essere come bovani che non avevano mai bevuto del latte. C'era un altro genere di studio, un *pariyatti* interiore.

State solo continuando a studiare all'infinito, senza prefissarvi uno scopo, oppure nella vostra mente c'è una fine? Studiare va bene, ma si tratta di un *pariyatti* esteriore. Il *pariyatti* interiore richiede che si studino questi occhi, questi orecchi, questo naso, questa lingua, questo corpo, questa mente. È il vero *pariyatti* ... Che cosa succede quando l'occhio entra in contatto con una forma,

l'orecchio ode un suono, il naso sente un odore e la lingua un sapore, il corpo entra in contatto con un oggetto o nella mente sorge un fenomeno mentale? Che cosa si prova? C'è ancora bramosia? C'è ancora avversione? Siete illusi dalle forme, dai suoni, dagli odori, da questi orecchi, da questo naso, da questa lingua, da questo corpo, da questa mente? Questo è il *pariyatti* interiore, e questo studio ha termine. Potete essere promossi.

LAVORARE È PRATICARE IL DHAMMA

Al di fuori dell'annuale Ritiro delle Piogge, venivano intrapresi vari progetti lavorativi, la maggior parte dei quali riguardava la costruzione o la riparazione delle dimore del Saṅgha. La carenza di fondi richiedeva che la maggior parte di questi lavori fosse svolta dai membri del Saṅgha, ma pure quando il lavoro avrebbe potuto essere svolto da altri, raramente Luang Por dava il permesso che ciò avvenisse.

I progetti lavorativi offrivano l'opportunità di rafforzare la coesione e l'armonia della comunità, grazie alla necessità di coordinare gli sforzi su compiti che, a differenza della pratica meditativa, avevano risultati concreti e tangibili. Lavorare per il bene comune dava uno scossone ai monaci troppo preoccupati del loro proprio benessere, e accresceva l'affetto e il senso di appartenenza nutrito dai componenti del Saṅgha per il monastero. I progetti lavorativi erano mezzi tramite i quali i discepoli di Luang Por erano incoraggiati a sviluppare ulteriormente quelle qualità d'impegno costante e di paziente sopportazione che Luang Por riteneva di vitale importanza per progredire nella meditazione. Certo è che lavorare per molte ore con temperature altissime e con un'umidità soffocante, con il sostegno di un solo e semplice pasto giornaliero, non era cosa adatta ai pusillanimi.

Tali progetti offrivano ai monaci un'altra opportunità, quella di praticare la consapevolezza in situazioni più fluide, e permettevano a Luang Por di controllare fino a che punto i monaci riuscissero a proseguire con la pratica fuori dalla Sala per il Dhamma. La maggior parte di loro era abituata al duro lavoro fisico nei campi di riso. Negli anni seguenti,

quando la comunità era grandemente cresciuta, i progetti lavorativi diedero l'opportunità ai monaci più giovani e ai novizi di incanalare ogni eccesso d'esuberanza in attività utili.

Per alcuni progetti Luang Por faceva lavorare i monaci fino a notte tarda, circondati da lampade antivento assediate da insetti. Alcuni temevano che la loro pratica meditativa ne soffrisse. Luang Por rispondeva:

Questa è pratica. Quando lavorate, osservate la mente. Come ci si sente a svolgere questo genere di compiti? La pratica non significa evadere sempre dalle cose. Dovete uscire allo scoperto e affrontare le contaminazioni, in modo da conoscere come sono ... Quando vi siete addestrati, potete salire sul ring ... In futuro vedrete i frutti. Per ora, non lamentatevi della situazione né lodatela, lavorate e basta.

Di tanto in tanto, un monaco se ne poteva andare scontento, ma la maggioranza aveva fiducia nel giudizio di Luang Por. Ajahn Liem era uno di quelli che faceva progressi con questo tipo di pratica.

«Durante lo svolgimento dei progetti lavorativi, Luang Por sottolineava la rinuncia al proprio agio e ai propri desideri a beneficio degli altri. Questo genere di sacrificio è *dāna*, la generosità dei monaci. Sorge in un cuore generoso che tiene in considerazione il benessere della comunità».

«Nei fatti, abbiamo molto tempo, ma quando ci affrettiamo, la bramosia ci fa avere la sensazione che ne abbiamo poco ... Al Wat Pah Pong non lavoriamo con bramosia, lavoriamo in spirito di sacrificio ... Dimostriamo come fare sacrifici per la comunità sia una benefica pratica di Dhamma».

Il più leggendario progetto lavorativo del Saṅgha del Wat Pah Pong fu la costruzione, durata quattro mesi, di una strada su per una ripida collina ricoperta di una fitta foresta che conduceva al Wat Tam Saeng Pet, un monastero affiliato a circa ottanta chilometri a nord del Wat Pah Pong. Vi partecipò anche Ajahn Anek.

«Il responsabile dello Highways Department disse che qualora Luang Por avesse deciso di andare avanti col progetto, avrebbe inviato in aiuto degli uomini. Dopo due o tre giorni, però, gli uomini di questo Dipartimento ne

ebbero abbastanza: non riuscivano a sopportare la *ma muy*.¹ Dissero che questo genere di lavoro necessitava di essere adeguatamente programmato, che c'era bisogno di esplosivi e trattori, e che non poteva essere svolto da quel numero di persone. Luang Por rimase lì seduto senza dire nulla. Il giorno dopo la gente dell'Highways Department se ne andò, noi facemmo un sopralluogo per decidere quale direzione avesse dovuto prendere la strada, poi tornammo al lavoro».

«Restava a mala pena il tempo per riposare. Iniziavamo a lavorare alle tre del pomeriggio e continuavamo fino alle tre di notte. Le ciabatte infradito si rompevano una dopo l'altra. Il lavoro consisteva principalmente nel frantumare le rocce e trasportarle dove avrebbero dovuto essere collocate. Dopo un po' di tempo, l'Highways Department notò che non avevamo rinunciato e di tanto in tanto ci forniva dell'esplosivo, mentre gli abitanti dei villaggi ci aiutavano a collocare le cariche».

«Luang Por iniziò a insegnare ai laici dopo il pasto e restava seduto fino a mezzogiorno e oltre. Tutti noi ci riposavamo intorno a mezzogiorno, e poi, quando uscivamo, lui era ancora lì a parlare con loro. Alle tre cominciava a lavorare e faceva tutto il turno, fino alle tre del giorno seguente. Nessuno riusciva a stare al suo passo. Quando non sovrintendeva, rastrellava le macerie. Era una cosa strana: eravamo tutti più giovani di Luang Por, ma dovevamo ammettere di non riuscire a tenere il suo passo. Non era mai lui a suggerire di fare una pausa. Alle tre della notte riposavamo per un po' e poi si faceva l'alba, ed era tempo di fare il giro per la questua. Eravamo tutti stremati, ma lui continuò finché il lavoro non giunse al termine».

«Era davvero dura. Mettevamo a repentaglio la nostra vita. Ad un certo punto ebbi un'emorragia, mi venne un livido interno. Sentivo una pressione nel petto, non riuscivo a respirare bene. Penso che i miei disturbi cardiaci siano iniziati allora».

«Tutto doveva essere fatto per bene, bene e in fretta. Se qualcuno cominciava a scherzare o ad agire in modo giocoso, Luang Por non diceva nulla, ma se ne andava immediatamente. Il giorno seguente teneva un discorso di Dhamma. Diceva: "Comportati da monaco. Comportati come

¹È la *Macuna pruriens* (in thailandese: พืชคันขี้), una pianta urticante che, se toccata, causa un fortissimo prurito.

un praticante di Dhamma”. Qualsiasi cosa facesse, la faceva con una sincerità totale. E per quanto stanco o debole si sentisse, non l’ho mai sentito lamentarsi».

Alla metà degli anni Settanta venne costruita una nuova Sala per l’*Uposatha* su un terreno rialzato e collocato al centro del monastero, dietro la Sala per il Dhamma e adiacente alla *kuṭī* di Luang Por. Come al solito, la maggior parte del lavoro fu svolta dal Saṅgha. Un giorno, mentre i monaci e i novizi trasportavano della terra sulla collinetta che avrebbe accolto l’edificio, e Luang Por stava in piedi appena un po’ distante per supervisionare il lavoro, un gruppo di adolescenti gli si avvicinò. Questi ultimi non seguirono affatto le regole previste per una simile situazione. Il capo dei ragazzi, per mettersi in mostra con i suoi amici, iniziò a porre domande insolenti, che culminarono in queste due: «Perché non dici ai monaci di meditare? Perché li fai lavorare così tanto?». Un impassibile Luang Por rispose:

Se stanno seduti troppo a lungo diventano stitici.

Alzò il bastone che usava per camminare e lo puntò sul petto del capogruppo, dicendo:

Non è solo questione di meditazione seduta o camminata. La meditazione deve essere bilanciata con il lavoro a beneficio degli altri e con lo sforzo di mantenere in ogni momento la Retta Visione e la Retta Comprensione. Va’ a casa, e leggi queste cose. Sei ancora un lattante. Se non sai niente di pratica del Dhamma, taci. Altrimenti non fai altro che renderti ridicolo.

TORAMAN

Uno dei tratti distintivi dell’addestramento ideato da Luang Por al Wat Pah Pong consisteva in pratiche miranti a contrastare i desideri dei monaci, al fine d’incoraggiarli a guardare direttamente i modi in cui la bramosia genera sofferenza e come il lasciar andare conduca alla pace. Il termine thailandese per questo tipo d’addestramento è “*toraman*”.¹

¹Nell’uso quotidiano questa parola ha perso il senso di addestramento e ora significa solo “tortura” o “tormento”; si veda anche l’*Appendice III*.

Citando le Quattro Nobili Verità, Luang Por insisteva sul fatto che la sofferenza non cessa voltandole le spalle, ma comprendendone completamente la natura:

Se non volete soffrire, non vedrete la sofferenza. Se non vedete la sofferenza, non la comprenderete del tutto. E se non la comprendete del tutto, non riuscirete a rimuoverla dalla mente.



La ragione per cui non ci liberiamo dalla sofferenza è proprio perché cerchiamo continuamente di sfuggirla. Se volete spegnere un fuoco, dovete versare acqua sulle fiamme. Scappare via dalla sofferenza peggiora solo le cose.



Potete salire su un aereo, ma la sofferenza verrà con voi. Potete immergervi nell'oceano, ma la sofferenza s'immergerà con voi ... Potreste pensare che le state sfuggendo, ma vi state solo illudendo, perché è proprio nella vostra mente.



Dovete continuamente riflettere sul Dhamma per insediare con saldezza nella vostra mente. Osate praticare. Anche se vivete con amici o con un numeroso gruppo di persone dovrebbe essere la stessa cosa. Non abbiate timori. Se qualcun altro vuole essere pigro, è affar suo. Ascoltate gli insegnamenti. Non discutete con il maestro, non siate testardi. Fate quello che vi dice. Non abbiate paura di praticare. Si risolverà da sé praticando. Non c'è alcun dubbio.

L'addestramento comportava che Luang Por chiedesse ai suoi discepoli di fare cose che non volevano. Sottolineava che andare controcorrente non doveva essere considerato di per sé un traguardo, o come una pratica che avrebbe inevitabilmente condotto a una qualche forma di purificazione. La logica dell'addestramento era che offriva l'opportunità di osservare

come la bramosia e l'attaccamento fossero invisibili se ad essi si accon-
discendeva, ma generassero tensione e frustrazione se non lo si faceva.
Sopportando consapevolmente il disagio e osservandolo da vicino, questo
si rivela impermanente, sofferenza e non-sé.

La pratica assumeva varie forme, spesso piuttosto triviali. Ad esempio,
nei giorni di lavoro più intenso un bricco contenente una bevanda dolce
poteva arrivare dalla cucina. Nei giorni freddi invernali, la bevanda
era calda e, di tanto in tanto, Luang Por consentiva che il bricco fosse
collocato sotto un albero, alla vista dei monaci, senza che ne fossero prima
informati. I monaci non potevano evitare di guardarlo e, benché fino a
quel momento non si fossero sentiti particolarmente stanchi o assetati,
improvvisamente ecco che non riuscivano a pensare a nient'altro che non
fosse gustare una bevanda calda. Qualora i monaci si fossero preoccupati
che la bevanda si sarebbe raffreddata prima di poterla bere, avrebbero
immediatamente iniziato a soffrire. Fino a quando stavano a orecchie
tese ad attendere l'invito di Luang Por a interrompere il lavoro, il tempo
sarebbe trascorso in modo intollerabilmente lento, e avrebbero sofferto.
Nel momento in cui avessero rinunciato e messo la mente al lavoro –
pensando: «Se c'è una bevanda, c'è una bevanda; se non c'è, va bene lo
stesso» – la sofferenza sarebbe cessata.

Il *toraman* è una strategia d'insegnamento la quale richiede che gli allievi
abbiano grande fiducia nel maestro. Se in loro alberga il benché minimo
dubbio sulla sua saggezza e compassione, percorrere con costanza questo
sentiero sarà difficile. La saldezza necessaria a sopportare le cose spiace-
voli proviene dal credere che nel farlo vi sia un beneficio supremo. Luang
Por era in grado di trasmettere questa fiducia senza difficoltà.

Diceva ai monaci che quando erano proiettati in situazioni disagiati
e iniziavano a sentirsi oppressi, l'importante stava nel riconoscere che
erano le contaminazioni, non loro stessi, a sentirsi oppressi. Solo se
avessero rifiutato di appropriarsi delle sensazioni piacevoli, avrebbero
tratto beneficio dalla pratica. Al momento dei pasti, diceva che le con-
taminazioni volevano il cibo caldo e subito, mentre il Dhamma lo voleva
freddo e piano piano. Allorché non si ottiene il cibo che si vuole, come lo
si vuole e quando lo si vuole, come ci si sente?

Nelle mattine del fine settimana, i sostenitori laici provenienti da Warin e da Ubon arrivavano con del cibo da offrire al Saṅgha per il pasto giornaliero. Il pasto tendeva a essere più ricco di quanto non lo fosse normalmente, e certo non era un segreto che molti monaci attendessero con piacere il fine settimana. Nei giorni in cui il cibo era molto, a Luang Por piaceva parlare con i donatori dopo che le vivande erano state distribuite, mentre i suoi discepoli stavano lì seduti – di fronte a loro c'erano ciotole colme di cibo – a combattere con l'irrequietezza, la bramosia e la fame. Infine, dopo un tempo che ad alcuni monaci era sembrato terribilmente lungo, ma che, nei fatti, era di rado durato più di cinque o dieci minuti, Luang Por congiungeva le mani al petto e cominciava la recitazione del canto di benedizione – «*Yathā varivahā purā ...*» – che indicava l'inizio del pasto. Alcuni giorni girava il coltello nella piaga. Era sua abitudine schiarirsi la gola, prima di iniziare a guidare la recitazione del canto di benedizione. Questo colpo di tosse cominciò a essere atteso ardentemente. Sapendolo, similmente di tanto in tanto tossiva, faceva un attimo di pausa, e poi continuava a parlare.

Durante una leggendaria stagione calda, la pratica *toraman* comprese sedute di meditazione tenute nella tarda mattinata, durante le quali il Saṅgha doveva indossare le tre vesti dell'abito monastico al completo e sedeva in una stanza la cui porta e le cui finestre venivano chiuse affinché si generasse un calore quasi opprimente e soffocante. Dopo breve tempo, i monaci erano zuppi di sudore. Luang Por, seduto in mezzo a loro, li incoraggiava:

Forza! Avete trascorso nove mesi nell'utero di vostra madre. Non c'è paragone.

Nella stagione fredda, la pratica si svolgeva al contrario. Luang Por faceva meditare i monaci durante la meditazione notturna con indosso solo l'*angsa* di cotone sottile e la veste inferiore, e con le finestre aperte per far passare il freddo vento del nord, che in quel periodo dell'anno spirava in monastero. Quanto meno – così i monaci si confortavano vicendevolmente – ciò li avrebbe tenuti liberi dalla sonnolenza.

I discorsi di Dhamma di Luang Por sono rinomati perché riescono ad adempiere alle ingiunzioni del Buddha di istruire, ispirare, incoraggiare e rallegrare chi ascolta.¹ Essi, però, non volevano sempre essere d'ispirazione. A volte svolgevano un ruolo diverso nell'addestramento. Piuttosto spesso Luang Por parlava a lungo – divagando e ripetendo le cose – affinché i suoi ascoltatori imparassero a gestire il disagio di stare seduti sul cemento per molto tempo, senza sapere quanto potesse durare ancora. Durante il Ritiro delle Piogge del 1980, quando la sua salute era già in declino, fece un discorso di sette ore. Ad un certo punto del discorso, si guardò intorno per vedere se qualche monaco cominciava a dimenarsi, e disse: «State soffrendo? Riuscite a trovare un posto nella vostra mente nel quale non soffrite?».

Una delle principali sfide che questi discorsi offrivano, era l'incertezza sulla loro durata. I monaci non erano in grado di sapere per quanto tempo avrebbero dovuto stringere i denti: Luang Por poteva fermarsi dopo due o tre ore, o proseguire fino alle tre di notte, quando suonava la campana che dava la sveglia. Era una memorabile lezione su quanto la percezione del tempo condizioni l'abilità di sopportare ciò che è sgradevole. Come il lasciar andare non fosse un ideale su cui lavorare per il futuro, ma un'immediata necessità.

Da un punto di vista fisico, era particolarmente dura per i monaci occidentali, poiché l'etichetta monastica proibisce agli ascoltatori di stare seduti a gambe incrociate. L'unica postura consentita in queste occasioni è *papiap*, quella “cortese” o “seduta di lato”. Mentre i monaci thailandesi per tutta la vita avevano fatto uso di questa postura, per quelli occidentali era un modo di sedere scomodo e sbilanciato, che certo non avrebbero scelto liberamente per ascoltare un discorso di Dhamma di sette ore. Tuttavia, anche il vantaggio iniziale che i thailandesi avevano in ragione della loro familiarità con questa postura veniva meno in occasione di questi lunghi insegnamenti, e così anche loro, insieme con gli occidentali, potevano vedere sorgere e svanire un'intera gamma di emozioni: interesse, ispirazione, indifferenza, noia, sonnolenza, irrequietezza, irritazione, risentimento e, perfino, di tanto in tanto, accettazione e gioia.

¹Ad esempio, DN 1.

La politica della frustrazione del desiderio coinvolgeva ogni aspetto della vita monastica. Se Luang Por veniva a conoscenza del fatto che qualcuno ci teneva davvero moltissimo ad andare da qualche parte, non lo lasciava andare. Se, invece, qualcuno avesse voluto davvero restare, sarebbe stato mandato via. Anche mostrare bramosia per i generi di prima necessità monastica avrebbe certamente condotto alla sofferenza.

Un regime di *toraman* non è esente da punti deboli: ha un limite nel suo innato carattere elitario. I migliori risultati li conseguiva una comunità piccola e motivata. Con un gruppo più grande e variegato, lo stress e le tensioni sperimentati dai membri meno motivati potevano influire negativamente su tutta la comunità e creare un'atmosfera negativa nel monastero. I monaci giovani potevano spingere sé stessi troppo in là, o diventare competitivi. Per di più, un insegnante noto per addestrare i suoi studenti in questo modo poteva essere così intimidatorio per gli estranei da ridurre significativamente il numero di persone che intendeva intraprendere la vita monastica.

Idealmente, chi addestra avvalendosi del *toraman* dimostra che egli stesso è in grado, ed è disposto a fare, tutto quello che chiede ai suoi studenti. Questo era proprio il caso di Luang Por, che s'impegnava a guidarli stando in prima linea, non solo condividendo le difficoltà dei suoi allievi, ma imponendone ancor di più a sé stesso. Quando però Luang Por divenne più anziano e la sua salute declinò, rese meno dure un certo numero di queste pratiche. Si può discutere se il cambiamento fosse dovuto allo svanire della sua forza fisica o se invece si trattasse della conseguenza di un Saṅgha più ampio, nel quale era assente l'intensità dei primi anni. Come che sia, il principio di fondo restava lo stesso:

Praticare significa andare controcorrente – contro la corrente della nostra attività mentale, contro la corrente delle contaminazioni. Contrastare una corrente è sempre difficile. È difficile remare su una barca che va controcorrente e, a causa del flusso delle contaminazioni, è difficile farlo bene. Non vogliamo andare controcorrente, non vogliamo avere difficoltà, non vogliamo dover sopportare. In genere, vogliamo solo poter seguire la corrente dei nostri stati d'animo, come l'acqua che segue il suo corso naturale. Può essere agevole, ma non è la via della

pratica. La pratica è caratterizzata dall'andare controcorrente, contro le contaminazioni e le vecchie abitudini della mente. Richiede una repressione consapevole, che accresce la nostra paziente sopportazione.

Molte delle esortazioni più stimolanti di Luang Por riguardavano la battaglia contro le contaminazioni. Una volta consigliò una semplice regola pratica: ogni monaco che non fosse scoppiato a piangere per la frustrazione almeno tre volte nel corso della sua pratica, non si stava sforzando a sufficienza. Questo era il ritornello: «Non seguite i desideri della mente!». «Addestrate. Questa pratica serve a mettere in gioco la vita». I suoi discepoli venivano spinti ad affrontare i loro ostacoli e a riconoscerne l'inconsistenza, e a capire quali fossero i loro nemici immaginari. «Se siete assonnati e volete dormire, non fatelo! Dopo che avete vinto la sonnolenza potete andare a dormire». Una volta esortò il Saṅgha nella battaglia contro le contaminazioni che potevano sorgere tra il giro per la questua e il pasto giornaliero:

A volte tornate dal giro per la questua e sedete in meditazione prima del pasto, ma non ci riuscite. La vostra mente è come un cane impazzito, sbava per il desiderio del cibo, e non contemplerà proprio niente. Oppure, la contemplazione non riuscirà a stare al passo con la brama, e così correrete insieme ad essa, e le cose precipiteranno in caduta libera. Se la mente non vuole ascoltare e rifiuta di essere paziente, spingete via la vostra ciotola. Addestrate la mente. Non consentitele di mangiare. Tormentate le contaminazioni. Non continuate a seguirle. Spingete via la ciotola e andatevene. Se c'è così tanta bramosia di mangiare, se la mente non vuole ascoltarvi, allora non mangiate. Vi si seccherà la saliva in bocca quando capirete che non ci sarà alcun cibo. La mente avrà imparato la lezione, e in seguito non vi disturberà più. Avrà paura di restare senza cibo. Starà zitta. Provateci. Se non mi credete, provateci voi stessi.

Parlava molto di coraggio, dell'osare di andare contro le contaminazioni, e di come fosse la fiducia a portarci al di là della paura della fame, del dolore e della morte. Sottolineava come fosse la paura della sofferenza a impastoiare le mente, e su come riflettere su quel che è davvero essenziale per la vita potesse far superare questa situazione:

Riflettete su quel che è più importante nella vita. Qual è, cos'è la cosa più importante? È ciò senza cui si muore. Ecco cosa è importante ... E quello di cui avete bisogno per restare in vita è solo riso e acqua. Tutto il resto è un di più. Finché tutti i giorni avrete abbastanza riso e acqua per mangiare, non morirete. Siate frugali. Quando vi manca qualcosa che volete, chiedetevi se questa mancanza vi ucciderà. Mangiate abbastanza riso e bevete acqua a sufficienza per dare forza alla pratica. Non preoccupatevi se non riuscite a ottenere altro che non sia riso e acqua. L'importante è che di queste due cose ne abbiate a sufficienza per restare in vita. E non c'è bisogno di aver paura di restarne senza. Il giro per la questua, anche nei villaggi più poveri, consentirà a un monaco di ottenere un po' di riso glutinoso.

Se inizia a piovigginare mentre state praticando la meditazione camminata, pensate a quando lavoravate in campagna. La prima cosa che dovevate fare al mattino era indossare i pantaloni non ancora asciutti dal giorno di lavoro precedente e andare a portare fuori il bufalo d'acqua dal recinto che stava sotto casa. E dopo che eravate usciti, tutto quello che riuscivate a vedere era il suo collo. Quando afferravate la fune, però, sentivate che era tutta coperta di sterco, e poi il bufalo agitava la coda e ve ne schizzava addosso ancora di più. Mentre camminavate nei campi, le ferite ai piedi vi facevano male, e pensavate: «Perché nella vita c'è così tanta sofferenza? Perché tutto è così duro?». Pensate a queste cose, e chiedetevi che problema ci sia mai a praticare la meditazione camminata sotto la pioggia. Lavorare nelle risaie comporta molta più sofferenza, e lo sapete. Perché non riuscite a praticare la meditazione camminata?

Dovete osare farlo, dovete osare praticare. Se non siete mai stati in un campo di cremazione nella foresta, allora dovete addestrarvi ad andarci. Se non riuscite a farlo durante la notte, andateci di giorno. Andateci sul tardi, di giorno, e dopo un po' riuscirete ad andarci di notte.

Andando controcorrente, i monaci potevano scoprire da sé stessi che le paure e le limitazioni che li trattenevano non erano cose fisse e inalterabili, ma solo il risultato di abitudini che avevano la capacità di superare.

Luang Por era schietto con chi si sforzava solo in ciò che piace e che evitava ciò che non piace o fa paura. Stava ingannando sé stesso, se pensava di essere un praticante del Dhamma. Indipendentemente da quanto tempo fosse già stato monaco: «Se state ancora seguendo le vostre preferenze, non avete nemmeno iniziato a praticare». Non c'era alternativa alla dedizione totale.

Se state praticando davvero, allora – per dirla con semplicità – la pratica è la vostra vita, tutta la vostra vita. Se siete davvero sinceri, perché interessarvi al fatto che qualcuno sta ottenendo una cosa e voi no, oppure che vuole mettersi a discutere con voi? Non c'è nulla di questo nella vostra mente. Quel che gli altri fanno è affar loro. Se la pratica degli altri è di alto o basso livello, non prestate attenzione a queste cose. Badate ai fatti vostri. È quando vi comportate in questo modo che trovate il coraggio di praticare. E mediante questa pratica, sorgerà la saggezza e la conoscenza profonda.

Se la vostra pratica è corretta, se state praticando davvero, allora praticate giorno e notte. Di notte alternate la meditazione seduta con quella camminata, almeno due o tre volte. Camminate e poi vi mettete seduti. Vi mettete seduti e poi camminate. Non vi sentite come se ne aveste abbastanza, vi state divertendo.

Nei discorsi di Dhamma si alternavano in continuazione descrizioni della pratica dei buoni monaci e sottolineature di quanto i suoi discepoli fossero lontani da quel livello, di quanto ancora fosse il lavoro che dovevano svolgere. A tal proposito, offrì una analogia per quei suoi allievi che stavano seguendo le proprie preferenze e non affrontavano le sfide:

È come se nel vostro tetto ci fosse un'infiltrazione in un punto e voi andaste a dormire ancora lì sotto, ma in un'altra parte, poi iniziasse a piovere proprio da quel punto, e voi vi spostaste ancora altrove, trascorrendo così il vostro tempo a lamentarvi: «Quand'è che avrò mai un bel posto in cui vivere?». Quando il tetto sarà pieno d'infiltrazioni, probabilmente vi limiterete ad andar via. Non è questo il modo di praticare. Se seguite le vostre contaminazioni, le cose peggioreranno di molto. Più le seguite, più la vostra pratica degenera.

E poi li incoraggiava:

Invece, se andate controcorrente e continuate a praticare, alla fine vi stupirete per l'incredibile piacere che proverà la vostra mente per la pratica. A questo livello, non vi interesserà affatto se gli altri praticano oppure no, continuerete solo a impegnarvi nella pratica. Che la gente vada o venga, vi limiterete a proseguire con il vostro lavoro. La pratica è questo osservare sé stessi. Quando ci sarà fluidità, nella vostra mente ci sarà solo Dhamma.

Quale che sia la cosa che vi blocca, ovunque ci sia un'ostruzione, la mente ci girerà attorno. Non smetterà finché non avrà risolto il problema. E quando quel problema sarà stato affrontato, la mente si bloccherà da qualche altra parte. E così lavorerete su questo, e continuerete a lavorarci su finché non lo avrete risolto, perché non ci può essere alcuna sensazione di vero agio fino a quando queste cose non vengono risolte. Le vostre riflessioni necessitano di stare saldamente sul problema che avete tra le mani, che camminate o stiate seduti.

La difficoltà che ora il meditante si trova ad affrontare diviene pervasiva. Sente su di sé il peso di un problema irrisolto o di un'incombente responsabilità. Luang Por disse che è come se si fosse genitori:

Lasciate vostro figlio a giocare da solo al piano di sopra, e andate sotto, a dar da mangiare ai maiali. Mentre lo state facendo, vi preoccupate per tutto il tempo che il bambino possa cadere dalla veranda. Lo stesso avviene con la vostra pratica. Qualsiasi cosa stiate facendo, non dimenticate il vostro oggetto di meditazione

neanche per un attimo. Appena vi distraete, vi torna subito in mente. Continuiamo giorno e notte, senza dimenticarlo neanche un attimo. La pratica deve raggiungere quel livello per avere risultati. Non è un compito facile.

Quando la pratica progredisce, acquista impeto. Non c'è più bisogno di un insegnante:

Per cominciare, è necessario dipendere da un insegnante e dai suoi consigli. Quando comprendete, li mettete in pratica. Dipende da voi fare il vostro lavoro. Se siete negligenti in una qualsiasi cosa, o se sorge qualcosa di negativo, sarete voi stessi a saperlo. Se ci sarà qualcosa da conoscere, sarà *paccattam*. La mente conoscerà in modo naturale se si tratta di un errore grande o piccolo. Cercherà di osservare proprio lì dove c'è l'errore, cercherà di svolgere la sua pratica.

GIOIRE NEL DHAMMA

Era ritenuto normale, e non necessariamente una cosa sbagliata in sé, che i monaci continuassero a sforzarsi di superare le contaminazioni talora diventando tesi o sentendosi frustrati. Luang Por diceva che se i monaci non provavano una resistenza interiore alla pratica, probabilmente non stavano facendo abbastanza per contrastare le vecchie abitudini. Nondimeno, aveva il polso della situazione e vigilava sulla comunità per cogliere eventuali segnali che indicassero che i monaci si stavano deprimendo o stavano cadendo in preda di ossessioni. Se notava che l'atmosfera era troppo tesa, invitava il Saṅgha a intrattenersi presso la sua *kuṭī* per incontri informali. Durante queste serate, l'atmosfera era accogliente e intima. Raccontava spesso aneddoti dei tempi passati oppure storie contenenti insegnamenti divertenti e d'ispirazione. Per quanto a lungo potessero durare questi incontri – talora anche ben oltre la mezzanotte, e tutti avrebbero dovuto recarsi alle tre di notte all'incontro mattutino – nessuno voleva andarsene. Un monaco riassunse il contesto in questo modo: «Una volta, mentre mi allontanavo dalla *kuṭī* di Luang Por, pensai: “Queste saranno le notti che ricorderò quando sarò anziano”».

Luang Por aveva storie a non finire da raccontare. Oltre a una vita ricca da cui poter attingere esperienze di pregi e difetti dei monaci, sapeva anche come adattare a fini didattici racconti popolari e umoristici. Buona parte della godibilità di queste storie, che spesso perdono molto se tradotte in un'altra lingua, dipendevano dalla familiarità con la cultura di cui erano un riflesso. Il racconto del *plah chon*¹ riesce, però, a trasmettere almeno in parte il loro sapore.

Ajahn Tongjan sentì Luang Por raccontare questa storia su alcuni monaci tra quelli più giovani che erano stati catturati dalla fissazione d'insegnare. Si trattava di un fenomeno comune fra i monaci la cui pratica meditativa iniziava a fare progressi. Equipaggiati con una dialettica presa in prestito dagli insegnamenti di Dhamma di Luang Por, questi monaci – ardenti per la conoscenza – tendevano a rendersi fastidiosi quando insistevano nel condividere le loro intuizioni con chiunque ascoltasse o non potesse sfuggirli. La storia narrata da Luang Por aveva a che fare con la pesca, un'attività familiare a tutti i monaci, e parlava del *plah chon*, o pesce con la testa di serpente, che molti ritenevano somigliasse al pene umano. Ajahn Tongjan narrò questa storia così come ricordava di averla sentita da Luang Por.

C'era una coppia sposatasi da poco che, come da tradizione, viveva nella casa della famiglia della moglie. Il giovane marito cercava in continuazione di trovare un modo per far colpo sui suoceri. Voleva che vedessero quanto il nuovo genero fosse capace, quanto fosse in grado di lavorare duramente e di procurare generi di sussistenza.

Tutte le sere, il giovane accompagnava il suocero a un fiume vicino, dove collocava una trappola per i pesci gatto – una cesta di bambù appesantita con delle pietre – contenente un pezzo di termitaio, pieno di termiti, che fungeva da esca.

Allora la gente era molto povera, la stoffa era difficile da reperire e il giovane non portava le mutande. Dopo essersi tolto i pantaloni sulla riva del fiume, si immergeva nudo nell'acqua. Un giorno, trovò la trappola piena zeppa solo di lucrosi pesci gatto che si

¹Il “pesce con la testa di serpente” (ปลาช่อน in thailandese), come si dirà appena più avanti.

dimenavano all'impazzata, senza alcun *plah mor*¹ o *plah chon*, che potevano essere venduti solo a un prezzo inferiore. Era davvero una buona pesca. Il giovane fu così pazzo di gioia da dimenticare di rimettersi i pantaloni prima di tornare di corsa a casa, impaziente e certo di essere lodato, con la trappola piena di pesci. Ancora meravigliato, corse su per le scale di casa – esclamando: «Solo pesci gatto!» – e si affrettò ad andare dalla moglie che stava sciacquando il riso glutinoso. Lei, sentendo la sua voce, alzò lo sguardo, e se lo vide in piedi di fronte, completamente nudo che diceva: «Solo pesci gatto!». Indicandogli l'inguine, lei affermò: «E quel *plah chon* da dove arriva?». Le sue parole ruppero l'incantesimo, e il giovane si rese conto di essere nudo, si fece rosso in volto e tornò di corsa al fiume a prendere i pantaloni.

Luang Por disse ai giovani monaci che volersi vantare della propria pratica, dimenticandosi dei propri errori, palesi agli occhi di tutti, li rendeva simili a quel giovane, a tal punto desideroso di far colpo sulla sua famiglia da non accorgersi che stava mettendo in mostra il suo *plah chon*.

GOVERNARE IL SAṄGHA

Il Saṅgha è strutturato gerarchicamente in base all'anzianità determinata dal tempo trascorso come monaco, un tempo che viene misurato secondo il numero dei Ritiri delle Piogge: a un monaco con dieci anni di anzianità, ad esempio, si fa riferimento come a un monaco di “dieci piogge”. Gli insegnamenti del Buddha sulle qualità che dovrebbero possedere i responsabili delle comunità monastiche, tendono a focalizzarsi sui valori morali e spirituali. La trattazione riguardante l'esercizio del potere è poco dettagliata. I testi del Vinaya, però, manifestano con chiarezza che nelle decisioni da prendere sui contenziosi si dovrebbe raggiungere l'unanimità. D'altra parte, la volontà della maggioranza dovrebbe fungere da guida in relazione ai problemi secondari, per i quali non risultano coinvolti i forti sentimenti, e si suppone che una votazione non avrebbe il risultato di far sentire isolata la minoranza, né avrebbe effetti negativi sull'armonia del Saṅgha.

¹Un pesce rampicante, l'*Anabas testudineus*.

Quando il Buddhismo si evolvette in Thailandia, diventò più istituzionalizzato, così che il modello dominante di governo delle comunità monastiche che emerse fu quello di una “benevola dittatura”, temperata dai controlli e dagli equilibri previsti dal Vinaya. Questo sviluppo fu condizionato da molti fattori, tra i quali un ruolo non secondario lo svolse la legislazione del Paese, che mise vari poteri legali nelle mani degli abati, la cui nomina doveva essere riconosciuta dallo stato.

Poiché la maggior parte di coloro che entra a far parte di un monastero della Tradizione della Foresta lo fa per fiducia in un abate e con la volontà di assoggettarsi al suo volere riguardo all’addestramento, un sistema nel quale l’autorità risiede nell’abate stesso è essenzialmente incontrovertibile. Il carattere “paternale” di tale sistema può essere individuato a ritroso nella dichiarazione del Buddha che la relazione tra maestro, o precettore, e allievo, debba modellarsi su quella tra padre e figlio. L’integrità del sistema dipende dal fatto che l’affiliazione al Saṅgha sia completamente volontaria, e che non vengano frapposti ostacoli sulla via di coloro che intendono andarsene. Ciò, congiuntamente alla richiesta che i leader osservino senza eccezione tutte le regole d’addestramento del Vinaya, significa che la possibilità di un abuso di potere risulta fortemente limitata.

I modi di conduzione della comunità da parte di Luang Por si conformavano per larga misura al modello di una “benevola dittatura”. Tuttavia, la sottolineatura da parte sua della creazione di una durevole istituzione che non gli fosse eccessivamente legata e fosse in grado di sopravvivere e prosperare indipendentemente da lui, lo portò anche a modificare in modo significativo tale modello. Luang Por prendeva quasi tutte le decisioni più importanti da solo, ma si premurava di ascoltare i punti di vista dei suoi discepoli e li incoraggiava a esprimere le loro opinioni nei modi opportuni, oltre che nei tempi e luoghi appropriati. Ajahn Surivon ricordò quanto segue.

«Prima di tutto, individuava un programma o un principio di fondo, e poi chiedeva al Saṅgha di esprimere le sue opinioni; se lo riteneva opportuno, consultava anche i laici. In alcuni casi, la sua idea poteva avere alcuni

punti deboli, e la modificava. Spesso era buona, ma ascoltando i pareri altrui era in grado di conoscere il comune modo di sentire e di affrontare le eventuali preoccupazioni».

Luang Por metteva in soggezione a causa del suo ruolo, della sua personalità, del suo carisma e per il fatto che quasi tutti ritenevano che fosse un essere illuminato. Era fuori discussione che possedesse la naturale autorità di applicare la sua volontà senza consultare nessuno. Egli, però, scelse di dare ai suoi discepoli la sensazione che li ascoltasse e di essere flessibile se posto di fronte ad argomentazioni intelligenti. In fin dei conti, questo sistema funzionava bene perché la fiducia che i monaci riponevano nel suo giudizio era tale da renderli in grado di accettare le sue decisioni, anche se non sempre concordavano con esse.

In molte circostanze Luang Por fece uso degli incontri formali del Saṅgha per affrontare abilmente i problemi della comunità. La decisione riguardante il permesso da concedere a un monaco appartenente a un'altra tradizione di prendere parte alla recitazione del *Pāṭimokkha* – se n'è parlato sopra – rappresenta un esempio. Un'altra occasione in cui si trovò in disaccordo con la maggioranza del Saṅgha si verificò quando un sostenitore laico chiese il permesso di offrire un automezzo al monastero. Luang Por disse al potenziale donatore che, prima di dare una risposta, avrebbe dovuto consultare il Saṅgha. Nel successivo incontro formale della comunità, sondò le opinioni in materia. Supponendo che la conclusione fosse scontata, chi fu invitato a parlarne manifestò entusiasmo; un mezzo del monastero poteva servire quando Luang Por si recava a visitare i monasteri affiliati, in caso di emergenze mediche e in molte altre circostanze. Alla fine, quando però giunse il momento per Luang Por di offrire le sue conclusioni, egli sorprese tutta l'assemblea annunciando che era contrario alla richiesta e poi continuò confutando, uno per uno, tutti gli argomenti che erano stati in precedenza invocati in favore di essa. L'impatto emotivo delle sue parole fu considerevole.

Per quanto mi riguarda, il mio punto di vista è diverso da tutti i vostri. Il modo in cui vediamo la cosa, come monaci o *samaṇa* – uomini di pace, in altre parole – è che dovremmo accontentarci e avere pochi desideri. Al mattino, portiamo fuori le nostre ciotole nel giro per la questua e riceviamo il cibo dagli abitanti

dei villaggi per sostentare il nostro corpo. La maggior parte di loro è povera. Se viviamo del cibo che ci offrono, ma noi abbiamo un'automobile e loro no – pensateci – come sarebbe?

Dovremmo essere consapevoli della nostra condizione, siamo discepoli del Buddha. Egli non ebbe mai alcun veicolo, perciò dico che sarebbe meglio che pure noi non l'avessimo. Se i monaci cominciano ad accettarli, prima o poi ci saranno notizie di ribaltamento concernenti mezzi di trasporto di questo monastero o di qualcuno che ha investito qualcun altro. E occuparsi di queste cose è proprio un fardello.

Prima i monaci per spostarsi dovevano camminare, ovunque. Ai vecchi tempi, quando andavi in *tudong*, non si accettavano passaggi in macchina. Quando si andava in *tudong*, era davvero *tudong*: su e giù per montagne e vallate, si camminava ovunque. Si camminava finché i piedi si coprivano di vesciche. Oggigiorno, però, la gente dice che va in *tudong*, ma poi va in automobile. Se ne vanno in giro per varie regioni, attraversando di netto le foreste [letteralmente “*taludong*”]. Non importa se non abbiamo un'automobile. Quel che conta è che praticiate bene. Così, quando gli esseri celesti (*deva*) vi vedranno, si ricolmeranno di fede e ispirazione. Ecco perché non accetteremo l'automobile che vogliono offrirci. Non accettarla ci conviene ancor di più, così non dovrete stancarvi a lavarla e asciugarla. Ricordatevelo, per favore: non fatevi influenzare dal desiderio per ciò che vi sembra conveniente e per l'agio.

Dopo la riunione, un monaco anziano, con un sorriso mesto sul viso, disse: «Fu come se ci fossimo attaccati dei bersagli sul petto per un plotone d'esecuzione».

Un anno, quando molti monaci temporanei stavano trascorrendo il Ritiro delle Piogge in monastero, avvenne un furto. S'indagò e si fecero appelli affinché l'oggetto fosse restituito, ma tutto si rivelò infruttuoso. Infine, Luang Por annunciò che avrebbe fatto ricorso all'antico metodo secondo il quale tutti i membri della comunità, uno per uno, avrebbero dovuto

far voto solenne riguardo alla propria innocenza, invocando su sé stessi e sulle loro famiglie, qualora avessero mentito, una maledizione per sette generazioni.

Dopo aver lasciato il tempo necessario per metabolizzare questa minaccia, Luang Por annunciò che, prima di intraprendere un'iniziativa così drastica, avrebbe dato al colpevole un'ultima possibilità. A ognuno fu detto di tornare nella propria *kuṭī*, fare un pacchettino e, poi, quando avrebbe fatto ritorno nella Sala per il Dhamma, in penombra, di metterlo al centro del pavimento. Quando tutti i pacchettini vennero depositati e i monaci si trovavano seduti ai loro posti, furono accese delle lanterne e i pacchettini furono esaminati. L'oggetto mancante fu trovato nel mezzo del mucchio.

Tra i membri del Saṅgha le controversie erano rare, ma non inesistenti. Quando i contendenti erano convocati presso la sua *kuṭī*, Luang Por rifiutava di accettare che una delle due parti avesse completamente ragione o torto. Diceva che entrambe dovevano aver contribuito alla disputa in un qualche modo, ed erano perciò colpevoli. Ajahn Suriyon fu presente a quello che fu uno degli episodi più estremi.

«L'anno in cui arrivai ci fu un litigio. Si giunse al punto che un monaco iniziò a rincorrere l'altro con un coltello. Luang Por non mostrò alcun timore o esitazione. Parlò dal suo seggio con una voce del tutto normale. Il monaco mise giù il coltello e iniziò a piangere ... Complessivamente, pochissimi furono i problemi. Forse fu per il potere del Dhamma, o per la virtù e la bontà accumulate da Luang Por. Anche se occasionalmente avvennero incidenti, non vi furono conseguenze nocive, mai pericoli. Quando Luang Por parlava, tutto finiva. La gente metteva da parte le inimicizie. Non ci consentiva di trascinarci dietro vecchie questioni».

Il problema del coltello e la risposta di Luang Por a tale problema furono un'eccezione. Tutti sapevano con chiarezza che al Wat Pah Pong la violenza fisica era assolutamente inaccettabile. Nondimeno, molti anni dopo, dei monaci che uscivano dalla Sala per il Dhamma dopo la pratica serale di gruppo s'imbattono in due novizi adolescenti che litigavano, scagliandosi contro a vicenda le loro torce elettriche. Il giorno seguente, dopo la recitazione dei canti della sera, il Saṅgha fu convocato sotto la *kuṭī* di Luang Por. Tra i monaci presenti vi fu Ajahn Supon.

«Dopo che Luang Por ci ebbe istruiti riguardo ad alcuni argomenti, disse infine ai due novizi di farsi avanti e poi li interrogò su quello che era avvenuto la sera precedente. Dopo averli interrogati, disse che, nei venticinque anni trascorsi dalla fondazione del monastero, era la prima volta che si verificava un litigio tra novizi. Spiegò brevemente perché si trattasse di una cosa davvero sbagliata e poi fece un annuncio al Saṅgha».

Pensandoci su, non vedo alcun beneficio nel consentire a questi due novizi di vivere ancora qui. Benché uno di loro abbia solo di recente ricevuto l'ordinazione e le sue azioni siano più perdonabili, quest'altro è qui da due anni e, oltre a essere ancora incapace di offrire il buon esempio agli altri, si è pure comportato in modo inaccettabile. Non c'è ragione che entrambi continuino a stare qui. Qual è l'opinione del Saṅgha?

Dopo che Luang Por aveva parlato in questo modo, nessuno osò dire qualcosa. Se qualcuno avesse offerto buone ragioni per permettere a loro di restare, la conclusione avrebbe potuto essere diversa, ma ci fu silenzio. Infine, Luang Por chiese ad Ajahn Virapon di dare una risposta da parte del Saṅgha. Ajahn Virapon disse di essere d'accordo con Luang Por. Inizialmente, Luang Por minacciò i due novizi di dover svestire l'abito in quello stesso momento e andarsene a casa indossando il loro panno per il bagno, ma, alla fine, permise loro di restare fino al mattino seguente.

Quando l'anno seguente si verificò un altro litigio tra due giovani monaci, Luang Por fu più perentorio:

Andatevene! Se agite in questo modo, non potete stare qui.
Andate! Non potete vivere con me. Trovatevi un paio di pantaloni.

Fu l'ultimo evento di questo genere.

DELEGHE

Un aspetto importante degli sforzi di Luang Por per creare un Saṅgha forte può essere individuato nel suo modo di delegare l'autorità. Nei testi del Vinaya, la nomina di "funzionari del Saṅgha" richiede lo svolgimento di una breve cerimonia durante una riunione formale del Saṅgha stesso.

Al Wat Pah Pong, la cosa avveniva in modo più disinvolto. Luang Por si limitava a nominare questo o quel monaco affinché si assumessero una certa responsabilità: fungere da segretario o da magazziniere del monastero, controllare l'armadio delle stoffe, assegnare gli alloggi, oppure, in anni successivi, essere il supervisore della corrente elettrica. I monaci erano scelti in base alle loro competenze per quel compito particolare e ammoniti a svolgere i loro doveri con diligenza e imparzialità, liberi da pregiudizi indotti dalla brama, dall'avversione, dall'illusione e dalla paura.

Quando i monaci diventavano più anziani, Luang Por chiedeva loro di tenere discorsi di Dhamma, oppure inviava molti dei suoi discepoli più fidati a fondare monasteri affiliati. Nel 1979 e nel 1981 trascorse il Ritiro delle Piogge altrove, anche per dare al successore da lui designato, Ajahn Liem, e ad altri monaci anziani la possibilità di condurre il Wat Pah Pong durante la sua assenza. Fu una mossa lungimirante perché consentì al monastero di adattarsi piuttosto bene dopo che Luang Por si ammalò seriamente e non fu più in grado, dalla fine del 1981 in poi, di essere l'abate.

Luang Por cercò di incoraggiare i suoi discepoli a contribuire al benessere della comunità in tutti i modi possibili. Tutti avevano qualcosa da offrire in questo senso.

È come gli alberi del Wat Pah Pong. Ognuno di loro reca beneficio: gli alberi piccoli e quelli grandi, quelli corti e quelli lunghi, pure quelli curvi. Tutti sono utili, se sappiamo scegliere quelli giusti per il lavoro che stiamo svolgendo.

Luang Por spesso commentava il fatto che altri monasteri della Tradizione della Foresta erano andati in declino dopo la morte dell'abate. Si trattava certamente di un pericolo allorché la lealtà e la devozione dei monaci fosse quasi esclusivamente incentrata sull'insegnante, e la promozione di un senso comunitario e di appartenenza al monastero stesso risultasse trascurata. Luang Por non voleva che questo avvenisse al Wat Pah Pong. Attribuire ai monaci delle responsabilità, faceva crescere le loro esperienze, la loro fiducia in sé stessi e, soprattutto, il loro senso di partecipazione e di appartenenza.

Parlava spesso di rispetto per il Saṅgha, e di come il benessere di quest'ultimo avesse sempre la precedenza su quello individuale. Nondimeno, quando aveva la percezione che il Saṅgha avesse scavalcato la sua autorità o si fosse comportato poco saggiamente, impartiva un'ammonizione. In una di queste occasioni l'inquietudine di molti membri del Saṅgha riguardo al comportamento di uno dei monaci anziani raggiunse l'apice.

Il monaco in questione era una delle figure più eccentriche del Wat Pah Pong. Era noto per il suo amore per la recitazione dei canti e per la sua personalità effervescente, singolare e talora leggermente maniacale. Il suo comportamento, soprattutto nei riguardi dei sostenitori laici, da molti monaci era considerato indecoroso e inappropriato. La situazione giunse al culmine quando, in assenza di Luang Por, il Saṅgha volle riunirsi per discutere il comportamento del monaco e, dopo una votazione, decise che egli dovesse essere formalmente richiamato. Il monaco accettò di buon grado la decisione, ma si sentì profondamente ferito. Insistette sul fatto che non aveva cattive intenzioni. Succedeva solo che, di tanto in tanto, si dimenticava di sé stesso. Tutti attesero il ritorno di Luang Por e la sua decisione su come procedere.

La sera stessa del suo ritorno, il Saṅgha si riunì sotto la *kuṭī* di Luang Por. Lui ascoltò in silenzio il resoconto della riunione del Saṅgha. Poi, senza far domande e senza attendere che il monaco accusato offrisse la sua versione dei fatti, iniziò un discorso di Dhamma.

Parlò di quanto fossero vari i tratti del carattere delle persone. Perfino i grandi *arahant* avevano abitudini e personalità diverse – il risultato del kamma da loro creato in passato – che non erano connesse alle contaminazioni e permanevano dopo l'Illuminazione. Menzionò il venerabile Sāriputta, che poiché in precedenza era nato per molte vite come scimmia, di tanto in tanto si comportava in modo eccentrico, quasi come se fosse una scimmia: famoso è che di tanto in tanto saltasse sulle pozzanghere.

La differenza delle personalità poteva essere notata anche tra coloro che si sforzavano di purificare la loro mente dalle contaminazioni. C'era chi aveva un temperamento predominantemente lascivo, chi invece aveva una mentalità tendente alla negatività e a rintracciare errori negli altri, e chi una predisposizione a essere lento e fiacco. Alcuni

lasciavano spazio ai pensieri e alle preoccupazioni, altri erano contraddistinti da un temperamento devoto e altri ancora da un'inclinazione naturalmente intelligente.

La differenza tra questi caratteri è superficiale. In fin dei conti, sono tutti una sola e una stessa cosa: sono ugualmente impermanenti, connotati da sofferenza e non-sé, sono tutti inafferrabili. Come un limone, un peperoncino, lo zucchero di canna e il *borapet*. Tutte queste cose sono frutti della terra, ma hanno un sapore diverso. Il limone è aspro, il peperoncino è piccante, lo zucchero di canna è dolce e il *borapet* è amaro. Il loro tratto comune è che, dopo essere nati dalla terra, devono tutti morire.

Luang Pu Tongrat, insegnante di Luang Por, era un monaco al quale erano riconosciute alte conquiste spirituale, ma non fu mai una figura molto amata. Poteva essere brusco e aggressivo, e agire in modi eccentrici. Molti pensavano che fosse matto.

Una volta gli abitanti del villaggio – non so se lo fecero appositamente per provocarlo, o che altro – misero un pesce vivo nella sua ciotola. Lo avevano appena catturato ed era ancora legato con uno spago di canapa. Lo ricevette nella ciotola e poi lo prese, lo portò presso un fiume e lo liberò. Al pesce disse: «Bene, figlio mio, è una buona cosa che non ti abbiano ucciso». Quando morì, l'unica cosa che possedeva era un rasoio, non aveva altro. Al suo funerale si levò un forte vento, piovve solo per un attimo e poi il vento si fermò, quel tanto che basta per far capire che si trattava di un prodigio.

La ragione per cui vi racconto storie come questa è perché tutti voi possiate vedere che a volta le stranezze non sono affatto tali, sono cose normali.

Luang Por ammonì il Saṅgha per aver ingigantito una piccola questione. I loro sforzi avrebbero dovuto concentrarsi sullo sviluppo del sentiero della pratica, non nella ricerca degli errori altrui. Ci sarebbero sempre stati monaci il cui comportamento non avrebbe suscitato particolare ispirazione.

Non consentite alle vostre sensazioni di soddisfazione o d'insoddisfazione di essere dei criteri che regolano i vostri comportamenti. Se lo consentite, i vostri stati d'animo saranno al di sopra del Dhamma. Qualsiasi cosa facciate, dovete essere circospetti e avvalervi della facoltà della saggezza. Alcune cose saranno troppo piccole, altre troppo grandi, altre ancora vi piaceranno oppure no, ma se la questione non comporta trasgressioni del Vinaya, dovrete allora essere in grado di lasciar andare.

I monaci non avrebbero dovuto sprecare il loro tempo per discussioni insignificanti.

È come se due monaci iniziassero a discutere su quando il sole è più vicino alla terra. Uno dice al mattino, perché è allora che è più grande. L'altro dice a mezzogiorno, perché è allora che è più caldo. Poi vanno a chiedere al maestro di decidere, e lui dice: «Andate a mangiare il vostro pasto».

IV. UN ADDESTRAMENTO A TUTTO TONDO

IMPEGNARSI DI PIÙ

Uno dei fondamenti della pratica buddhista risiede nella convinzione che lo sforzo finalizzato abbia un senso. Il Buddha rifiutò di credere che la vita umana fosse determinata dalla volontà divina, dal fato o dalla casualità. Proclamò che gli esseri umani erano i creatori della loro stessa vita e del loro stesso ambiente mediante le qualità delle loro azioni corporee, delle loro parole e della loro mente. Gli insegnamenti di Luang Por esprimevano in continuazione questa "Retta Visione". I monaci dovevano assumersi la responsabilità della loro vita mediante i loro stessi sforzi, con costanza. Dentro di sé avevano tutti il potenziale per ottenere la Liberazione. Il problema era se avessero la determinazione e la paziente sopportazione necessarie per mettere a frutto quel potenziale.

Non state solo lì seduti ad aspettare che il Nibbāna venga da voi. Avete mai visto qualcuno che ci sia riuscito comportandosi in questo modo? Tutte le volte che capite di essere in errore, ponetevi subito rimedio. Se avete fatto qualcosa in modo non corretto, fatelo di nuovo in modo giusto. Riflettete sull'esperienza.

Non c'era alternativa al duro lavoro.

Alcuni diventano monaci pensando di prenderla alla leggera e di godersi la vita. Se non avete mai imparato a leggere, però, non potete limitarvi a prendere un libro, e iniziare a leggerlo ...

Alcuni arrivano qui per farsi monaci e trovare la felicità. Ma da dove sorge la felicità? Qual è la sua causa? Prima ci devono essere le difficoltà. Non dovete forse lavorare prima di avere il denaro per comprare il cibo? Coltivare la terra prima di avere il riso da mangiare? Le difficoltà precedono la felicità.

C'era una frase in particolare che, anno dopo anno, i monaci sentivano in continuazione:

Mangiare poco, dormire poco, parlare poco: così agisce un praticante. Mangiare molto, dormire molto, parlare molto: così agisce un folle.

PĀṬIPADA

I monaci spesso praticavano delle osservanze particolari per superare un blocco o con la speranza di accelerare la loro pratica. Come minimo, in questo modo esercitavano la diligenza, il vigore e la rinuncia, tutte qualità importanti che un monaco deve coltivare. Luang Por, però, ricordava ai discepoli propensi a investire la loro fiducia in un radicale e insostenibile ascetismo di guardare da vicino le intenzioni che stavano dietro le loro azioni. Un breve periodo di sforzo intenso seguito da uno più lungo di pigro recupero non era – insisteva – una strategia saggia o efficace per affrontare le contaminazioni. La bramosia per i risultati infettava con

troppa facilità una mente indirizzata in questo modo. Per Luang Por la chiave della riuscita era il *pāṭipada*: una pratica costante, coerente, continua.¹ La tartaruga, non la lepre.

Non prestate attenzione al fatto che vi sentiate diligenti o pigri. In genere, la gente fa le cose quando si sente diligente e si ferma quanto si sente pigra. Non è così, però, che noi monaci ci comportiamo. A noi interessa solo tagliare via le cose, abbandonarle, addestrarci. Siamo costanti giorno e notte, quest'anno e quello successivo, a tutte le ore, indifferenti alle sensazioni di pigrizia e di diligenza, di caldo e freddo. Continuiamo a fare e basta. Questo è *pāṭipada*.

A volte i monaci si entusiasmano davvero e restano in questo stato d'animo per sei o sette giorni. Quando però vedono che questo non li porta da nessuna parte, lasciano perdere. E poi quest'entusiasmo lo perdono per un po', chiacchierano e socializzano in modo distratto, finché tornano in sé e si sforzano duramente per altri due o tre giorni. Poi rinunciano un'altra volta, finché non si sentono di nuovo ispirati, e tutto questo diventa uno schema fisso. È come succede a quella gente che si getta nel lavoro come se domani non ci fosse un altro giorno – scavano nei campi, tagliano alberi, bonificano colline – e poi, quand'è il momento di fare una pausa, poggiano i loro strumenti di lavoro in terra e se ne vanno senza riporli: il mattino seguente, sono completamente incrostati di fango.

Successivamente, si entusiasmano di nuovo del loro lavoro e di sera ancora una volta depongono i loro attrezzi. Non è così che si preparano i campi per coltivarli. Lo stesso avviene con la nostra pratica. Se non pensate che *pāṭipada* sia importante, non otterrete alcun risultato. *Pāṭipada* è d'importanza assolutamente vitale.

¹Questa è la definizione adottata nella Tradizione Thailandese della Foresta. Nei fatti, questa parola in lingua pāli significa semplicemente “modo di praticare”, e che possa trattarsi di una cosa benefica o meno dipende dal contesto. Qui può essere intesa come un'abbreviazione di *sammā pāṭipada* o “Retta Pratica”.

Accendere un fuoco era un'altra delle analogie preferite da Luang Por, anche perché essa gli consentiva di recitare una delle sue brevi pantomime. Quando parlava – e con un grande sorriso sul volto – mimava un folle che sfrega due bastoncini finché non si stanca o annoia, li mette giù per un po' prima di prenderli di nuovo, credendo di poter ricominciare da dove si era interrotto. Infine, s'arrende completamente e, insistendo sul fatto che ora sa per esperienza che è impossibile ottenere il fuoco dal legno, aggrava il suo errore. «Lì il fuoco c'è» – diceva Luang Por – «ma è possibile che si produca solo se continuate a sfregare i bastoncini senza interruzioni, finché non si raggiunge la temperatura critica». Analogamente, la pratica può recare frutti solo se viene sviluppata nello stesso modo, con costanza. Brevi slanci d'impegno, non importa quanto intensi siano, non sono in grado di generare la necessaria intensità.

Un pescatore getta la sua rete e cattura un pesce enorme. Ha paura che il pesce salti fuori dalla rete e scappi. Diviene ansioso a tal punto da afferrare il pesce con violenza, si sforza di trattenerlo. Improvvisamente, proprio come temeva, il pesce va fuori dalla rete e scappa, ma solo perché i suoi sforzi di afferrarlo sono troppo violenti.

C'è un detto: «Gentilmente, fallo gentilmente, ma non troppo». Questa è la nostra pratica. Continuate a essere sensibili alle cose, a provarle. Non rinunciate. Dovete guardare la mente, capire di che cosa si tratta. Cercate di continuare a praticare, fatelo con costanza. Se vi sentite pigri, praticate. Se non vi sentite pigri, praticate. Questa è la continuità necessaria.

Spesso ripeteva che la bramosia di ottenere qualcosa o di diventare qualcuno avrebbero sempre sabotato pure lo sforzo più determinato:

Il Buddha insegnò che lo sforzo serve ad abbandonare, a lasciar andare, per ritrarsi dall'attaccamento. Non ci dovrebbe essere affatto alcun desiderio di divenire e di nascere, di ottenere o di essere.

Questo sforzo doveva essere costantemente controllato e ottimizzato poiché il traguardo era un equilibrato livello, detto “*por di*”, “quel tanto che basta”.¹ Momento dopo momento, sforzarsi di sostenere l’intensità ottimale per raggiungere lo scopo prefissato era quel che Luang Por definiva “retta pratica”.

Lo sforzo non è circoscritto a una postura particolare. Lo si può fare in piedi, camminando, seduti o giacendo. Potete realizzare il Dhamma mentre spazzate le foglie, o anche solo guardando un raggio di sole. L’essenziale è che sia attiva la consapevolezza. Perché? Perché quando siete intenti a discernere la verità, ci sono sempre e ovunque opportunità per realizzare il Dhamma.

IL CONOSCERE È ADESSO

Luang Por spesso diceva che il momento presente include tutto: comprende passato e futuro, perché è il risultato del primo e la causa del secondo. Per questa ragione, sviluppare l’abilità di dimorare con chiarezza nel momento presente è forse l’abilità meditativa più importante di tutte. Luang Por diceva, però, che il suo valore risiedeva non solo nella calma lucida che risultava dal lasciar andare la memoria e l’immaginazione, ma era la saggezza stessa a dover essere coltivata nel momento presente:

Nella pratica del Dhamma, tutto quello che dovete fare è continuare a osservare il momento presente ... Osservate l’instabilità, l’impermanenza, e la “Conoscenza del Buddha” sorgerà e crescerà. Continuate a guardare la verità di tutte le cose, esse sono impermanenti. Piacere e dolore sorgono e sono impermanenti, non si sa quanto tempo dureranno. Se la nostra mente vede l’incerta durata delle cose, il problema dell’attaccamento diminuirà gradualmente.

Il passato è passato, il futuro non è ancora arrivato. La sofferenza, la sua causa, la sua cessazione e il Sentiero verso la sua fine stanno nel momento presente.

¹Si vedano il *Glossario* e l’*Appendice III*.

Questa pratica di restare nel presente è la coltivazione della mente. Per dirla semplicemente, dobbiamo essere consapevoli, avere costante presenza mentale e rammemorazione, conoscere quel che sta avvenendo proprio ora, cosa stiamo pensando, cosa stiamo facendo, cosa ci succede. Dobbiamo guardare la nostra mente, essere continuamente consapevoli dei nostri stati mentali, dei nostri pensieri, sapere se stiamo sperimentando sensazioni piacevoli o spiacevoli, se siamo nel giusto o se stiamo sbagliando. Riflettendo e investigando in questo modo, la facoltà della saggezza si è già manifestata ... gli occhi vedono una forma, le orecchie odono un suono, il naso sente un odore, la lingua sperimenta un sapore, il corpo un contatto: si conosce tutto quel che si prova. Sia che si pensi un qualcosa di buono o di cattivo, che ci piaccia o non ci piaccia, tutto è impermanente, insoddisfacente e non-sé. Il Buddha ci insegnò a deporre queste cose, a non aggrapparci a esse. Questo è risolvere i problemi.

MAI NÉ

Negli ultimi cinque o sei anni d'insegnamento, la maggior parte dei discorsi di Dhamma di Luang Por furono registrati su audiocassette, ora digitalizzate. In esse, Luang Por tratta una varietà di temi, tra i quali uno spicca in modo particolare, quello del “*mai né*”. L'espressione thailandese *mai né* può essere facilmente tradotta con “non è sicuro”, “non è certo”, “mutevole”, “indefinito”.¹ È utilizzata quotidianamente, tutti quelli che ascoltavano Luang Por comprendevano immediatamente. Ad esempio, se durante il periodo della semina a un contadino si chiedeva un parere sull'eventualità di un buon raccolto in quell'anno, la risposta sarebbe probabilmente stata: «Mai né. Se ci sarà pioggia a sufficienza, dovrebbe essere tutto a posto». Nel nostro contesto, *mai né* è il semplice riconoscimento che sulle cose influiscono molte condizioni variabili – quanta pioggia cade, ad esempio – e che, perciò, non sono mai del tutto prevedibili.

¹Si vedano anche il *Glossario* e l'*Appendice III*. La parola in lingua pāli più vicina all'idea espressa da *mai né* è *vipariṇāma*, che è di solito tradotta con “soggetto al cambiamento”.

Luang Por insegnava ai suoi discepoli a praticare la percezione del *mai né* quale mezzo per coltivare la facoltà della saggezza. Rammentando continuamente a sé stessi che sia i fenomeni interiori che quelli esteriori erano *mai né*, avrebbero sviluppato *aniccasaññā* (la percezione dell'impermanenza) e, con la pratica, le associate percezioni di *dukkha* (la natura intrinsecamente imperfetta e, in definitiva, insoddisfacente dell'esperienza) e *anattā* (il carattere condizionato e privo di un sé dell'esperienza). Questa percezione delle Tre Caratteristiche dell'esperienza creava un percorso per la *vipassanā*, la visione profonda e priva di parole che sradica le contaminazioni e conduce alla fine della sofferenza.

La pratica del *mai né* prende forza dal confronto diretto con l'innata tendenza degli esseri non risvegliati a conferire all'esperienza un'apparente solidità. La sensazione che le cose dentro e fuori di noi siano reali e sostanziali si fonda su assunti non comprovati. La percezione del cambiamento divenne lo strumento più di sovente raccomandato da Luang Por per sfidare questi assunti. Scelse di usare l'espressione *mai né* al posto della più tradizionale *anicca* o impermanenza per offrire un nuovo approccio per lo sviluppo della saggezza. Per i suoi discepoli, *mai né* rappresentava un'idea familiare e accessibile, impressa a fondo nella loro stessa cultura. Demistificava la pratica del Dhamma e la rendeva immediatamente concreta.

L'enfasi specifica della pratica del *mai né* può essere esaminata paragonandola con la frase, dal significato simile, «anche questo passerà». Mentre quest'ultima rimanda a un futuro che sta al di là dell'esperienza presente e, perciò, colloca il tutto in prospettiva, *mai né* indica direttamente la natura presente del fenomeno stesso.

Insegnava che nella vita quotidiana la riflessione su *mai né* risultava particolarmente efficace per rapportarsi all'attaccamento alle idee e ai punti di vista. In questo contesto, tale espressione poteva essere meglio tradotta con "chissà". Ogni volta che la mente era in procinto di prendere una decisione o di saltare a una conclusione, quando stava per esprimere un giudizio su qualcosa, insegnava al meditante a rammentarsi del "chissà". Forse le cose non stanno così, forse non è questo che è successo, forse lui o lei non sono come penso. Quando sorgeva la sensazione di una certezza, i meditanti dovevano stemperarla con un gentile "chissà". Anche

qualora ne fossero stati sicuri, avrebbero dovuto riservare nella mente un piccolo spazio per la possibilità di essere in torto: «Forse sì, forse no». In questo modo la mente diventava più prudente e sfumata riguardo alle proprie attitudini.

Luang Por attribuiva a questa pratica una grandissima importanza. Diceva: «*Mai né* è il Buddha stesso, è il Dhamma». Insegnava a rammentare *mai né* sia come mezzo per rieducare il modo in cui le persone si rapportavano alla vita che come una specifica tecnica meditativa. Quando durante una seduta di meditazione sorgeva un impedimento, incoraggiava il meditante a riconoscerlo come *mai né*, o mutevole, prima di tornare al respiro. Quando la mente diventava più sottile, l'accumulata percezione del *mai né* – tutto ciò che sorge non perdura – è un esercizio della saggezza per assicurarsi che la mente non cada nella trappola dell'attaccamento alla gioia o alla tranquillità, così da essere pronta per sviluppare la *vipassanā*.

Quando vedete con chiarezza l'impermanenza, diventate veri monaci. Quando si vede l'impermanenza, l'instabilità della forma, delle sensazioni, delle percezioni, delle formazioni mentali e della coscienza, la mente non si attacca ai cinque aggregati.

Non importa di cosa si tratti – perfino se succede qualcosa che vi turba al tal punto da farvi venire le lacrime agli occhi – ricordate a voi stessi «È *mai né*». Tenetelo sempre a mente, con la vostra sati, con la vostra presenza mentale. Che vi sentiate soddisfatti o insoddisfatti, che pensiate questo è bene o questo è male, vedete tutto come *mai né* e potrete sbloccare gli attaccamenti. Quando vedete le cose come in fin dei conti prive di valore, il lasciar andare avviene automaticamente. *Mai né* è l'oggetto della *vipassanā*.

Quando sorge qualcosa, chiamatela *mai né*. Non dimenticate queste parole. Non lasciate che scivolino via. Il Buddha ci insegnò a non aggrapparci al bene o al male. Qualsiasi cosa sorga, chiamate a raccolta le vostre risorse con queste parole. Sono la fonte della saggezza e l'oggetto della *vipassanā*. Focalizzate su di esse

la vostra attenzione, vi porteranno al di là del dubbio ... *mai né* è lo strumento per sradicare l'attaccamento all'esperienza. Vi renderà in grado di vedere il Dhamma con chiarezza.

Uno dei mezzi di cui Luang Por si avvaleva per inculcare nella mente dei suoi discepoli il principio del *mai né* consisteva nel conservare un elemento di imprevedibilità nella vita quotidiana del monastero. Venivano introdotti dei cambiamenti nel programma monastico senza preavviso e senza alcuna indicazione di quanto tempo sarebbero durati. A un monaco che si stava preparando per l'annuale Ritiro delle Piogge al Wat Pah Pong, uno o due giorni prima che esso iniziasse poteva venir detto che si sarebbe dovuto recare a trascorrerlo altrove, che doveva quindi raccogliere le sue cose, pulire la sua *kuṭī*, ed essere pronto a partire entro un'ora per un monastero che si trovava a centinaia di chilometri. Era un modo di fare che teneva i monaci sulle spine e che consentiva a Luang Por di creare un'atmosfera singolare nel suo monastero, un'atmosfera nella quale l'effetto rasserenante della semplicità e della ripetitività era movimentato dalla sensazione che nulla potesse essere dato per scontato. Ajahn Jan ricordò come i programmi potessero cambiare in ogni momento.

«Mi diceva: “Prendi la tua ciotola e le vesti monastiche. Stiamo per andare in questo posto”. Quando ero di ritorno con le mie cose, aggiungeva: “Cambiamento di programma”. Succedeva così spesso da farmi davvero provare la sensazione di *mai né* ... In seguito, giunsi a capire che significava dividere le cose al cinquanta per cento, “forse sì” o “forse no”. Adottai questo criterio come mio principio guida nella pratica».

POR DI

“*Por di*” era un'altra espressione che quotidianamente i discepoli di Luang Por sentivano ripetere. *Por di* significa “quel tanto che basta”, “solo la giusta quantità”.¹ Fa riferimento alla quantità ottimale, né troppo né troppo poco. Se un abito veste bene, non è né lungo né corto, è *por di*. Per alcuni, trenta minuti di meditazione seduta potrebbe essere *por di*, per altri *por di* potrebbe essere un'ora o più.

¹Si vedano anche il *Glossario* e l'*Appendice III*.

Era un'espressione che Luang Por usava quando voleva parlare della Via di Mezzo in modo più informale. Diceva che l'abilità di sintonizzarsi sul *por di* in merito a qualsiasi attività era il nucleo centrale della pratica del Dhamma. Spesso raccontava la storia del venerabile Soṇa, al quale il Buddha insegnò a praticare la meditazione nello stesso modo in cui da laico aveva suonato il liuto, con le corde né troppo lente né troppo tese.¹

Luang Por insegnava ai suoi discepoli a sviluppare la sensibilità su cosa rappresentasse *por di* in ogni ambito della loro vita. Al momento del pasto, la consapevolezza del *por di* significava assumere solo la quantità di cibo giusta per riempire lo stomaco, ma non troppo da causare sonnolenza o pigrizia. Nel dormire *por di* significava farlo abbastanza da riposare e ritemprare il corpo, ma non troppo, fino al punto da indulgere al desiderio di dormire. Tutto doveva essere «non troppo veloce né troppo lento, non troppo stretto né troppo largo». D'altra parte, metteva in guardia da una comprensione che intendesse *por di* come uno standard che implicava una blanda moderazione in tutte le cose. *Por di* doveva essere calibrato al punto che un'azione risultasse favorevole per risolvere un problema o per conseguire uno scopo. In alcuni momenti e luoghi, una pratica avrebbe potuto sembrare estrema a breve termine, ma nell'ottica di un progresso complessivo sarebbe stata, nei fatti, *por di*. In ogni impresa, *por di* rappresentava la misura ottimale, la strategia più efficace.

Come poteva, però, un monaco sapere quando la sua pratica era *por di*? Luang Por avrebbe risposto a questa domanda con una similitudine:

È come se si volesse attraversare con una barca, remando, un fiume che scorre veloce. Non punti dritto con la barca. Si punta leggermente controcorrente, consentendo all'acqua di trasportarti un po' a valle e perciò, allo stesso tempo, si attraversa. Allo stesso modo, è più saggio puntare la pratica verso un livello appena più intenso di quel che si pensa essere *por di* e consentire alla forza delle contaminazioni di trasportarti giù, verso il giusto livello.

¹AN 6.55.

Vi insegno a mangiare poco, a dormire poco, a parlare poco, tutto dev'essere poco! Ma è *por di*? A dire il vero, no. Non ha ancora raggiunto quella costante uniformità, ma vi insegno queste cose per rendervi in grado di riconoscere *por di*, quel tanto che basta, per vedere ciò che è giusto per voi ... Affrettarsi troppo non va bene. Dovete sapere come equilibrare interessi differenti, finché non trovate la giusta quantità. Se c'è poco, aggiungetene un po'. Se è troppo, toglietene un po'. Questa è la retta pratica, o *por di*.

Nei Sutta, il Buddha insegna la Via di Mezzo per evitare i due estremi dell'indulgenza alla sensorialità e del vuoto ascetismo. A Luang Por piaceva ampliare il significato di questi due estremi per includervi ciò che piace e ciò che non piace, piacere e dolore. In questo modo cercava di chiarire che l'insegnamento non riguardava tanto un approccio generale allo sviluppo spirituale, ma un atteggiamento da applicare attimo dopo attimo agli stati mentali:

“Quel tanto che basta” significa non essere trascinati in nessuno dei due estremi: *kāmasukhallikānuyoga*: perdersi nel piacere, nell'agio e nella felicità; indulgere ai pensieri di essere buono, eccellente, sublime; *attakilamathānuyoga*: avversione, sofferenza, dispiacere, rabbia. Questi due estremi non rappresentano i sentieri che un monaco dovrebbe seguire ... Il monaco li vede, ma non li segue, non s'attacca a essi. Al fine di raggiungere la pace, li lascia andare, li abbandona.

L'abilità di mantenere stabile la pratica sull'ottimale livello del *por di* dipendeva dalla facoltà della saggezza e dalla percezione della mutevolezza delle cose.

La pratica diventa *por di* quando riconoscete l'impermanenza di ogni stato mentale che sorge e dite alla vostra mente che è *mai né*. Sopportate pazientemente proprio a questo riguardo. Non muovetevi più in là di questa conoscenza e non ritraetevi da essa. Persistete proprio lì, e prima che trascorra molto tempo raggiungerete la Verità.

Anche i responsabili delle comunità monastiche dovevano far continuamente riferimento a *por di*, sia nell'attuazione delle procedure monastiche che per definire i programmi giornalieri. In questo contesto *por di* significava accettare un equilibrio temporaneo che avrebbe necessitato di essere regolarmente ricalibrato, e non una norma ormai definita che poteva essere mantenuta a lungo termine. Dopo un'inevitabile impennata d'entusiasmo, ci sarebbe stato un lento ma inesorabile declino del livello della pratica, fino a quando un discorso monitorio di Luang Por non rimetteva a posto le cose. Notando la ripetitività di questo schema, Luang Por iniziava ogni nuovo ciclo con l'estremo più rigoroso del *por di* per ritardare il processo. Poi, se un monaco si lamentava che lo standard fissato era troppo rigoroso e arduo, Luang Por rispondeva:

Rigoroso va bene. Prima che trascorra molto tempo si rilasserà da sé.

IMPARARE DALLA NATURA

Fondando il suo monastero in una foresta, Luang Por abbracciava una veneranda tradizione che risaliva ai tempi del Buddha. Quasi tutti i monasteri avviati dal Buddha durante i suoi quarantacinque anni di attività erano collocati in aree boschive. Mentre le ubicazioni di questi monasteri variavano considerevolmente quanto a tratti ambientali – da frutteti amabili a giungle proibitive, anche in zone di montagna – avevano tutti in comune alcune caratteristiche:

non troppo lontani né troppo vicini ai villaggi, adatti per andare e venire, accessibili per coloro che cercano quel che è proficuo (ossia il Dhamma), non affollati di giorno, tranquilli e sereni di notte, immersi in un'atmosfera di solitudine, non disturbati dalla gente, adatti all'isolamento.

Vin Mv 1.13

Fin dai tempi del Buddha, i monaci con la mente libera dalle contaminazioni, in grado di vivere in qualsiasi ambiente senza soffrire mentalmente, scelsero sempre gli alberi e il silenzio, non gli edifici e i rumori. Parrebbe che le foreste e i luoghi solitari siano l'ambiente naturale degli *arahant*.

Uno dei passi più sorprendenti del canone in lingua pāli è la strofa attribuita al venerabile Mahā Kassapa, il grande asceta, probabilmente il più burbero e temibile monaco dei Sutta:

*Come alte vette di nuvole blu scuro,
come splendidi edifici sono queste rocce,
dove i dolci canti degli uccelli colmano l'aria,
questi picchi rocciosi mi deliziano il cuore.*

*Le radure rinfrescate dalla pioggia,
risuonano dei richiami degli uccelli crestati,
le rupi cui fecero ricorso i veggenti,
questi picchi rocciosi mi deliziano il cuore.*

Th 1067-68

In molti dei suoi discorsi, il Buddha incoraggiò i monaci a vivere nella foresta. L'importanza vitale che vi attribuì può essere notata nella sua dichiarazione che fino a quando i monaci avessero continuato ad accontentarsi di dimore nella foresta, il Dhamma-Vinaya non sarebbe andato in declino.

I vantaggi del dimorare nella foresta iniziano con gli aspetti fisiologici. In un clima caldo, gli alberi offrono un'ombra e una frescura che permettono ai monaci di praticare la meditazione seduta e quella camminata per tutto il giorno. Inoltre, dimorare nella foresta consente l'isolamento dai disturbi e dalle esperienze che stimolano i sensi e possono turbare l'addestramento.

Nella concezione buddhista, la relazione con l'esperienza sensoriale mediata dagli occhi, dagli orecchi, dal naso, dalla lingua, dal corpo e dalla mente può essere meglio concepita come una dipendenza. In questa analogia, il monastero della foresta è paragonabile a un centro di riabilitazione. Proprio come questo genere di istituzioni sono situate lontano da ambienti nei quali le dipendenze dei pazienti possano prosperare, anche i monasteri della foresta sono distanti dagli influssi mondani. Fino a quando la mente non è forte, una non indispensabile esposizione agli stimoli di un comportamento che arreca dipendenza mettono inutilmente a repentaglio gli sforzi per liberare la mente.

I piaceri sensoriali non sono di per sé condannati come malvagi. Si ritiene, però, che su una mente non illuminata abbiano influenze forti e avverse ai più alti progressi nel Dhamma. Il mondo dei sensi è considerato capace di trascinare la mente verso l'esteriorità in un modo che è di per sé galvanizzante, mentre l'intossicazione che deriva dai piaceri sensoriali e il desiderio di perpetrarli e accrescerli sconfigge facilmente il giudizio morale. La natura avvincente dei piaceri sensoriali impedisce lo sviluppo della sottigliezza percettiva riguardo agli stati interiori, una sottigliezza che necessita di essere sostenuta per lunghi periodi per un'effettiva coltivazione spirituale. Per queste ragioni, un monaco vive in un ambiente nel quale l'opportunità di godere di tali piaceri è drasticamente ridotta. Semplificando il suo mondo, egli è in grado di comprendere con maggiore chiarezza il funzionamento delle cose.

Luang Por spesso faceva riferimento ai tre tipi d'isolamento (*viveka*) menzionati nei testi. L'isolamento fisico offre le condizioni ottimali per supportare l'isolamento mentale, ossia uno stato di concentrazione "isolato" dagli impedimenti. A sua volta, quest'ultimo crea le fondamenta per l'isolamento definitivo dalle contaminazioni.

Il Buddha insegnò che un suono è come una spina, la quale impedisce alla mente di entrare in stati di profonda calma meditativa.¹ I monasteri della Tradizione della Foresta offrono tregua dai rumori più invasivi, benché oggi in Thailandia pochi siano quelli non toccati dal traffico e dagli altoparlanti dei villaggi.

Le foreste del sud-est asiatico, tuttavia, non sono affatto luoghi silenziosi. Soprattutto durante la stagione delle piogge, pulsano di vita. Quello stesso calore e quella stessa umidità che gli esseri umani trovano snervanti, paiono accrescere l'esuberanza delle altre creature. Il volume dei rumori che producono può essere notevole. Il canto degli uccelli, il profondo muggito notturno "muee muee muee" delle rane toro dopo una forte pioggia, il "tak gee tak gee tak gee" dei gechi, il coro delle cicale che pervade il crepuscolo, sono tutti suoni familiari per i monaci della foresta, così come lo è il rumore del traffico per chi abita nelle città.

¹AN 10.72.

Cosa piuttosto singolare è che i rumori della foresta, anche quelli più insistenti, non tolgono nulla al senso di pace del monastero. Sono più le associazioni mentali evocate dai suoni che non il loro impatto uditivo a disturbare i meditanti. Una volta Luang Por scherzò sul fatto che mentre un monaco che aveva appena ricevuto l'ordinazione monastica poteva a malapena notare gli uccelli che cantavano a più non posso su un albero fuori dalla sua *kuṭṭī*, il più lieve suono proveniente da una cantante che si diffondeva nella foresta da un altoparlante del villaggio era in grado di mettere sottosopra la sua mente.

I monaci intenti a percorrere il sentiero della pratica sono sempre stati attratti dalle foreste, perché gli ambienti isolati favoriscono lo sviluppo del contenimento sensoriale e l'appagamento, l'introspezione, l'amore per la solitudine e raffrenano i desideri, tutte virtù cardine della vita monastica. Vivere nella natura richiede attenzione e rispetto per l'ambiente, e una paziente accettazione di un mondo sul quale si ha solo un controllo limitato. Mentre i ritmi urbani pianificati dagli esseri umani sono serrati, mirati e impegnativi, i ritmi della natura sono ciclici e senza tempo, ed esercitano un costante effetto rasserenante sulla mente. Forse il maggior vantaggio di vivere nella foresta, però, risiede nel fatto che il monaco è circondato dai processi naturali, i quali dimostrano in continuazione il sorgere, il crescere, il decadere e lo scomparire dei fenomeni. L'investigazione interiore di queste qualità s'intensifica molto quando si palesano nel mondo esteriore.

Luang Por incoraggiava i suoi discepoli a risvegliarsi alle semplici verità che li circondavano:

La natura è piena d'insegnamenti per tutti noi. Una persona saggia impara dalle cose che gli stanno attorno nella foresta: la terra, le pietre, gli alberi, le piante rampicanti. È come se tutte queste cose fossero pronte a offrirci consigli e insegnamenti ... Se ci pensiamo su per bene, comprendiamo che se riteniamo che le forme, i suoni, e così via, siano solo dei nemici, è solo perché manchiamo di saggezza. Nei fatti, sono maestri eccellenti.

Ideò un'analogia ricorrendo ai suoi tentativi di dar da mangiare alle galline selvatiche quando iniziò a vivere al Wat Pah Pong. Dopo aver controllato più volte che non ci fossero insidie, queste creature diffidenti e sospettose scoprirono, infine, che il riso sparso al suolo per loro non nascondeva pericoli. Così, riuscirono a comprendere che quanto originariamente avevano considerato con gran sospetto, recava loro, invece, un gran vantaggio. Nello stesso modo, disse che il saggio riesce a comprendere che gli oggetti sensoriali che in precedenza aveva percepito come dannosi per la pratica, erano da lui stati giudicati come tali a causa «dell'errato pensiero, dell'errata visione, dell'errata riflessione». Nei fatti, gli oggetti sensoriali trasmettono una conoscenza utile e ci offrono i mezzi che ci consentono di ottenere la Liberazione.

Per diverse ragioni vivere nella foresta era di beneficio alla pratica del Dhamma, ma non ci si doveva attaccare a questo. I monaci dovevano, invece, fare attenzione a non acconsentire di sentirsi appagati da una tranquillità mentale solo superficiale, da loro sperimentata per il solo fatto di vivere in un ambiente appartato dalle distrazioni e dal disturbo arrecato dagli oggetti sensoriali. Avrebbero dovuto costantemente ricordarsi che si trattava di un mezzo per giungere a uno scopo:

Non ci ritraiamo dalle forme, dai suoni, dagli odori, dai sapori, dalle sensazioni fisiche e dagli oggetti mentali per ammettere una nostra sconfitta, ma per addestrarci, per nutrire la nostra saggezza.

La Liberazione non risiedeva nella fuga dal mondo degli oggetti sensoriali, ma nel trasformare l'esperienza che di essi si faceva mediante la saggezza.

Una volta Luang Por inviò un monaco australiano, Ajahn Jagaro, a trascorrere il Ritiro delle Piogge in un monastero affiliato che distava centocinquanta chilometri dal Wat Pah Pong. Durante il ritiro, Luang Por vi si recò in visita.

Luang Por: Come va, Jagaro? Come mai sei così magro?

Ajahn Jagaro: Sto soffrendo, Luang Por. Non mi sento molto bene.

Luang Por: Per cosa stai soffrendo? Perché sei infelice?

Ajahn Jagaro: Perché vivo molto lontano dal mio maestro.

Luang Por: Che dici? Stai vivendo con sei *ajahn* contemporaneamente, non ti bastano?

[Uno sguardo perplessso.]

Luang Por: Ajahn Occhi, Ajahn Orecchie, Ajahn Naso, Ajahn Lingua, Ajahn Corpo e Ajahn Mente. Questi sono i tuoi insegnanti. Ascoltali bene, osservali bene e diventerai saggio.

Anche osservare le creature che condividevano la foresta con il Saṅgha poteva essere una causa per il sorgere della visione profonda, benché – come nel caso del Wat Pah Pong – fosse possibile incontrare solo pochi grandi animali. Alla metà degli anni Cinquanta del secolo scorso, la maggior parte degli animali tipici del nord-est della Thailandia – come le tigri, i cinghiali e gli elefanti – erano scomparsi dalle zone rurali di Ubon, e ne restavano solo nelle più remote aree montagnose ai confini con il Laos e il Myanmar. Al Wat Pah Pong, ubicato relativamente vicino ad alcuni villaggi abitati da lungo tempo, sopravvivevano solo alcuni animali più piccoli: galline selvatiche, scoiattoli di vario genere, volpi e lemuri volanti, tartarughe, serpenti, zibetti, tragulidi e diverse specie di uccelli. Nel corso degli anni, Luang Por fece di tutto per incoraggiare la gente del posto a smettere di cacciare. Però, benché avesse ottenuto notevoli successi, il generale declino dell'attività di caccia fu probabilmente dovuto più alla decimazione della cacciagione che non a un maggior contenimento da parte dei cacciatori.

Al di là di quello che accadeva fuori dal cancello del monastero, Luang Por fu quantomeno in grado di far sì che all'interno di esso potessero continuare a rifugiarsi gli animali più vulnerabili. Su un grande cartello presente al cancello, c'era scritto a caratteri grandi che il monastero era un santuario, un "*khet abhaytan*", letteralmente un'area in cui il dono della libertà dalla paura era esteso a tutti gli esseri.

Spesso gli animali della foresta costituivano l'argomento di discorsi tenuti al Saṅgha, tra questi soprattutto le galline selvatiche:

Guardate quanto sono arzille le galline della foresta, quanto sono attente ai pericoli! Non sono delle ghiottoni: nel momento stesso in cui si rendono conto di una minaccia – anche se stanno mangiando – scappano via! Sono vigili, proteggono sé stesse. E possono volare in alto. Quando dormono, riposano sui rami e sulle cime degli alberi, ognuna per conto proprio.

Non sono come le galline domestiche, che mangiano tanto. Sono pesanti, goffe. Non riescono a volare in alto. Sono prive di buon senso. Anche se una cerca di scappare, subito viene sbranata dai cani. Le galline domestiche ricevono attenzioni dagli esseri umani, sono governate, e ciò le rende distratte.

Le galline della foresta sono diverse. Sono attente e fanno affidamento su sé stesse. Pensano ai fatti loro senza farsi problemi. Sono precise; che piova o ci sia il sole – anche se fa molto freddo – quando è il momento di cantare, lo fanno. Sono così affidabili che possiamo utilizzarle come una sveglia. Nel loro lavoro sono costanti, e non chiedono alcuna ricompensa per svolgerlo. Vivono a proprio agio nella natura. Non pare si attacchino a nulla, è quasi come se avessero un loro modo di praticare il Dhamma. Non pensano molto, non si mettono a speculare o a dubitare. Non stanno a cercare cose che agitano la loro mente.

LAVORARE CON LA SENSORIALITÀ

Monaci, non c'è nulla che riesca a disturbare la mente di un uomo come la forma, il suono, e così via, di una donna.

Monaci, non c'è nulla che riesca a disturbare la mente di una donna come la forma, il suono, e così via, di un uomo.

AN 1.1-10

Non ho descritto in molti modi l'abbandono dei desideri sensoriali, la piena comprensione della percezione dei desideri sensoriali, del curare la sete per i desideri sensoriali, lo sradicamento dei pensieri riguardanti i desideri sensoriali, la mitigazione della febbre dei desideri sensoriali?

Vin Pr 1

Monaci, se un pensiero di sensorialità, un pensiero di malevolenza, o un pensiero di nuocere sorge in un monaco mentre cammina (sta in piedi, siede o giace) e lui lo tollera, non lo abbandona, scaccia, elimina, e cancella, allora si dice che quel monaco manca di ardore e di saggio timore delle conseguenze. È costantemente e continuamente pigro e privo di energia mentre cammina (sta in piedi, siede o giace).

AN 4.11

Nel Vinaya la prima infrazione che comporta l'espulsione afferma che un monaco, il quale abbia un rapporto sessuale, perde immediatamente lo status monastico. Benché questa sia la regola più importante che nel Vinaya governa l'espressione del desiderio sessuale, non è affatto l'unica. La masturbazione, il linguaggio sboccato e avere contatti lascivi con il corpo di una donna nel Vinaya sono contemplati come infrazioni maggiori (*saṅghādisesa*) che richiedono periodi di penitenza e riabilitazione. Altre regole esigono che i monaci evitino di stare soli o che parlino con una donna senza che sia presente un altro uomo.

La severità e la completezza di queste regole additano alcuni dei principi centrali del monachesimo buddhista: che il desiderio sessuale sia tra i maggiori ostacoli per il raggiungimento dei più elevati traguardi spirituali; che, inizialmente, l'espressione del desiderio sessuale possa essere abilmente contenuta mediante la consapevolezza dei precetti; che lo stesso desiderio sessuale possa, e debba, essere attenuato e infine eliminato mediante la pratica del Nobile Ottuplice Sentiero; che, siccome il desiderio sessuale è radicato nell'identificazione con il corpo e con la mente, la liberazione da questa identificazione inevitabilmente includa la sua cessazione; che un essere illuminato sia libero da tutti i pensieri e da tutte le percezioni di genere sessuale.

Le esortazioni di Luang Por in tema di sessualità erano di solito schiette, ma condite d'umorismo. Talora metteva in guardia i monaci sui pericoli insiti nel consentire al cobra del desiderio di allargare il cappuccio o, ancor peggio, di sputare veleno. Le sensazioni sessuali sorgono naturalmente nella mente non addestrata – disse – in quanto fanno parte della natura, ma si trattava di una parte di essa alla quale i monaci dovevano rifiutarsi di indulgere. Lasciare spazio ai pensieri e alle fantasie di genere sessuale era uno degli errori più folli che un monaco potesse fare. Si

sarebbe creato un circolo vizioso. Più indulgeva ai pensieri di tipo sessuale, più ne avrebbe sofferto la sua pratica meditativa. Più soffriva la sua pratica meditativa, meno abile sarebbe stato nel proteggere la mente dall'indulgere ai piaceri di genere sessuale. Probabilmente il monaco avrebbe trasgredito il Vinaya o svestito l'abito.

Se provate piacere per la forma o per l'odore di una donna, state ancora dimorando nel regno della sensorialità; non siete ancora riusciti a lasciar andare gli oggetti sensoriali. Siete ancora monaci solo di nome.

Il triplice addestramento forniva le basi per affrontare la sensualità. In primo luogo, la dedizione al Vinaya, rafforzata da una saggia vergogna e da un saggio timore delle conseguenze, doveva essere utilizzata per proteggersi dal kamma creato da azioni e linguaggio lascivi. In secondo luogo, sopportare pazientemente le sensazioni di genere sessuale serviva a sostenere la consapevolezza per prevenire la rapida proliferazione dei pensieri di questo genere che tende ad affacciarsi dopo la percezione iniziale; nello stesso tempo, la meditazione forniva una soluzione nettamente superiore al desiderio sessuale in termini di piacere. In terzo luogo, la saggia riflessione necessitava di essere sviluppata per eliminare le false percezioni su cui poggiava la passione.

L'importanza della saggia riflessione era di vitale importanza: il desiderio sessuale poteva essere alimentato solo concentrando l'attenzione su quelle parti del corpo che lo incoraggiano e trascurando quelle che, invece, inducono indifferenza o disgusto. Perfino quelle parti del corpo fisico che inducono il desiderio sessuale, possono farlo solo quando sono guardate in un certo qual modo, e allorché alcune informazioni o prospettive risultano ignorate. Aprendo la mente a tutti questi aspetti del corpo, che la mente in preda alla lussuria reprime, il desiderio viene privato delle sue fondamenta.

Gli aspetti non attraenti degli stessi corpi maschili dei monaci li si poteva vedere con facilità. Quando praticavano osservando continuamente il loro corpo con mente equanime, non potevano far altro che confrontarsi con le caratteristiche disgustose di fenomeni quali il sudore, il muco, l'urina, gli escrementi, e così via. Riconoscere, però, che il corpo delle donne

fosse altrettanto grezzo e colmo di parti non attraenti al pari di quello degli uomini, era una cosa dura da accettare. Le parole di Luang Por, miranti a disilludere i monaci rispetto a stati mentali grossolani come la lussuria, erano altrettanto grossolane. Una volta, così parlò a un discepolo infatuato di una donna:

Guarda più da vicino. L'illusione sorge nella tua mente quando non mediti. Stai per consentire a te stesso di essere ingannato dalla bellezza della pelle? Prendi in considerazione quello che c'è sotto. Ci hai mai pensato? Che cosa c'è nella tua mente che non ti permette di liberarti da questi desideri? Ti stanno causando sofferenza!

Vuoi tornare di nuovo in prigione? Ti sei innamorato dei suoi fori di scarico? Due sono i fori, e sono fori di scarico. Se non vengono lavati, puzzano. Forse non mi credi?

Da questi fori escono escrezioni. Non riesci neanche a capire che ti sei innamorato di fori di scarico. Lei è piena di fori di scarico. Anche il suo volto ne è pieno. Attaccarsi a tutto questo è follia e, tuttavia, stai per diventare più matto. Vuoi di nuovo tornare indietro e morire nel solito vecchio posto. Non ne hai ancora avuto abbastanza?

Il desiderio sensoriale condanna alla rinascita. Ed essere imprigionati una sola volta in un utero per nove mesi dovrebbe essere più che sufficiente per evitare che ci si voglia tornare di nuovo. Però, incredibilmente:

Sei già passato attraverso queste cose sporche innumerevoli volte, ma non hai scrupoli.

Paragoni che coinvolgevano buchi disgustosi e tubi di scarico erano i pezzi forti di Luang Por, ma quando parlava del desiderio sessuale, più che del suo oggetto, le sue similitudini avevano un più ampio spettro. Sottolineava che il piacere aveva vita breve e che era di solito seguito da una sensazione di disagio. Appena questo disagio svaniva, si voleva altro piacere.

Riferendosi alla sua stessa pratica, una volta disse:

Quando divenni monaco, avevo paura di tutto. Vedevo più sofferenza che godimento nei piaceri sensoriali. Era come una banana bella e dolce. Si sa che è dolce, ma poi scopri che è stata avvelenata. Sebbene si possa essere consapevoli della sua dolcezza, sai pure che se la mangi, muori. Questo era il punto di vista che tenevo sempre a mente. Ero costantemente consapevole del veleno, e così mi tirai sempre più indietro. Ora, dopo molti anni da monaco, non mi sembra neanche lontanamente appetitosa.

Per i casi estremi, nei quali nessuna pratica meditativa sarebbe stata in grado di ridurre l'agitazione mentale, Luang Por aveva un consiglio che faceva salire un brivido su per la schiena ai giovani monaci:

Dategli un bel colpo con il manico dell'accetta. Vedrete che non oserà più tirar su la testa.

La parola “*kāma*”, o desiderio sensoriale, ha tuttavia un significato molto ampio. Non coinvolge solo il desiderio sessuale.

Quando le persone diventano monaci, dicono spesso che sono molto felici di essersi lasciati alle spalle il mondo della sensorialità. Guardate, però, più da vicino la natura dell'indulgenza alla sensorialità. Se le sensazioni di piacere e avversione sorgono quando si vede una forma con gli occhi, state ancora indulgendo alla sensorialità. Qualsiasi contatto non consapevole mediante gli occhi, gli orecchi, il naso, la lingua, il corpo o la mente, è indulgere alla sensorialità.

Un'altra analogia per sottolineare gli svantaggi della sensorialità rimandava al mondo dei cani:

La pratica è difficile. L'insegnante vi istruisce per adattarvi alla forma monastica, ma è dura, siete ancora attaccati al sapore della sensorialità. Come i cani. Se date ogni giorno da mangiare a un cane solo riso bianco, può mangiarne così tanto da diventare grasso come un maiale. Se una volta, però, mettete un po' di curry sul riso – basta che lo facciate per due piatti – in seguito il cane rifiuterà di mangiare riso bianco. Ecco, l'attaccamento s'insedia

così in fretta. Se non riflettiamo sull'uso che facciamo dei generi di prima necessità monastica, allora forme, suoni, odori e sapori possono distruggere la nostra pratica.

Non è che i monaci dovessero sempre osservare il silenzio. Sviluppare la Retta Parola è un elemento essenziale del Nobile Ottuplice Sentiero, e nutrire le relazioni con i compagni monaci e dare ad esse supporto sarebbe impossibile senza di essa. Nondimeno, Luang Por sollecitava i monaci a osservare come cercare di conversare con gli amici spesso non fosse altro che un tentativo di fuggire da sé stessi. Le abitudini, però, sono forti, e non era sempre così facile tracciare una linea tra linguaggio appropriato e linguaggio non appropriato. Ci sarebbe allora stato un severo discorso di Dhamma, un periodo di rigore e poi le banali conversazioni avrebbero cominciato ad affacciarsi ancora, finché un altro discorso non le avrebbe smorzate di nuovo. Luang Por non sembrò mai aspettarsi che le cose potessero andare in modo diverso. Tuttavia, riteneva che per i monaci uno standard, un ideale chiaro benché difficile da seguire fosse meglio di non averne affatto uno. Inoltre, per lo meno, l'ideale rendeva onore ai monaci che erano inclini a tenersi un po' a distanza. Ed era ovvio per tutti che ci fosse un rapporto diretto tra evitare la socializzazione e la dedizione alla pratica meditativa.

Il capannone sotto il quale i monaci lavavano e tingevano le loro vesti era il luogo preferito per le conversazioni futili. Per evitare che avvenissero, Luang Por diceva ai monaci di praticare la meditazione camminata o di fare spazzolini da denti di legno mentre aspettavano che le loro vesti si asciugassero. La *kuṭī* di Luang Por non era molto lontana dal capannone e, quando sentiva chiacchierare, camminava fino lì e ammoniva i colpevoli:

Vi siete di nuovo fatti mordere dai cani.

TUDONG

“*Tudong*” è la versione thailandese del termine pāli *dhutaṅga*, e fa riferimento alle pratiche ascetiche consentite dal Buddha. In thailandese questa parola la si sente più spesso nella frase “*pai tudong*”.¹ Andare in

¹Si vedano anche il *Glossario* e l'*Appendice III*. *Pai tudong* (ไปตุตงค์) nel linguaggio comune significa grosso modo “fare un'escursione”.

tudong è la pratica in virtù della quale i monaci vanno a piedi per campagne e posti solitari, sia in pellegrinaggio che alla ricerca di luoghi per la pratica meditativa. I monaci in *tudong* osservano molte delle pratiche ascetiche tradizionali: ciò spiega l'adozione di questa definizione, al posto del termine più esatto “*jarik*”.¹ Andare in *tudong* è una delle pratiche chiave dei monaci della Tradizione della Foresta, una pratica sulla quale Luang Por dava numerosi consigli:

Il Buddha lodò il recarsi in *tudong* quale proclamazione della Santa Vita. Con “Santa Vita” si indicano delle raffinate pratiche d'addestramento, delle pratiche interiori. Non è che camminare o viaggiare sia di per sé *tudong*. Il vero significato di *tudong* risiede nelle pratiche intraprese durante tale viaggio.

Spiegava, inoltre:

Andiamo in *tudong* per sperimentare la solitudine. Quando giungiamo nei campi di cremazione nelle foreste o nelle quiete vallate tra le montagne, ci fermiamo per meditare. Quando otteniamo l'isolamento mediante la solitudine, esso diventa una causa per l'isolamento mentale, e la mente diventa lucidamente calma.

Le virtù di assoluta importanza da lui sottolineate per un monaco *tudong* erano la saggia vergogna e il saggio timore per le conseguenze delle azioni compiute. Diceva che quando era in possesso di queste due qualità, «ovunque un monaco possa andare in *tudong*, la sua mente sarà luminosa».

Quando andate a trovare maestri diversi, non cominciate a paragonare i monasteri, da ognuno prendete quel che c'è di buono. Non pensiate di aver bisogno di un sacco di cose, portando con voi molti generi di prima necessità monastica. Quando inizierete a camminare, vedrete il vostro errore e finirete per dar via tutto. *Tudong* significa preparare la mente alla pratica. Il sapone non è essenziale: potete sfregarvi con un pezzo di stoffa. Non è indispensabile prendere lo spazzolino da denti: un pezzetto di

¹In thailandese จาริก (in lingua pāli *cārikā*); la forma verbale significa “itinerare”, “vagare”, “errare”; il sostantivo “pellegrino”, “viandante”.

legno servirà allo scopo. Un panno per il bagno e un mestolo è tutto ciò di cui necessitate per un bagno. Si può sopravvivere. Questo è il *tudong*.

Intorno alla metà degli anni Sessanta, Luang Por ritenne che tale tradizione fosse in declino. Il grande rispetto portato dai laici buddhisti per i monaci *tudong* aveva indotto monaci privi di scrupoli a trarre vantaggio da tale situazione, i quali si presentavano come asceti per ottenere donazioni. Caustico riguardo alla corruzione cui assisteva, Luang Por additava gli ideali del *tudong* che aveva ereditato:

Anche se c'erano degli automezzi, non se ne faceva uso. Si faceva affidamento sulla consapevolezza e sulla saggezza. Si viaggiava fisicamente doloranti e, quando c'erano le sensazioni dolorose, le osservavi. Si camminava contemplando la mente. Si viaggiava per la freschezza mentale, per la pratica, per andare alla ricerca del Dhamma e della pace. Si andava sulle montagne e nelle foreste alla ricerca della verità.

Di tanto in tanto, Luang Por conduceva piccoli gruppi di monaci e attendenti laici in spedizioni *tudong*. Questi viaggi, di solito svolti nelle aree più remote di confine tra la provincia di Ubon con il Laos o la Cambogia, potevano durare fino a due o tre mesi. Davano a Luang Por l'opportunità di osservare i suoi discepoli a stretto contatto con le avversità. Faceva uso dell'esperienza quotidiana quale strumento per insegnare. Un mucchietto di escrementi umani al lato della strada poteva indurre una riflessione sul corpo; dei funghi che stavano nascendo e ceppi di alberi morti suggerivano insegnamenti sulla natura impermanente delle cose.

Quando Luang Por divenne più anziano e non fu più in grado di portare i monaci in *tudong*, inviò ogni tanto gruppi di tre o quattro monaci a stare nei campi di cremazione che si trovavano nelle foreste vicine ai villaggi. Le cremazioni di coloro che erano morti non per cause naturali – ciò che rendeva confusi e infelici gli spiriti che si credeva vivessero nei dintorni – costituivano una delle occasioni per dedicarsi a questa pratica. Luang Por spingeva i suoi discepoli a confrontarsi con la loro paura degli spiriti, come lui stesso aveva fatto molti anni prima.

I monaci cui Luang Por aveva dato il permesso di recarsi in *tudong*, dovevano prima chiedergli che impartisse loro la sua benedizione e che volesse essere la loro guida. Ajahn Jan si recò spesso in *tudong* e ricordò molti dei consigli che aveva ricevuto. Rammentò che Luang Por incoraggiava i monaci *tudong* a continuare a tornare con la mente ai tre rifugi del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha. Avrebbero dovuto umilmente invitare nei loro cuori le qualità della chiara conoscenza, della verità e della giusta pratica.

Dimorando nel Buddha, nel Dhamma e nel Saṅgha, sarebbero stati gioiosi, energici e consapevoli, e avrebbero sviluppato una saggezza in grado di affrontare con efficacia qualsiasi problema fosse sorto. Andare in *tudong* significava mettersi alla prova riguardo a ogni genere di ostacoli, per i quali non si doveva provare né timore né risentimento. Era affrontandoli che sarebbe giunta la comprensione della verità delle cose.

Luang Por impartì istruzioni dettagliate su come minimizzare i pericoli provenienti dagli esseri umani e non. In aree popolate da animali quali tigri ed elefanti, suggeriva che sarebbe stato meglio evitare di mangiare carne, in quanto il sottile odore che emanava dal loro corpo dopo essersene cibati avrebbe potuto provocare delle aggressioni. Qualora un monaco fosse giunto faccia a faccia con una creatura selvatica, avrebbe semplicemente dovuto restare immobile e, nella maggior parte dei casi, quella creatura se ne sarebbe semplicemente andata. Se non lo avesse fatto, sarebbe stato il caso di prendere l'iniziativa di fuggire. Ajahn Jan prese a cuore i consigli di Luang Por su come comportarsi con gli animali pericolosi.

«Disse che se un animale – ad esempio un toro selvatico – avesse voluto nuocerti, solitamente avrebbe abbassato un po' la testa. Così, se non ci fosse stata la possibilità di fuggire, avremmo dovuto posizionarci al di sotto dell'altezza delle sue corna e metterci da un lato. Oppure aprire il nostro *glot*. Se ciò lo avesse spaventato, sarebbe corso via. Se nelle vicinanze ci fosse stato un fosso, avremmo dovuto metterci lì dentro, e l'animale non sarebbe stato in grado di incornarci per bene. Quando i tori stanno per caricare, chiudono gli occhi. Se la vostra mente è davvero salda, restate in piedi nel posto in cui vi trovate quando inizia

a corrervi contro e, poi, all'ultimo momento, spostatevi con una leggera angolazione. Potreste però non essere sufficientemente veloci: dipende dalla forza della vostra mente e dalla vostra agilità».

Luang Por spiegò pure i comportamenti da tenere nelle grotte. Quelle che erano state abitate da monaci con un cattivo *sīla* avrebbero dovuto essere evitate. I monaci dovevano manifestare la purezza delle loro intenzioni prima di entrare, come viene descritto sempre da Ajahn Jan.

«Luang Por disse che se ci fossero stati animali feroci, spiriti o déi guardiani in quell'area, quando si arrivava si sarebbe dovuto restare in piedi e manifestare i propri propositi: “Sto per entrare in questa caverna. Sono venuto da amico, per aiutarvi a essere liberi dalla sofferenza, non come nemico, per nuocervi”. Avresti dovuto dichiarare le tue intenzioni in questo modo, e mettere ogni animale o essere a proprio agio. “Non c'è bisogno di dubitare o di essere sospettosi nei miei riguardi, sono arrivato qui per sforzarmi nella meditazione, per fare del bene. Se desiderate continuare a vivere qui e condividere questa caverna con me, fate come desiderate”. Dopo queste dichiarazioni, disse, avremmo potuto entrare nella caverna, in modo mirato e con consapevolezza».

La maggior protezione era pur sempre la moralità.

«Disse che la cosa principale era non trasgredire i precetti, perché se lo avessi fatto, sarebbe avvenuto qualcosa di spiacevole ... la moralità è molto importante, e bisogna cercare di proteggerla a ogni respiro, in ogni passo del cammino. Se infrangi i precetti, può succederti qualsiasi genere di cose: potrebbe trattarsi di un mal di stomaco; altre volte di delirare durante il sonno e avere incubi; altre volte ancora potrebbero arrivare animali o spiriti per nuocerti. Continua perciò a riflettere sulla tua moralità».

«Luang Por disse che andare da soli potrebbe significare sentirsi sperduti. Andare con un amico è una buona cosa. Due è un buon numero. Se si è in tre o quattro ad andare assieme, è troppo, e spesso causa complicazioni e agitazione ... Mi mise in guardia dai conflitti con i compagni monaci e mi consigliò di essere paziente. Se vai con un gruppo di cinque monaci per più di un mese o due, alla fine ne resta solo uno, o due. Quando si uniscono stanchezza e difficoltà ambientali, possono sorgere discussioni su cose quali la strada da prendere o il posto in cui

riposare. Alcuni monaci possono essere distratti, dimenticano delle cose e devono tornare indietro a prenderle, una cosa che infastidisce i loro compagni. Molti sono i problemi, soprattutto quando scarseggiano i generi di prima necessità monastica. Per andare in *tudong* c'è bisogno di tanta pazienza e sopportazione».

«Disse che se più di un monaco si fosse recato in un campo di cremazione nella foresta, avremmo dovuto starcene ben separati, sebbene del gruppo avesse fatto parte lo stesso Luang Por, che avrebbe dato di tanto in tanto un colpo di tosse con l'intento di incoraggiarci. Spesso sottolineava che non avremmo dovuto essere esitanti riguardo alla pratica. Se era corretto, se era giusto ... Non aver paura di romperti una gamba o di azzopparti. Non c'è bisogno di temere la morte».

I monaci visitavano spesso dei monasteri della Tradizione della Foresta durante il loro *tudong*.

«Luang Por ci metteva in guardia su quanto fosse importante, allorché si entrava a far parte di altri gruppi di monaci, non essere presuntuosi o attaccarsi alle convenzioni».

Il criterio principale per scegliere i posti in cui stare durante il *tudong* era l'isolamento. Dopo qualche giorno in un posto, i laici avrebbero cominciato a venire spesso in visita, e sarebbero andati perduti i vantaggi della meditazione.

«Potrebbero iniziare a offrirti del cibo. Il posto è bello e confortevole, e puoi attaccarti a queste cose. Ecco perché è opportuno andar via dopo due o tre giorni, tutt'al più sette. Non si va in *tudong* per l'agio e il piacere del buon cibo. Si va in beneficio della pratica. Non restare abbastanza per far sorgere la sensazione di aver perduto qualcosa quando te ne vai ... Se resti più a lungo, può sorgere l'attaccamento ai laici».

Il *tudong* serviva per logorare le contaminazioni, non per accumularne altre. I monaci avrebbero dovuto osservare costantemente i loro sentimenti riguardo a quello che li circondava.

«Se vi trovate in un posto che non vi piace e improvvisamente sentite di dover andarcene oggi – immediatamente! – oppure se vi piace e volete restare a lungo, significa che state seguendo la bramosia e il desiderio».

«Luang Por diceva che non ci saremmo dovuti recare a vedere bei panorami. Ci disse di guardare, invece, il nostro panorama interiore. Disse pure che non c'era bisogno di far visita a un gran numero di maestri. Di andare, invece, a stare in un campo di cremazione nella foresta. Lì, di continuare la pratica di recitazione dei canti e di prostrarci. Di essere contenuti e di non rimanere in alcun posto a lungo, altrimenti avrebbero preso forma degli attaccamenti ai laici».

«Disse che quando si parla ai laici, si dovrebbe tener conto del loro livello di comprensione. Di non essere polemici o aggressivi. Ci mise in guardia dalla gente che veniva per chiederci i numeri della lotteria. “Dite loro che non li sapete, e che darete loro qualcosa di meglio, i principi della pratica. Se insistono e non riuscite ad allontanarvi, insegnate la pratica, i Cinque e gli Otto precetti, e lasciate che i numeri se li scelgano da soli”. Esaminate il carattere delle persone, potrebbero essere pericolose per voi. D'altra parte, però, potrebbero essersi già prese cura di monaci in passato. Potrebbero venire da voi e diventare vostri attendenti. Di notte portare le loro famiglie a prendere i precetti e, nei giorni di Osservanza Lunare, venire a prendere gli Otto Precetti».

«Ci consigliò come affrontare domande che avrebbero potuto rivolgerci ... Disse che se la gente fosse venuta a porre domande sui livelli di assorbimento meditativo e sull'Illuminazione, avremmo dovuto rispondere che non eravamo interessati a parlare di queste cose. Il nostro modo di praticare riguardava la capacità di abbandonare la bramosia, l'odio e l'illusione. Ci si sta attaccando a cose materiali? Se qualcuno vi maltratta, vi arrabbiate? Per quanto concerne i vari gradi di assorbimento meditativo, i nostri insegnanti non usano definizioni come queste, ci insegnano a osservare la mente e, quando lo si fa, ci si libera dai lacci di Māra».

Luang Por affermò che i monaci in *tudong* possono diffondere il Dhamma mediante il loro senso di contenimento. A volte, il loro portamento poteva essere a tal punto d'ispirazione per coloro che li vedevano da condurli a chiedere degli insegnamenti.

«Raccontò la storia di come il venerabile Sāriputta, quando era ancora membro di un'altra setta, vide il venerabile Assaji che faceva il giro per la questua. Il colore del suo abito era sobrio. Pareva molto più composto

dei membri di altre sette. Camminava serenamente, non troppo veloce né troppo lento, ma consapevole di ogni movimento e del suo effetto nell'ambiente circostante. Il venerabile Sāriputta si sentì ispirato e gli si avvicinò. Il risultato del breve insegnamento che ricevette da lui fu che realizzò l'Entrata nella Corrente e in seguito divenne uno dei due discepoli eminenti del Buddha».

«Disse che in *tudong* si vedono delle cose che prima non si sono viste, si odono delle cose che prima non sono state udite, e si viene a conoscenza di cose non note in precedenza. Con saggezza e auto-contenimento, ogni esperienza in *tudong* poteva essere benefica, sia per sé stessi che per gli altri».

MEDICINE

I monaci *tudong* andavano alla ricerca di posti isolati per praticare, ma i luoghi lontani dal trambusto del mondo lo sono anche dalle comodità moderne e, quel che più conta, potevano trovarsi a ore di viaggio dall'ospedale più vicino. Così, per i monaci *tudong* è importante conoscere le erbe medicinali per essere in grado di avvalersi di quello che la natura offre liberamente per curare le malattie. In una sua memoria, Ajahn Dilok scrisse:

«Una volta Luang Por raccontò al Saṅgha che prima di andare in *tudong* tritava finemente delle foglie di *somlom* insieme al sale, e poi impacchettava la mistura strettamente in un pezzo di bambù e l'arrostiva, e ciò produceva uno stecco all'interno di esso. Quando ne voleva mangiare un po', scavava nel tubo di bambù con un coltello. Diceva che non essendoci tonici da bere nel pomeriggio, si poteva mangiare un po' di questo. Per la malaria, raccomandava di mangiare foglie di *nim* e una quindicina di centimetri al giorno di un vitigno, il *borapet*, come profilassi. Se si aveva un forte attacco di malaria, il *borapet* lo si sarebbe dovuto pestare, estrarne la linfa e berla. Alcuni tagliavano il *borapet* in piccoli anelli e li arrostitavano leggermente con il sale. Avevano un aroma simile a quello del caffè. Luang Por disse di aver appreso molte cure, soprattutto quelle per il morso dei serpenti, da suo fratello, Por Lah».

«Un altro medicinale che i monaci *tudong* avevano utilizzato con successo per curare il morso dei serpenti era uno di quelli consentiti dal Buddha nel Vinaya. Nel caso si fosse stati morsi da un serpente, era permesso tagliare legno ancor vivo, bruciarlo e mescolare la sua cenere con urina ed escrementi; dopo averlo filtrato, lo si dava da bere a chi era stato morso. Causava forte vomito e poteva eliminare il veleno».

«C'era un colonnello dell'esercito che aveva sentito dire questa cosa varie volte da Luang Por e gli si era impressa nella memoria. Un giorno prese un gruppo di soldati per pattugliare la giungla e uno di loro fu morso da un serpente. Il colonnello ricordò le parole di Luang Por. Chiese che gli fossero dati escrementi e urina. Li mescolò assieme e li mise a forza in gola all'uomo. In quel momento il soldato aveva già le mascelle rigide. Divenne freddo e poi iniziò a vomitare. Sopravvisse».

L'idea di bere urina può sembrare repellente, ma in India il suo valore medicinale è stato riconosciuto da secoli, e il Buddha consentì l'assunzione di urina di mucca per scopi terapeutici. La vecchia generazione dei monaci *tudong* dell'Isan – quella più giovane non è in genere molto incline a farlo – marinava l'urina degli esseri umani. Interravano delle giare di terracotta contenenti urina, zenzero, citronella, galanga, buccia di lime – talora diluita con acqua, talaltra no – per mesi o perfino anni. Poi la filtravano e la bollivano con zenzero fresco e sale. La miscela che ne risultava era considerata un ottimo rimedio per problemi digestivi.

IL MONACO

Luang Por trascorse circa trent'anni addestrando i monaci. Fu l'attività principale della sua vita. Sperimentò successi e fallimenti, e imparò da entrambi. Il livello di pratica da lui fissato e i punti d'arrivo stabiliti per i suoi discepoli non possono essere espressi meglio di come fece il Buddha stesso nel *Dhammapada*:

*Per il monaco saggio,
queste sono le cinque cose da coltivare:
controllo sensoriale, appagamento,*

*osservanza delle regole del Pāṭimokkha,
accompagnarsi con amici abili
che conducono una vita pura.*

Dhp 375-376

*Proprio come il gelsomino perde
i suoi stessi fiori appassiti,
così tu dovresti, o monaco,
eliminare bramosia e odio.*

Dhp 377

*Fa' che sia tu stesso a censurarti,
fa' che sia tu stesso a esaminarti,
così, protetto da te stesso e consapevole,
che tu possa, o monaco, vivere nella beatitudine.*

Dhp 379

*Dimorando nel Dhamma,
deliziandoti nel Dhamma,
investigando il Dhamma,
ricordando il Dhamma,
quel monaco non si allontana dal Dhamma sublime.*

Dhp 364

*Colui che non s'aggrappa né all'“io” né al “mio”,
né alle cose mentali né a quelle materiali,
che non s'addolora per quel che non è,
costui è uno che può davvero essere detto un monaco.*

Dhp 367





VIII
Da terre lontane

*Se rinunciando a una felicità più piccola
se ne può ottenere una più grande,
che il saggio rinunci alla più piccola,
tenendo in considerazione la più grande.*

Dhp 290

Da terre lontane

*Luang Por e il Saṅgha occidentale*¹

I. INTRODUZIONE

FARANG

Ayutthaya fu la capitale dei thailandesi dalla metà del XIV secolo fino al 1767, quando venne saccheggiata dai birmani. Fondata su un'isola ubicata sul fiume Chao Phraya, era allora – quando le vie di terra erano più sicure di quelle marine e i mercanti in oriente cercavano di evitare di trasportare i loro beni attraverso lo Stretto di Malacca – il luogo ideale per fungere da porto di stoccaggio. Per due secoli Ayutthaya fu una delle città più cosmopolite dell'Asia. Con più o meno un milione di abitanti, era più popolosa di Londra. Circa cinquecento templi, con molte pagode ricoperte con lamine d'oro, davano alla città un'atmosfera magica e paradisiaca che colpiva i visitatori provenienti da altre terre. Gli abitanti di Ayutthaya si erano abituati agli occidentali o *farang*: intorno alla metà del XVII secolo comunità di commercianti provenienti da Francia, Olanda, Portogallo e Inghilterra erano accasati fuori dalle mura cittadine.

¹In senso stretto, sarebbe più opportuno parlare di “non-thailandese” o di “straniero”. Un piccolo numero di monaci asiatici, soprattutto giapponesi e cinesi, si addestravano al Wat Pah Pong; la stragrande maggioranza dei monaci stranieri, però, proveniva dall'occidente, e il termine thailandese utilizzato per far riferimento ai non-thailandesi, “*farang*” (si veda l'*Appendice III*), fu specificamente coniato per indicare i caucasoidi (o europoidi). Per queste ragioni e per comodità d'uso, si è scelto di utilizzare l'espressione “Saṅgha occidentale”.

I sovrani di Ayutthaya spesso impiegavano mercenari stranieri come guardie del corpo. Per i thailandesi, questi strani esseri bianchi somigliavano a orchi: erano pelosi, maleodoranti, litigiosi e rozzi, amanti della carne e di forti bevande alcoliche, ma padroneggiavano mirabili abilità tecniche, soprattutto riguardo alle arti della guerra.

Gli orchi avevano una religione – erano spesso accompagnati da sacerdoti e monaci – che era priva di fascino per i thailandesi, soddissfatti delle loro tradizioni. In quanto buddhisti, equiparavano di solito la spiritualità alla rinuncia ai piaceri sensoriali. Ritenevano che il clero occidentale fosse mondano e ipocrita, poco dignitoso e “rivalitario”. I thailandesi di Ayutthaya rifiutavano sorridendo, con educazione e gentilezza, quella che ritenevano una fede straniera. La leggendaria tolleranza dei siamesi fu portata al limite negli anni di re Narai (1656-1688), quando un carismatico avventuriero greco, Costantino Phaulkon, riuscì a diventare il più fidato consigliere del sovrano, che lo nominò “Mahatthai”, ministro per il commercio e gli affari internazionali, secondo solo al re quanto a potere e influenza. Dopo la sua conversione al cattolicesimo, si ritiene che Phaulkon risultasse coinvolto in un complotto mirante a far ascendere al trono un principe cristiano e, così, consegnare l'intero regno a Dio e a Luigi XIV di Francia. Alla morte di re Narai nel 1688, però, prevalsero le forze conservatrici, le speranze francesi s'infransero e Phaulkon fu messo a morte. Per un secolo e mezzo i siamesi guardarono agli occidentali con timore, avversione e sospetto.

Tuttavia, quando nel corso dell'Ottocento la potenza e il prestigio dei francesi e degli inglesi si diffuse in tutto il regno, l'immagine degli occidentali cambiò. Giunse a indicare autorità e modernità, e il nuovo ordine mondiale vi si doveva adattare. A mano a mano i territori confinanti caddero nelle mani degli europei, tanto che l'indipendenza del Siam divenne sempre più fragile. Re Mongkut (1851-1868) ritenne così che l'unico modo in cui a un piccolo regno sarebbe stato possibile sopravvivere nell'era coloniale consistesse nel rendersi simile alle potenze occidentali per guadagnare il loro rispetto. Per questa ragione, iniziò a invertire di segno la politica dei precedenti sovrani e coltivò l'amicizia di studiosi e missionari occidentali. Introdusse uniformi e modi di vestire occidentali. Predisce eclissi con mezzi scientifici, scalzando il prestigio, fino ad allora

indiscusso, degli astrologi. Cercò pure di riformare il buddhismo popolare secondo principi più razionali e “scientifici”, al fine di proteggerlo dallo sdegno dei missionari.

Dopo la morte di re Mongkut, suo figlio, re Chulalongkorn (1868-1910), continuò la politica del padre e cercò di creare uno stato e un’amministrazione moderni e centralizzati, facendo principalmente affidamento su competenze occidentali. Membri della famiglia e dell’aristocrazia furono inviati a studiare in occidente, soprattutto in Inghilterra. Questa linea politica ebbe successo: il Siam conservò la sua indipendenza. Alla fine del XIX secolo, però, i francesi umiliarono i thailandesi annettendo i loro territori orientali. Per molti, ciò fu una conferma dell’indiscutibile superiorità occidentale in tutti gli ambiti mondani.

Quando Luang Por Chah divenne adulto, la benestante élite thailandese già era infatuata dei simboli materiali della cultura occidentale. Costoso abbigliamento d’importazione, mezzi motorizzati, oggettistica e cibo erano ricercati indicatori della posizione sociale. La monarchia assoluta fu rovesciata nel 1932 in favore di una conduzione democratica d’ispirazione occidentale, ma fu poi subito rimpiazzata da un più potente modello d’importazione: la dittatura militare. Il fascismo divenne un punto di riferimento per i militari che dirigevano il Paese: risultò molto più attraente della confusione del dibattito politico. Il nome della nazione fu modificato in “Thailandia”. Venne promosso lo sciovinismo invece del patriottismo. Ingiunzioni di tipo culturale accompagnarono i cambiamenti politici. Il feldmaresciallo Phinunsongkhram fece approvare delle leggi che obbligavano gli uomini a indossare cappelli e a baciare la moglie sulla guancia al mattino, prima di uscire per recarsi al lavoro. La marginalizzazione dei fini e degli ideali buddhisti coincise con il supporto ufficiale di formalità e ritualismi religiosi e divenne una caratteristica perdurante dello sviluppo.

Nei sobborghi di Ubon le immagini dell’Occidente provenivano da Hollywood. Le società cinematografiche itineranti montavano gli schermi e gli altoparlanti nei monasteri dei villaggi, dove Clark Gable e Greta Garbo affascinavano gli spettatori, doppiati dal vivo davanti allo schermo nella locale lingua laotiana. A Ubon, la prima occhiata ai *farang* in carne e ossa, per quanto emozionante potesse risultare, fu scioccante. Durante la Seconda Guerra Mondiale, quando Luang Por stava studiando nei mona-

steri dei villaggi dopo aver ricevuto l'ordinazione monastica, un gruppo di prigionieri di guerra scarni e cenciosi fu incarcerato nel centro della città. Erano prigionieri della guarnigione giapponese locale, presi come ostaggi contro i bombardamenti degli alleati. Ricevevano di nascosto banane dalla popolazione locale.

Negli anni Sessanta arrivò la Guerra del Vietnam. Ubon, più vicina ad Hanoi che a Bangkok, ebbe un'importanza strategica fondamentale. Verso la fine di questo decennio, ventimila giovani statunitensi vennero stanziati in una grande base aerea, ubicata a nord della città. Grandi uomini in uniforme – alcuni bianchi, altri scuri di carnagione, altri ancora neri – camminavano nelle strade a lunghi passi, tenendo per mano prostitute in minigonna. Se ne andavano in giro per discoteche di cattivo gusto con nomi tipo “Playboy” e cercavano di sfuggire alle tensioni della loro vita con “Buddha stick”.¹ Dall'alto, a intervalli regolari, giungeva il suono assordante dei caccia Phantom e dei C-130 che decollavano per incursioni su Laos, Cambogia e Vietnam.

In quel periodo in Thailandia i giovani occidentali non erano comunque solo rappresentati dal personale militare statunitense. Gli abitanti dei villaggi che lavoravano nei campi a est del Wat Pah Pong iniziarono ad abituarsi a uno spettacolo singolare e inusuale. Si vedevano spesso giovani alti, con la carnagione chiara e i capelli scompigliati, vestiti con magliette e jeans scoloriti, che camminavano lungo i sentieri per le carrarecce a passo deciso e trasandato, con uno zaino grande e sporco che pareva quasi un'escrescenza maligna sulla loro schiena. Quei giovani furono le prime gocce di un torrente che si sarebbe trasformato in una vera e propria fiumana di occidentali che cercavano di raggiungere Luang Por Chah. Sarebbero diventati i membri anziani di un Saṅgha occidentale che ora, più di quarant'anni dopo, annovera quasi duecento monaci e monache.

NON SOLO PAROLE

«Luang Por, tra i tuoi discepoli occidentali solo pochi parlano il thailandese e tu non conosci la loro lingua. Come fai a insegnare?». Questa era una delle domande alle quali più di sovente Luang Por dovette rispondere

¹È un modo di confezionare e di far uso della marijuana.

dai primi anni Settanta in poi, allorché il numero dei suoi discepoli occidentali iniziò a crescere costantemente. Spiegava che il buddhismo non lo stava insegnando come se fosse una filosofia, ma come mezzo per la Liberazione. Indicare direttamente l'esperienza della sofferenza, la sua causa e la via che conduce alla sua cessazione era più importante del cercare le parole per descrivere tale processo. Per spiegare questo aspetto, a volte versava dell'acqua dal termos in una tazza che si trovava sul tavolo che gli stava davanti.

In thailandese diciamo “*nam ron*”, in laotiano “*nam hon*” e in inglese loro dicono “*hot water*”. Si tratta, però, solo di parole. Metteteci un dito dentro, e non c'è vocabolo che possa davvero trasmettervi una sensazione simile. Nonostante tutto, però, indipendentemente dalla nazionalità, tutti conoscono questa sensazione.

Un'altra volta, un visitatore, vedendo tutti quei monaci stranieri, chiese a Luang Por se parlasse con loro in inglese, francese, tedesco o giapponese a seconda dei casi, ma lui rispose di no, che non avrebbe potuto. Chi aveva posto la domanda parve confuso: come facevano i monaci stranieri a imparare qualcosa allora? Come faceva di solito, Luang Por rispose con una domanda:

Hai degli animali a casa? Hai mai avuto cani o gatti? Oppure buoi o bufali? Sì? Bene, puoi parlare la lingua dei gatti? E quella dei cani? Puoi parlare bufalese? No? Allora come fanno a sapere quello che vuoi che facciano?

Riassumeva così la questione:

Non è difficile. Addestrare gli occidentali è come addestrare i bufali d'acqua. Se continui a stratonare la corda, imparano presto.

Per i thailandesi, il bufalo d'acqua è l'emblema dell'indolenza e della stupidità. Paragonare un essere umano a un bufalo, di norma, potrebbe essere ritenuto una cosa offensiva. Uno che dice “bufalo”¹ a un altro o vuole

¹“*Khwai*” (ควาย) in thailandese.

mostrare disprezzo oppure sta per attaccar briga. Tenendo conto dell'esagerato rispetto che in genere in Thailandia si ha per l'intelligenza degli occidentali, l'uditorio di Luang Por pensava sempre che il suo paragone con i bufali fosse sia scioccante che divertente.

La vista dei monaci occidentali suscitava una profonda impressione. Mentre la tecnologia occidentale, i vantaggi e le competenze materiali erano propagate dai poteri in essere, al Wat Pah Pong era possibile vedere giovani istruiti che avevano volontariamente rinunciato proprio a quelle buone cose della vita alle quali le persone erano incoraggiate ad aspirare. Erano uomini che avevano scelto di vivere nella foresta come monaci e che – pur senza comprendere la lingua e costretti a mangiare cibo grossolano – miravano al raggiungimento della pace e della saggezza come avevano fatto i monaci thailandesi per centinaia di anni. Era una cosa sconcertante, affascinante ma, soprattutto, una fonte d'ispirazione. Molti visitatori lasciavano il Wat Pah Pong pensando che forse nel Buddhismo ci doveva essere qualcosa in più rispetto a quel che supponevano. Se gli occidentali vi riponevano una così profonda fiducia, come poteva trattarsi di una cosa datata?

La tecnica fondamentale di Luang Por non era – vi insisteva lui stesso – particolarmente misteriosa: guidava i suoi discepoli occidentali, mostrava loro quel che c'era da fare, lui stesso fungeva da esempio. Non era necessario impartire una gran quantità di informazioni.

Benché ci sia un gran numero di discepoli occidentali che vive qui con me, non offro loro molte istruzioni formali. Li guido nella pratica. Le buone azioni maturano buoni risultati e quelle cattive ne maturano di cattivi. Dò loro la possibilità di vederlo. Quando praticano con sincerità ottengono buoni risultati e, in questo modo, si sviluppa la convinzione in ciò che stanno facendo. Non vengono qui per leggere libri. Praticano davvero. Abbandonano quel che di negativo hanno nel cuore e, al suo posto, compare la bontà.

Gli occidentali erano giunti agli insegnamenti e alla vita monastica buddhista senza i condizionamenti culturali dei thailandesi. In un certo senso, avevano la “mente di principiante”.¹ Luang Por riteneva che la loro predisposizione all’apertura e a fare domande fosse fresca e stimolante. Erano dei discepoli per larga misura liberi da quella compiacenza che lui riteneva essere d’ostacolo per i thailandesi. D’altra parte, il loro bisogno di spiegazioni poteva esporli, però, a dubbi paralizzanti. A volte le domande portavano solo ad altre domande ancora, che diminuivano l’intensità della pratica. Spesso gli occidentali arrivavano a invidiare l’ostinato impegno dei loro compagni monaci thailandesi, che parevano benedetti da una fede indiscussa nel loro insegnante e nella tradizione.

Luang Por diceva:

Se riuscite a fermarli, questi occidentali possono capire con chiarezza come ci sono riusciti. All’inizio, però, per l’insegnante è un po’ faticoso. Ovunque si trovino, con chiunque siano, fanno domande in continuazione. Se non sanno le risposte, perché no? Devono continuare a chiedere finché non hanno finito le domande, finché non c’è più niente da chiedere. Altrimenti possono solo continuare a correre, sono in fiamme!

II. IL PRIMO DISCEPOLO

AJAHN SUMEDHO

Nel 1967, il venerabile Sommai, un monaco del Wat Pah Pong, tornò da un tudong nell’Isan del nord con un monaco che lo sovrastava di due spanne. Al Wat Pah Pong, neanche i monaci più contenuti riuscirono a evitare di lanciare almeno un’occhiata furtiva. Il nuovo arrivato era alto un metro e novanta, aveva la carnagione chiara e il naso pronunciato. Si chiamava Sumedho.

¹Questa espressione allude al titolo del famoso libro di Shunryū Suzuki, *Mente zen, mente di principiante*, disponibile in traduzione italiana per i tipi di Ubaldini.

I due monaci si erano incontrati in un monastero della provincia di Nong Khai nel quale si praticava la meditazione. Dopo aver scoperto che erano entrambi veterani della Guerra di Corea e che il venerabile Sommai parlava inglese, si erano raccontati la loro vita. Ajahn Sumedho disse a Sommai che, dopo la guerra, era tornato al college e aveva conseguito la laurea magistrale in Studi sul sud-est asiatico all'Università di Berkeley. Dopo la laurea, era entrato nei Peace Corps¹ e aveva insegnato inglese in Borneo per poi trasferirsi come per incanto alla Thammasat University di Bangkok. Inoltre, gli raccontò che, dopo aver ricevuto istruzioni sulla pratica meditativa nel vicino Wat Mahāthāt, il suo interesse per il buddhismo – inizialmente suscitato dalla lettura della poesia giapponese *haiku* durante il servizio militare, circa dieci anni prima – gli aveva fatto maturare la decisione di farsi monaco.

Ajahn Sumedho, dopo essersi trasferito nell'Isan, aver ricevuto la piena ordinazione monastica e trascorso gli ultimi mesi in solitario ritiro in una piccola capanna, stava cominciando a perdere la fiducia nella sua forma di vita monastica e a sentire la necessità di un modo di praticare più completo. La descrizione del venerabile Sommai riguardo il Wat Pah Pong giunse al momento opportuno, e lo ispirò. Chiese al suo precettore il permesso di andar via e, senza indugiare, i due monaci partirono insieme a piedi per raggiungere Ubon, che si trovava 450 chilometri a sud.

Si sarebbe rivelata una decisione con importanti conseguenze. Ajahn Sumedho avrebbe trascorso i successivi dieci anni della sua vita sotto la guida di Luang Por. Attorno a lui si sarebbe formata una comunità di discepoli occidentali. Nel 1975 avrebbe fondato un monastero affiliato, il Wat Pah Nanachat, prima di trasferirsi in Inghilterra nel 1977. Là, a Chithurst, nel sud del Paese, avrebbe inoltre fondato il primo di molti monasteri affiliati d'oltremare.

Quando una volta qualcuno chiese a Luang Por se fosse stata una particolare connessione con gli occidentali a far sì che molti di loro diventassero suoi discepoli, con un sorriso rispose che da bambino aveva visto un

¹I "Peace Corps" sono un'organizzazione di volontariato internazionale creata dal governo statunitense all'inizio del mandato presidenziale di John Fitzgerald Kennedy.

film western con i suoi amici. Da allora, alcune immagini gli si erano impresse nella mente e, forse, erano state queste a esercitare una certa qual forma d'attrazione.

Uno dei personaggi del film era un omone che fumava sigarette. Quale tipo di essere umano avrebbe mai potuto avere un corpo così gigantesco? Questa immagine mi è rimasta impressa fino ad ora, e sono arrivati molti occidentali. Se stai parlando di una causa, eccola.

Quando arrivò Sumedho, era proprio come il cowboy di quel film. Che naso lungo! Appena lo vidi, dissi fra me e me: «Questo è un monaco western». E gli dissi che l'avevo visto in un film. Sì, c'erano cause e condizioni che determinarono il tutto. Ecco perché sono giunto ad avere tanti amici occidentali. Sono arrivati anche se non so parlare inglese. Ho cercato di addestrarli a conoscere il Dhamma così come lo vedo io. Non importa che non conoscano le tradizioni thailandesi. Non me ne faccio nulla di tutto ciò, ecco come stanno le cose. Continuo solo ad aiutarli, questo è il succo del discorso.

Quando Sumedho chiese di essere accettato come discepolo, Luang Por fu d'accordo, ma a una condizione: che accettasse di essere trattato come i monaci thailandesi e che non si aspettasse alcun trattamento particolare.

«Negli altri monasteri in cui avevo vissuto, il fatto che fossi occidentale aveva comportato che potevo attendermi il meglio di tutto. Potevo anche evitare il lavoro e ulteriori cose mondane di cui gli altri monaci dovevano occuparsi: "Ora sono impegnato con la meditazione. Non ho tempo per spazzare il pavimento. Che lo faccia qualcun altro. Sono un meditante serio". Quando arrivai al Wat Pah Pong, però, la gente disse: "È un americano, non può mangiare il nostro stesso cibo", e Luang Por rispose in questo modo: "Dovrà imparare". Quando non mi piacque la capanna per la meditazione assegnatami e ne volli un'altra di mio gradimento, Luang Por disse: "No". L'addestramento nel suo complesso comportava che mi conformassi al programma. Quando chiesi a Luang Por di essere dispensato dai lunghi discorsi di Dhamma, che io non riuscivo a capire, si limitò a ridere e a dire che dovevo fare quello che facevano tutti gli altri».

Il Wat Pah Pong offriva un ambiente monastico molto diverso da quello a cui Sumedho era abituato. Nel monastero dove era stato prima, aveva vissuto in solitudine, aveva praticato la meditazione seduta e quella camminata alla sua *kuṭi*, dedicandosi con risolutezza al solo sviluppo di questi aspetti. L'unico contatto era stato quello con il novizio che gli portava il suo pasto giornaliero. Secondo lui, era stato un periodo che gli aveva recato giovamento, ma nutriva dubbi sul fatto che una vita monastica di quel genere potesse risultare praticabile a lungo termine. Sentiva che gli mancava l'addestramento al Vinaya.

«Al Wat Pah Pong si sottolineavano le attività comunitarie – lavorare insieme, mangiare insieme, e così via – con tutte le regole a ciò connesse. Sapevo che se avessi voluto vivere da monaco avrei necessitato dell'addestramento monastico, e questo non c'era nel centro di meditazione nel quale ero stato in precedenza. Quello che Luang Por mi diede fu una situazione vissuta da contemplare. Attorno alla tradizione monastica si sviluppava la consapevolezza, e questo era un qualcosa di cui sapevo di aver bisogno. Necessitavo di moderazione e di contenimento. Ero una persona molto impulsiva, con una tremenda resistenza a qualsiasi tipo di autorità».

«Ero stato nella marina militare per quattro anni e avevo sviluppato avversione verso l'autorità e il rango. Inoltre, prima di recarmi in Thailandia, avevo trascorso alcuni anni a Berkeley, in California, dove si trattava essenzialmente di “fare le tue cose”. Non si aveva affatto la sensazione di dover obbedire a un qualcuno, o di dover vivere rispettando una disciplina, quale che essa fosse. Al Wat Pah Pong, invece, dovevo vivere seguendo una tradizione che non sempre mi piaceva o approvavo, in una situazione nella quale non avevo nessuna autorità. Sentivo di possedere una mia propria libertà e il diritto di affermarla, senza dover essere al servizio di nessuno: altrimenti, sarebbe stato come dover ammettere di essere in un qualche modo inferiore. Per me la vita monastica fu molto utile per sviluppare un senso di servizio e di supporto nei riguardi della comunità monastica».

«Quello che mi colpì di Luang Por fu che, sebbene sembrasse uno spirito totalmente libero e avesse un carattere effervescente, egli era nel contempo molto severo riguardo al Vinaya. Era un contrasto affascinante. In California, il concetto che si aveva della libertà era essere spontanei e

fare quel che ti piaceva. L'idea del contenimento morale e della disciplina corrispondeva a quella di un grande orco che, con tutte quelle regole e tradizioni, ti soffoca – non puoi fare questo, non puoi fare quello – e ti schiaccia».

«La mia reazione immediata al rigore del Wat Pah Pong fu di sentirmi oppresso. Tuttavia, la mia sensazione riguardo a Luang Por era che fosse un essere libero, benché le sue azioni rientrassero sempre nei confini del Vinaya. Tale sensazione non proveniva dal fatto che lui facesse ciò che voleva, ma da una libertà interiore. Contemplandolo, iniziai a prestare attenzione al Vinaya per comprendere come usarlo per sentirsi liberi, non bloccati o oppressi. Era un enigma: come seguire una convenzione restrittiva e rinunciataria e, proprio mediante tale stessa convenzione, liberare la mente? Ero in grado di vedere che la mente di Luang Por era priva di limiti. Spesso, l'attaccamento alle regole preoccupa molto e induce mancanza di fiducia, ma Luang Por era radioso. Risultava ovvio che non era una persona che, ansiosa riguardo alla sua purezza, si limitava a osservare un sacco di regole. Era un esempio vissuto della libertà che nasce dalla pratica».

Ajahn Sumedho fu colpito e rassicurato dalle indagini di Luang Por in relazione alla sua pratica meditativa. Luang Por riconobbe la validità del metodo utilizzato solo con un mugugno, e diede ad Ajahn Sumedho il permesso di continuare nel modo che più gli sembrava utile. Non riteneva che fosse una questione di cruciale importanza. Era chiaro che quanto Luang Por insegnava non si limitava a una particolare tecnica meditativa: il suo era un addestramento a tutto tondo, consisteva nella creazione di un contesto, di un ambiente nel quale qualsiasi tecnica legittima avrebbe maturato frutti. Era proprio quello di cui Ajahn Sumedho sentiva di aver bisogno.

«Devi trovare qualcuno con cui ti senti in sintonia. Ero stato in altri posti e non avevo sentito nessun “click” dentro di me. Nemmeno avevo l'intenzione di cercarmi un maestro, avevo un forte senso d'indipendenza. Con Luang Por, però, sentivo forti reazioni istintive. Faceva scattare qualcosa dentro di me».

«L'addestramento al Wat Pah Pong ti metteva in situazioni nelle quali potevi riflettere sulle tue reazioni, obiezioni e via dicendo, così da essere in grado di cominciare a vedere le opinioni, i punti di vista, i pregiudizi e gli attaccamenti che emergono in modo naturale in queste situazioni. Luang Por sottolineava sempre la necessità di riflettere sul modo in cui stanno le cose. È quello che mi è stato più utile, perché quando si è concentrati su sé stessi e sulle proprie opinioni – come avveniva nel mio caso – c'è davvero bisogno di aprire la mente. Trovavo che la via indicata da Luang Por fosse molto più chiara e diretta. Siccome ero già molto represso, avevo davvero bisogno di un modo onesto e chiaro per guardare dentro me stesso, invece di limitarmi a soffocare i miei sentimenti e a relegare la mia mente in stati mentali più sottili. Sapeva davvero quello di cui necessitava ogni monaco, non si trattava di una tecnica generalizzata. Si rendeva conto che dovevi davvero capire da solo e, così, il modo in cui io lo vedevo e come lui mi influenzava, fu tale da fornire uno sfondo mediante il quale potevo riflettere sulla mia vita».

Nonostante gli apprezzamenti sul modo di praticare al Wat Pah Pong, per Ajahn Sumedho non era facile. A parte le difficoltà e le frustrazioni facilmente prevedibili indotte dalla lingua, dalla cultura, dal clima e dall'alimentazione, paradossalmente era proprio il Vinaya a causargli più apprensione. Era sempre stato un idealista, era incline alle grandi cose, a visioni complessive, e tendeva a diventare impaziente riguardo alle questioni pratiche della vita quotidiana. Ovviamente, provava una spontanea avversione per molte delle dettagliate istruzioni del Vinaya, che potevano parergli pignolerie riguardanti questioni banali.

«Le letture del Vinaya erano terribilmente noiose. Quando sentivo che un monaco con la veste strappata per un certo numero di centimetri al di sopra dell'orlo dovesse cucirla prima dell'alba, pensavo: "Non è per queste cose che mi sono fatto monaco"».

I testi del Vinaya prescrivono le mansioni che gli allievi devono svolgere per il loro insegnante. Una di esse consiste nel lavare i piedi al maestro quando torna dal giro per la questua. Al Wat Pah Pong erano fino a una ventina i monaci che potevano attendere fuori della sala per il pasto per lavare quelli di Luang Por, desiderosi di avere l'onore di rimuovere da essi la sporcizia o di poter almeno poggiare una mano sul panno che

glieli asciugava. Inizialmente, Ajahn Sumedho trovava che la cosa fosse piuttosto ridicola. Ogni giorno guardava sconcertato i monaci che si avviavano verso il luogo in cui avveniva il lavaggio dei piedi. Era un rituale che lo faceva estraniare dalla comunità. Era consapevole che a venire alla ribalta fosse la parte critica e giudicante della sua mente.

«Poi iniziai ad ascoltare me stesso, e pensai: “Questo è davvero uno stato d’animo sgradevole. È davvero una cosa per cui urtarsi? Non lo stanno facendo a *me*. Va tutto bene, non c’è nulla di sbagliato nel fatto che siano in venti a lavare i piedi a un uomo. Non è immorale, né un *cattivo* comportamento, e forse a loro piace, forse vogliono farlo, forse va bene farlo ... Forse dovrei farlo anche *io*”. Così, il giorno dopo, i monaci a correre fuori per lavare i piedi di Luang Por furono *ventuno*. Dopo di allora non ci furono problemi. Fu davvero bello: quelle brutte cose in me erano sparite».

Benché il Buddha chiamasse la lode e il biasimo “*dhamma mondani*”, anche i più impegnati e meno frivoli ricercatori spirituali devono imparare come rapportarsi a essi in modo abile. Nei primi tempi al Wat Pah Pong Ajahn Sumedho fu molto lodato. Nelle culture buddhiste, la rinuncia volontaria ai piaceri sensoriali per l’addestramento spirituale è una virtù molto stimata. I sacrifici da lui fatti per diventare monaco furono d’ispirazione sia per i suoi compagni monaci che per i sostenitori laici del monastero. Lasciando l’America e indossando l’abito color ocre, egli non solo aveva rinunciato a uno stile di vita che i contadini dell’Isan potevano solo sognare, ma l’aveva fatto per vivere in uno dei più severi e austeri *wat* della foresta di tutto il Paese. La gente dell’Isan – conservatrice per indole, e il cui senso di sicurezza e benessere è legato al rispetto delle loro tradizioni – fu colpita da come Ajahn Sumedho riuscisse a vivere agevolmente all’estero, in assenza delle condizioni alle quali era abituato. Era fonte d’ispirazione la sua diligenza e il suo impegno nella pratica. In quanto unico occidentale, spiccava e si trovava al centro dell’attenzione ovunque si recasse: stava al secondo posto, dopo lo stesso Luang Por.

D’altra parte, i thailandesi sono caratterizzati da una grazia che esprimono fisicamente con naturalezza, quasi senza sforzo, e che risulta accentuata dall’enfasi posta dalla vita monastica stessa sullo sviluppo di una consapevolezza che deve essere conquistata mediante un’accurata atten-

zione alle forme e ai dettagli. Li confondeva vedere Ajahn Sumedho, imponente fisicamente e zelante nella pratica ma, nel contempo – secondo i loro standard – goffo e sgraziato. Nella maggior parte di loro, ciò induceva uno stato d’animo divertito, ma sereno e affettuoso; in alcuni, però, tale stato d’animo era inasprito da punte di timore, gelosia e risentimento. Ajahn Sumedho, da un lato un po’ paranoico e, dall’altro, apprezzando l’attenzione di cui era oggetto, non poteva evitare di sentirsi a disagio.

«Mi chiedevano: “Quanti anni hai?”. Rispondevo: “Trentatré”. E loro: “Davvero? Pensavamo che ne avessi almeno sessanta”. Poi criticavano il mio modo di camminare, dicendo: “Non cammini nel modo giusto. Non sei veramente consapevole quando cammini”. Inoltre, quando prendevo la borsa a spalla e mi limitavo a metterla giù senza attribuire alcuna importanza a come lo facevo, affermavano: “Poggia giù per bene la tua borsa. La devi prendere così, ripiegarla e poi poggiarla al tuo fianco, in questo modo”. Come mangiavo, come camminavo, come parlavo, sembrava che tutto quello che facevo fosse criticato e preso in giro. Qualcosa, però, mi faceva restare e sopportare tutte queste cose. In realtà, ho imparato come conformarmi a una tradizione e a una disciplina, e per farlo sono stati necessari un buon numero di anni – davvero – perché opponevo sempre resistenza. Ma iniziai a capire la saggezza del Vinaya e, con il passare del tempo, la mia equanimità crebbe».

SOTTO PRESSIONE

Nel volgere di pochi anni, il comportamento di Luang Por riguardo ad Ajahn Sumedho cambiò. Notando la crescita della sua fiducia e le lodi che riceveva, iniziò a trattarlo in modo più deciso. Così ricorda Ajahn Sumedho:

«Nei primi due anni Luang Por mi fece molti complimenti, e potenziò il mio ego, una cosa che apprezzai, in quanto avevo la tendenza a sminuirmi, e questo atteggiamento invero positivo nei miei riguardi mi fu di grande aiuto. Mi sforzai molto nella pratica, proprio perché mi sentivo così rispettato e apprezzato da lui. Nel volgere di pochi anni, però, iniziò a cambiare. Vide che ero più forte e iniziò a essere più critico. A volte m’insultava e mi umiliava pubblicamente, ma a quel punto ero in grado di riflettere su tutto ciò».

«Nella Sala per il Dhamma piena di laici Luang Por a volte raccontava cose inopportune da me fatte. Tutti, monaci e laici, scoppiavano a ridere. Mi limitavo a restare lì seduto, arrabbiato e imbarazzato. Una volta, un novizio prese per errore la mia veste superiore e gliela diede. Luang Por rise e disse subito di sapere a chi apparteneva a causa del cattivo odore che emanava, la “puzza di *farang*”. Ovviamente, fui molto indignato quando sentii Luang Por dire queste cose, ma riuscii a tollerarlo e non reagii in alcun modo in ragione del rispetto che provavo per lui. Mi chiese se andasse tutto bene e io risposi di sì, ma lui riuscì a notare che avevo le orecchie di un rosso acceso».

«Il suo tempismo era stupefacente e io potevo gestirlo, mi era di beneficio osservare le mie reazioni emotive quando ero insultato e umiliato. Se lo avesse fatto all’inizio, non sarei rimasto. Non che mi fosse davvero palese un sistema d’addestramento, ero solo in grado di percepire che stava cercando di aiutarmi ... ti costringeva a osservare le tue reazioni emotive ... e io ebbi sempre fiducia in lui. Aveva un gran senso dell’umorismo, c’era sempre uno scintillio nei suoi occhi, sempre un po’ di malizia, e io, semplicemente, potevo accettarlo».

Molti dei ricordi più vividi di Ajahn Sumedho sui suoi primi anni al Wat Pah Pong riguardano momenti in cui nubi scure, pensieri pervasivi, si dissolvevano nella sua mente grazie a improvvise visioni profonde dei desideri e degli attaccamenti che stavano alla base della loro esistenza. La genialità di Luang Por nell’insegnare gli sembrava risiedere nella sua capacità di creare situazioni in cui questo processo poteva avvenire: portare una crisi all’apice, oppure rivolgere più abilmente la sua attenzione su ciò che davvero stava avvenendo nella mente. La sua fiducia in Luang Por gli consentì di aprirsi. Un sorriso del suo maestro, alcune parole d’incoraggiamento pronunciate al momento giusto erano in grado di fargli sembrare ridicole e insostanziali ore di frustrazione e d’irritazione. Una domanda acuta o un rimprovero poteva destarlo da un lungo periodo di autoindulgenza.

«Era un uomo davvero pratico e, perciò, usava i grattacapi della vita quotidiana per la visione profonda. Non era incline ad avvalersi di eventi particolari o di pratiche estreme, mirava più a farti risvegliare al contatto con il trascorrere dell’ordinaria vita monastica, e in questo era proprio

bravo. Sapeva che ogni convenzione può diventare superficiale e attenuarsi dopo un po', basta abituarci. Ne era consapevole e, perciò, c'era sempre questo tipo di acutezza a farti sobbalzare e a scuoterti».

Agli inizi fu soprattutto la frustrazione ad alimentare la sofferenza di Ajahn Sumedho. Durante la stagione calda, ramazzare le foglie poteva essere sfiancante. Ricorda che un giorno, mentre si affaticava sotto il sole e grondava sudore, e la sua consapevolezza era divorata dall'avversione e dalla presunzione, brontolò tra sé e sé: «Questo non lo voglio fare. Sono venuto qui per diventare un Illuminato, non per ramazzare le foglie». Proprio allora Luang Por gli si avvicinò e gli disse: «Dov'è la sofferenza? La sofferenza è il Wat Pah Pong?».

«Improvvisamente capii che in me c'era qualcosa che si lamentava e che criticava in continuazione, ed evitavo che io donassi e offrissi me stesso in ogni situazione».

«Un'altra volta ebbi questa stessa reazione negativa per essere costretto a stare seduto a praticare per tutta la notte, e in un qualche modo la manifestai. Dopo la recitazione dei canti serali, Luang Por ricordò a tutti che saremmo dovuti restare per meditare fino all'alba. “Eccetto Sumedho”, disse. “Lui può andare a riposare”. Mi fece un bel sorriso e io mi sentii uno stupido, subito. Ovviamente, restai per tutta la notte».

«Numerosissimi erano i momenti in cui si era catturati in un qualche tipo di questioni personali, e lui lo poteva percepire. Aveva il tempismo di riuscire a raggiungerti al momento giusto, così che eri in grado di comprendere immediatamente il tuo attaccamento. Una notte, allorché Luang Por Chalui, un suo amico, giunse a fargli visita, ci trovavamo nella piccola sala in cui recitavamo il *Pāṭimokkha*.¹ Di solito, quando la recitazione era terminata, potevamo andare a bere una bevanda calda e unirci ai laici nella Sala per il Dhamma. Quella notte, però, lui e Luang Por Chalui rimasero a scherzare tra loro per ore, e noi dovemmo restare là seduti ad ascoltare. Non riuscivo a capire di cosa stessero parlando, e mi

¹La nuova Sala per l'*Uposatha* menzionata altrove in questa stessa biografia, fu costruita alcuni anni dopo.

irritai moltissimo. Stavo aspettando che ci dicesse di andare nella Sala, ma lui continuò ad andare avanti. Di tanto in tanto mi guardava. Ero caparbio, non mollavo. Mi arrabbiavo e irritavo sempre di più».

«Si era fatta quasi mezzanotte, e loro continuavano, ridendo come scolari. Si affacciò la presunzione: non stavano parlando seriamente, della pratica, del Vinaya, o di cose di questo genere! La mia mente continuava a dire: “Che spreco di tempo! Eppure, come comportarsi dovrebbero saperlo!”. Ero pieno di rabbia e risentimento. Lui sapeva che ero testardo e tenace, e così continuò ad andare avanti fino alle due, fino alle tre del mattino. Allora rinunciai, lasciai andare tutta la rabbia e la resistenza, e sentii un'ondata di rilassamento e benessere, tutto il disagio se n'era andato. Ero in uno stato di beatitudine. Sentii che sarei stato felice anche se avessero continuato per sempre. Se ne accorse, e disse a tutti che potevano andare».

FAR PARLARE IL CUORE

Data la celebrità di Ajahn Sumedho e i suoi continui progressi nel parlare in thailandese, era naturale che i sostenitori laici del Wat Pah Pong volessero sentire un suo discorso di Dhamma. Quattro anni dopo il suo arrivo, Luang Por decise che per il suo discepolo era giunto il momento per iniziare un nuovo tipo di addestramento: l'esposizione del Dhamma.

Un'opportunità capitò durante una visita a un monastero affiliato. Mentre si faceva sera, un gran numero di sostenitori laici iniziò ad affluire in monastero per partecipare alla recitazione dei canti serali e per ascoltare un discorso di Dhamma da Luang Por. Senza alcun preavviso, Luang Por chiese ad Ajahn Sumedho di tenere un discorso. La prospettiva di salire sul seggio del Dhamma del monastero e di sforzarsi di offrire un discorso improvvisato a un ampio uditorio in una lingua che non parlava in modo particolarmente fluente lo intimoriva. Ajahn Sumedho si gelò e rifiutò con tutta la cortesia e la fermezza di cui disponeva. Grazie alla sua salda fiducia in Luang Por e dopo aver compreso che l'inevitabile era stato solo rimandato, iniziò a familiarizzare con l'idea che presto gli sarebbe toccato d'insegnare.

Così, quando Luang Por lo “invitò” a tenere un discorso di Dhamma per il successivo Giorno di Osservanza, accettò in silenzio. Ajahn Sumedho ben sapeva che i discorsi di Dhamma non dovevano essere preparati in anticipo, ma si sentiva insicuro. Allora stava leggendo un libro di cosmologia buddhista, nel quale si rifletteva sulla relazione tra i differenti regni dell’esistenza e gli stati d’animo. Prese alcune annotazioni per il suo discorso.

Presto giunse il Giorno di Osservanza Lunare, e Ajahn Sumedho tenne il discorso. Benché il suo vocabolario fosse ancora piuttosto rudimentale e il suo accento traballante, sembrò che fosse andata bene. Si sentì sollevato e orgoglioso di sé. Per tutto il giorno seguente, laici e monaci si recarono da lui per complimentarsi del suo bel discorso, e non vedeva l’ora di scaldarsi il cuore con le lodi del suo maestro. Mentre rendeva omaggio a Luang Por davanti alla sua *kuṭī*, si sentì gelare quando vide il suo volto privo di espressione. Con voce serena, Luang Por disse: «Non farlo mai più». Ajahn Sumedho si rese conto che Luang Por sapeva che il discorso era stato preparato in anticipo e che, ai suoi occhi, non era stato il Dhamma a parlare, ma solo i pensieri e l’intelligenza. Non contava che fosse stato un “buon discorso”.

Al fine di sviluppare un giusto atteggiamento riguardo ai discorsi di Dhamma, un monaco deve proteggere la sua mente dal desiderio di essere lodato e apprezzato, e sviluppare una dura scorza. Una notte, Luang Por chiese ad Ajahn Sumedho di offrire un discorso ai laici a condizioni inusuali: il discorso sarebbe dovuto durare tre ore. Dopo un’ora circa Ajahn Sumedho aveva esaurito l’argomento del quale aveva iniziato a parlare e cominciò a divagare, andando con crescente disperazione a caccia di cose da dire. Si fermò, si ripeté e s’imbarcò in lunghe digressioni, dolorosamente consapevole che alcuni dei suoi ascoltatori si annoiavano ed erano inquieti, altri sonnecchiavano, mentre altri ancora uscivano dalla Sala per il Dhamma. Solo poche tra le più zelanti donne anziane restarono lì sedute per tutte e tre le ore – accasciate e con gli occhi chiusi – come alberi nodosi su una pianura brulla. Quando tutto fu finito, Ajahn Sumedho rifletté in questi termini:

«Fu un'esperienza importante. Iniziai a capire che Luang Por voleva che fossi in grado di guardare il disagio, il mettersi in posa, l'orgoglio, la presunzione, l'insoddisfazione, la pigrizia, il non voler essere disturbati, il voler compiacere, intrattenere e ottenere l'approvazione altrui».

VOLTARSI AD AFFRONTARE QUEL CHE PARE STRANO

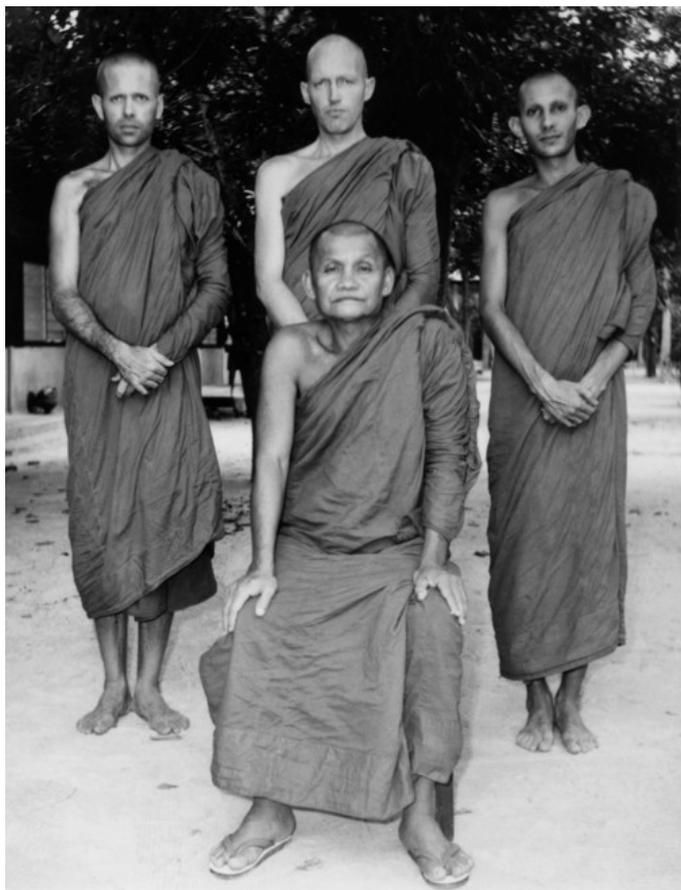
Al Wat Pah Pong, Ajahn Sumedho fu l'unico monaco occidentale per quattro anni finché, nel 1971, giunsero altri due statunitensi per trascorrervi il Ritiro delle Piogge. Uno di loro, il dottor Douglas Burns, era uno psichiatra che risiedeva a Bangkok e intendeva farsi monaco per la durata del ritiro. L'altro, Jack Kornfield (il venerabile Sunyo), dopo aver praticato in vari monasteri thailandesi e birmani, sarebbe tornato alla vita da laico e divenuto uno dei più influenti insegnanti del movimento *vipassanā* americano. Nessuno dei due rimase molto a lungo al Wat Pah Pong, ma entrambi esercitarono un forte influsso sugli sviluppi futuri del monastero.

Al termine di questo breve periodo trascorso in abito monastico, il dottor Burns fece ritorno a Bangkok, dove raccomandò agli occidentali interessati a diventare monaci di recarsi a vivere con Luang Por. Un buon numero della prima generazione di monaci giunse a Ubon seguendo questa segnalazione. Durante i mesi che Jack Kornfield trascorse con Luang Por, prese molti appunti sugli insegnamenti ricevuti e, in seguito, li pubblicò con i titoli di *Fragments of a Teaching* e *Notes from a Session of Questions and Answers*. Quando la rinomanza di Kornfield si propagò, i suoi frequenti rinvii a Luang Por ne favorirono la conoscenza in occidente. La notorietà di Luang Por si ampliò anche grazie al libro *A Still Forest Pool*, una collezione di insegnamenti che Kornfield pubblicò insieme a un altro ex monaco: Paul Breiter, che in precedenza era stato il venerabile Varapanyo, del quale si parlerà tra breve.¹

Il carisma di Luang Por e la sua abilità ad appassionare e ispirare i suoi discepoli occidentali divennero presto ben note. Però, se Luang Por rappresentò la ragione principale per cui il Wat Pah Pong divenne il monastero della Tradizione della Foresta più conosciuto dagli occidentali che

¹Di questa attività scrittorica di Jack Kornfield, in italiano è disponibile solo il volume *I maestri della foresta. La pratica della visione profonda* (Roma 1989), scritto insieme a Paul Breiter.

volevano impegnarsi a lungo termine nella vita monastica, la presenza di Ajahn Sumedho fu spesso un fattore decisivo. Là c'era qualcuno che mostrava che era possibile farcela.



Aveva vissuto un buon numero di anni in condizioni difficili senza alcun altro compagno occidentale e aveva certamente tratto molto profitto dalla pratica. Era un traduttore e una guida. E, nonostante avesse opposto resistenza, stava lui stesso diventando un maestro. Il venerabile Varapanyo giunse al Wat Pah Pong quando Luang Por era via per alcuni giorni. Il suo incontro con Ajahn Sumedho fu decisivo per fargli decidere di restare.

«Quando stavo seduto di notte sotto il portico nella pace della foresta, sentivo che c'era un posto che si trovava al di là della sofferenza e della confusione del mondo: la Guerra del Vietnam, la vita priva di senso in America e in qualsiasi altro luogo, il dolore e la disperazione di quanti avevo incontrato per strada in Europa e in Asia che stavano sinceramente cercando un modo migliore di vivere, senza riuscire a trovarlo. Quell'uomo, in quel posto, sembrava averlo trovato, e faceva sembrare che pure altri potessero riuscirci».

Nel 1972, il Saṅgha dei monaci occidentali era in crescita continua e Luang Por decise che avrebbe dovuto trascorrere il Ritiro delle Piogge a Tam Saeng Pet, un monastero affiliato, arroccato su una scoscesa altura che, a circa cento chilometri a nord del Wat Pah Pong, si affaccia sulla piatta campagna dell'Isan. Lontano dall'influenza esercitata dalla guida di Luang Por, i conflitti di personalità peggiorarono e, alla fine del ritiro, Ajahn Sumedho, esausto, se ne andò.

«Per cominciare, mi induceva malumore pensare di assumermi delle responsabilità. A livello personale ... l'ultima cosa che volevo fare era stare con altri monaci occidentali ... Mi ero abituato a vivere con i monaci thailandesi e a sentirmi a mio agio all'interno di questo assetto e di questa cultura, ma il numero di occidentali continuava ad aumentare: il dottor Burns e Jack Kornfield li incoraggiavano a venire».

«Dopo questo terribile ritiro del Saṅgha occidentale a Tam Saeng Pet, scappai via e trascorsi la stagione delle piogge in un monastero del sud-est e, poi, andai in India. Quando fui lì, però, ebbi un'esperienza che davvero mi aprì il cuore. Continuavo a pensare a Luang Por e a come ero scappato via, e provai una grande sensazione di gratitudine per lui. Decisi di tornare e di mettermi al suo servizio. Fu una cosa davvero idealistica: "Donerò me stesso a Luang Por. Farò tutto quello che vuole!"».

«Avevamo appena aperto quell'orribile monastero affiliato a Suan Kluai, a sud, verso il confine con la Cambogia, e nessuno voleva starci. Ci ero andato per la cerimonia di *Kathina*,¹ ero più alto di tutti gli alberi appena piantati. Così, in India, pensai di offrirmi volontario per occuparmi di Suan Kluai. Di me stesso avevo quest'immagine romantica. Quando tornai,

¹Si veda il capitolo III, pag. 158.

ovviamente, Luang Por rifiutò di mandarmi là e, verso la fine dell'anno, c'erano così tanti occidentali al Wat Pah Pong che egli mi chiese di fungere da traduttore ... In fin dei conti, riponevo fiducia in lui perché mi obbligava a fare cose che non avrei fatto di mia iniziativa».

III. AGLI OCCHI DEGLI OCCIDENTALI

GLI INIZI

La domanda che prima o poi – in genere, prima – ogni occidentale sentiva rivolgersi era perché avesse deciso di farsi monaco. Di solito, rispondere era più difficile di quanto si possa pensare. Non era facile distinguere le cause dalle coincidenze, e neanche si poteva essere certi che un racconto edificante non risultasse rattoppato con il senno di poi. Di norma, i monaci narravano gli eventi che li avevano condotti a decidere e a partire per la Thailandia. Ad esempio, Pabhakaro, un pilota d'elicotteri americano, era arrivato nel Paese durante la guerra del Vietnam in “R&R”.¹ C'erano poi volontari dei “Peace Corps” e i giovani che attraversavano l'Asia zaino in spalla, come i canadesi Tiradhammo e Viradhammo. C'erano pure persone come l'inglese Brahmavamso e l'australiano Nyanadhammo, che erano arrivati con l'esplicita intenzione di farsi monaci.

Molti avevano cominciato leggendo libri. La prima generazione – quando era ancora difficile trovare pubblicazioni sul buddhismo *theravādin* – aveva tratto ispirazione dai testi di Alan Watts, Charles Luk e Daisetsu Teitarō Suzuki. Generazioni successive erano giunte dopo aver letto traduzioni degli insegnamenti di Ajahn Chah, libri di Ajahn Sumedho o di insegnanti americani di *vipassanā*. Alcuni cercavano di approfondire e di rendere stabile la lucida calma sperimentata durante ritiri di meditazione settimanali o di una decina di giorni. Altri s'erano sentiti ispirati da monaci buddhisti durante i loro viaggi in Thailandia. Tra questi ultimi vi era Ajahn Sucitto. Lui così ha raccontato l'effetto che gli fece vedere i monaci che facevano il giro per la questua.

¹L'acronimo “R&R” – abbreviazione di “Rest and Recuperation”, riposo e recupero – rinvia al tempo trascorso da membri delle forze armate statunitensi per rilassarsi, lontano dai loro soliti doveri.

«Una mattina presto, mentre stavo seduto in un bar, vidi dei monaci di un monastero non lontano che facevano il giro per la questua. Camminavano in fila, scalzi su una strada polverosa, venivano verso di me. Il sole che sorgeva brillava sulle loro vesti color ocra. Ogni monaco portava con sé solo una ciotola, i loro volti erano sereni e gentili. Il passo calmo e non affrettato. Non stavano andando da nessuna parte, camminavano e basta. Il peso di anni di presunzione abbandonò il mio cuore, qualcosa si librò dentro di me, come un uccello che prende il volo all'alba».

Per i discepoli di Luang Por, però, era quasi immancabilmente la sua presenza e il suo esempio che li ispiravano a restare e intraprendere la vita monastica, oppure – se già avevano ricevuto l'ordinazione – a impegnarsi a lungo termine nell'addestramento al Wat Pah Pong. Per la maggior parte di loro, il primo incontro con lui, per quanto all'apparenza irrilevante, fu di così grande rilievo da cambiare la loro vita. Alcuni monaci parlarono di una sensazione di sollievo, come se avessero finalmente trovato un posto e un maestro che non volevano lasciare. Quando Ajahn Nyanadhammo s'accovacciò in segno di rispetto con le mani in *anjali*, Luang Por gli si avvicinò e, senza parlare, gli prese le mani fra le sue.

«Provai uno shock, provai gioia, e mi cadde un peso dalle spalle. Fu solo quando se ne andò che compresi quanta sofferenza avessi portato in giro con me».

Una delle più ricche fonti di aneddoti riguardanti Luang Por e i suoi discepoli occidentali sono gli scritti di Paul Breiter. Arrivò al Wat Pah Pong nel 1972 e, come venerabile Varapanyo, lottò coraggiosamente per cinque anni con la formazione monastica prima di svestire l'abito e tornare negli Stati Uniti, ove era nato. Il suo memoriale degli anni trascorsi con Luang Por, intitolato *Venerable Father*, fu pubblicato nel 1993 a Bangkok.¹ Inizia con parole che hanno toccato profondamente molti suoi contemporanei: «Se ho mai amato qualcuno nella mia vita, quel qualcuno è Luang Por Chah». Il venerabile Varapanyo incontrò per la prima volta Luang Por a Bangkok.

¹Molti dei passi che seguono sono tratti proprio da questo libro di Paul Breiter, *Venerable Father: A Life with Ajahn Chah*, tradotto in italiano per l'editore Ubaldini con il titolo *Il Dhamma della Foresta. Vita col maestro Chah*, Roma 1991.

«Fui sopraffatto dalla sua radiosa ed esuberante felicità. Non avevo davvero mai visto una persona così. Sembrava un gran rospo felice seduto su una ninfea e – pensai – se tutto quello che si deve fare per essere così è stare seduto nella foresta per trent’anni, allora sì che ne vale la pena ... Ricordo quanto mi sentii ispirato. Tornando in macchina al mio *wat*, pensai: “C’è speranza”. La pratica della meditazione e il modo di vivere dei monaci buddhisti – che io trovavo molto difficili, molto più di tutto quello che avevo mai fatto o pensato di fare, o che altri avevo sentito dire avessero fatto – poteva comunque produrre risultati. Vedere un esempio vivente valeva più della lettura di tanti libri».

Ajahn Brahmavamso, un monaco con un rigoroso passato scientifico alle spalle, decise di scegliere Luang Por come insegnante dopo che lui era riuscito a confondere la sua mente razionale. Ricorda come poco tempo dopo il suo arrivo al *wat*, mentre ascoltava Luang Por che insegnava a un altro monaco occidentale, formulò mentalmente la sua domanda. Appena ciò avvenne, Luang Por pronunciò parole che sembravano rispondere direttamente al suo quesito, ancor più che a colui che lo aveva interrogato. Ritenendo che, probabilmente, si trattasse di una coincidenza, formulò di nuovo un’altra domanda, alla quale Luang Por rispose subito. Capitò in continuazione.

Al Wat Pah Pong non tutti i monaci stranieri provenivano da Paesi occidentali. Ajahn Gavesako, ad esempio, arrivava dal nord del Giappone. Dopo un periodo trascorso tra le montagne del Nepal, prima che difficoltà connesse all’ottenimento del visto lo obbligassero a partire per la Thailandia, si era dedicato a imparare lo yoga in India. Per lui, l’ispirazione sorse dall’effetto che gli fece il monastero stesso e da ciò che quest’ultimo gli suggerì riguardo all’abate.

«Arrivai al *wat* quando i monaci stavano partendo per il giro per la questua. Fui davvero colpito quando li vidi camminare in fila, composti e contenuti. Non riesco a staccare gli occhi da loro. Una cosa così bella non l’avevo mai vista. Entrai nel *wat*, il sentiero era ordinato e pulito, era un piacere camminarci. Non c’erano né rami né foglie a sporcarlo. La cosa suscitò in me un’impressione ancora più intensa. Pensai che l’abate fosse davvero in gamba. La sua disciplina doveva essere davvero severa».

Il nome da laico di Ajahn Gavesako era Shibahashi. Luang Por pensava fosse difficile da pronunciare e lo soprannominò “*Si baht ha sip*”, che in thailandese significa “quattro baht e cinquanta”. Ispirò il giovane spiegandogli come una ricerca interiore, una ricerca per porre fine alla sofferenza, avesse più valore di qualsiasi ricerca esteriore. A meno che già non sapesse come porre fine agli stati mentali negativi, arrampicarsi sulle montagne sarebbe stato solo una perdita di tempo. Questa ricerca, quest’addestramento interiore sono centrali nella vita monastica. “Quattro baht e cinquanta” decise di restare. Circa quindici anni dopo, quando Luang Por era allettato, Ajahn Gavesako fu uno dei capisaldi dei turni infermieristici. A motivarlo fu soprattutto la gratitudine. Disse di aver la sensazione che, qualsiasi cosa avesse fatto, non sarebbe mai riuscito a ripagare neanche in minima parte il debito contratto con il suo maestro.

«Sentivo che mi aveva dato una vita nuova. Era per me come una madre e un padre. Mi ha dato così tanto. Era come se stessi affondando lentamente nelle sabbie mobili e, proprio mentre ero in procinto di essere inghiottito, mi tirò fuori e mi salvò la vita».

Quel giovane musicista australiano che poi divenne Ajahn Puriso fu colpito dal contrasto tra il Wat Pah Pong e gli altri templi: il colore sobrio dell’abito dei monaci, la loro compostezza nello svolgere le mansioni e il loro distacco davano la sensazione che stesse avvenendo qualcosa d’importante.

«Mi fu detto che sarei potuto rimanere nella Sala per il Dhamma, dove avrei potuto trovare un cuscino e una coperta, e poi fui lasciato a me stesso. La coinvolgente recitazione dei canti in lingua pali e thailandese che udii quella notte fu un qualcosa che andava al di là della mia capacità di comprensione. Non potevo neanche giudicare se si trattasse di un suono gradevole o solo strano. Vedere, però, i monaci nella grande Sala per il Dhamma buia e illuminata solo da poche candele, accovacciati con il peso che gravava sulle dita dei piedi, mentre recitavano i canti per più di mezz’ora, suscitava ispirazione davvero».

Ajahn Pasanno, abate del Wat Pah Nanachat per dieci anni e poi abate del monastero statunitense Abhayagiri della Tradizione della Foresta, giunse inizialmente al Wat Pah Pong come monaco in visita, dopo essere entrato nel Saṅgha a Bangkok. I suoi pensieri riecheggiano quelli di Ajahn Sumedho.

«Riguardo allo stile di vita al Wat Pah Pong ebbi la salda impressione che si trattasse di un qualcosa che era possibile praticare a lungo, mentre nei posti in cui ero stato in precedenza si trattava solo di applicare una particolare tecnica meditativa in una *kuṭī* collocata in un particolare settore d'un monastero: non era una cosa vissuta. Il Wat Pah Pong mi aprì una nuova dimensione, la sensazione di essere in grado d'impegnarmi a lungo termine con un maestro, con un addestramento e con il Vinaya. Ciò che mi colpì fortemente fu il pensiero che qualora si avesse l'intenzione di condurre la Santa Vita per un certo periodo di tempo e di trarne beneficio, sarebbe stato indispensabile osservare il Vinaya e vivere integrando la propria esistenza nella pratica del Dhamma-Vinaya».

«Luang Por comprese davvero con grande chiarezza la necessità che ristrutturassimo del tutto le nostre percezioni e i nostri condizionamenti mentali in tutti i loro aspetti. Il suo modo d'insegnare, perciò, non si limitava a una tecnica di meditazione, ma era un addestramento completo del corpo, della parola e della mente. Questa era davvero la caratteristica distintiva, ciò su cui poneva l'accento e che mi faceva sentire che ci fosse un qualcosa di speciale in lui».

Dopo un periodo di prova come monaco in visita (*āgantuka*), Ajahn Pasanno fu accettato appieno nella comunità del Wat Pah Pong.

«Ricordo che non vedevo l'ora di partecipare al *Pāṭimokkha*, quando ci pensavo, mi emozionavo. Quando suonò la campana, ero impaziente, e subito mi diressi verso la Sala per l'*Uposatha*. Luang Por arrivò solo dopo un'ora e mezza – si trovava nel settore delle *maechee* per tenere un discorso – mentre io avevo un sacco di problemi a stare seduto su quel pavimento duro. Non avevamo ancora cominciato con il *Pāṭimokkha*, e già mi contorcevo. Quando arrivò, Luang Por se ne andò qui e là a chiacchierare con alcuni monaci e, infine, ci fu il *Pāṭimokkha*. In seguito, intorno alle dieci di sera, Luang Por iniziò a tenere un discorso e andò avanti fino

a circa le tre del mattino, quando guardò innocentemente l'orologio e disse: "Forse fareste meglio a suonare la campana per la recitazione dei canti del mattino". Poi entrò nella Sala del Dhamma per offrire un breve discorso ai laici e si recò a prendere una bevanda. I bricchi con le bevande dolci stavano lì dalla sera precedente ed erano pieni di formiche. Devo confessare che il mio entusiasmo per il *Pāṭimokkha* sfumò velocemente».

MOLTI LUANG POR

Naturalmente, è ovvio che il modo in cui Luang Por veniva percepito variava considerevolmente da monaco a monaco, in base alla varietà delle esperienze e degli ideali, dei pregiudizi e delle proiezioni, oltre che alla limpidezza delle menti. Alcuni cercavano di stargli vicino. Altri, più autosufficienti, si tenevano a maggior distanza. Aspetti differenti dei suoi insegnamenti affascinavano i monaci in modi diversi, e molte erano le opinioni riguardo a ciò che rappresentava l'essenza del suo magistero.

Per Ajahn Munindo, che – al pari di Ajahn Sumedho – aveva cominciato la vita monastica in un monastero nel quale risultava enfatizzata la pratica meditativa solitaria e formale, si trattava dell'approccio orientato verso le attività di gruppo.

«La cosa che più mi spinse a recarmi a Ubon fu che nel libro *Fragments of a Teaching* si mostrava come Luang Por s'impegnasse davvero nell'addestramento dei suoi monaci, una cosa che non avevo visto da nessun'altra parte. Per quel che riuscivo a capire, ciò che caratterizzava il suo insegnamento era l'insistenza sulla necessità d'imparare a vivere insieme, comunitariamente. La pratica meditativa, certo, eravamo qui per questa ragione, ma avremmo dovuto anche considerare il nostro modo collettivo di vivere come centrale per la pratica monastica. In una qualche maniera compresi il messaggio e di cosa si trattasse, e capii che proprio di quello avevo bisogno».

«Non è che fornisse soluzioni per tutti i problemi. Era lì per te, ti avrebbe ascoltato e dato lo spazio necessario per sperimentare e per sbagliare. Il suo insegnamento era un invito a comprendere. Il suo lavoro consisteva nel farci abituare alla vita monastica ma, poi, sarebbe toccato a noi impegnarci nella pratica. Avevi la sensazione che non ti avrebbe preso

per guidarti passo passo attraverso gli insegnamenti e i vari stadi della pratica meditativa. Disse che non era interessato a rendersi disponibile per colloqui giornalieri. Non era quella la sua strada. Avrebbe offerto indicazioni su come si viveva come monaci. Non ritenni di essere stato abbandonato, era libertà, personalmente per me andava bene così».

Per Ajahn Munindo, fu lo stesso Luang Por e la qualità dell'attenzione che offriva ai suoi discepoli ad essere la fonte di maggiore ispirazione. Aveva la sensazione che si trattasse di un insegnante «che sarebbe rimasto lì, quale che fosse la situazione». Luang Por dava loro la sensazione che fossero suoi figli e che ne avesse a cuore il benessere.

«Si metteva umanamente a disposizione con uno spiccato senso dell'umorismo. Poteva condividere una cosa scherzosamente, oppure la tua sofferenza. Avevi la sensazione che ti comprendesse, che sapesse cosa stavi pensando, o il momento che stavi attraversando. Sentivi che era lì, con te, nella tua vita, nelle tue battaglie e nei tuoi momenti di gioia».

In Ajahn Munindo è ben vivo il ricordo delle visite quotidiane di Luang Por alla sua *kuṭī* per sincerarsi delle sue condizioni di salute quando era malato. Apprezzava parlare con Luang Por quando incertezze e preoccupazioni minacciavano di sommergerlo.

«Ricordo di essere andato a fargli visita una volta, pieno di dubbi. Luang Por si limitò a restare lì ad ascoltare. Aveva già sentito quel genere di cose migliaia di volte, ma ebbi davvero la sensazione che mi guardasse e, vedendomi, mi dicesse: “Mi sono sentito anch'io così. Avevo la sensazione che la mia testa stesse per esplodere o per spaccarsi. Dubitai così tanto che pensai che stesse per scoppiarmi davvero. Lo so come ci si sente. Però, non preoccuparti. Lavorare in questo modo con i dubbi ti rende più forte”».

Il venerabile Varapanyo concordava sul fatto che parole gentili e gesti potessero essere più indimenticabili di profondi insegnamenti.

«Luang Por ci fece una breve visita al Wat Tam Saeng Pet. Era pomeriggio, stavamo fuori, e lui mi si avvicinò e mi guardò. Mi toccò le costole e, con un'espressione molto preoccupata, notò quanto fossi dimagrito: non stava impazzendo solo la mia mente. Per molti mesi ricordai quello sguardo preoccupato».

L'opportunità di diventare attendente di Luang Por rappresentò un momento di svolta nella vita monastica del venerabile Varapanyo.

«Mi disse: “Nel pomeriggio, quando hai finito di attingere acqua dal pozzo, puoi venire qui e pulire”. La mia prima reazione fu di pensare: “Si sta mettendo in gioco dicendomi di andare a prendermi cura di lui”. A parte il fatto che fosse uno dei miei compiti, era un primo successo, e un privilegio. Grazie a questo incarico stavo per cominciare a vedere che in monastero c'era un modo di vivere ricco, strutturato e armonioso. Al centro di tutto questo stava il maestro, che era un qualcuno sui cui poter fare affidamento».

«Infine, mi chiese perché fossi così magro. Subito uno dei monaci che stava lì gli disse che durante il pasto prendevo solo una piccola manciata di riso glutinoso. Forse non mi piaceva il cibo? Gli dissi che non riuscivo a digerire bene quel riso e, perciò, continuavo a diminuire le quantità. Ero riuscito ad accettare le cose così com'erano e, siccome pensavo di essere un ingordo, ritenevo che fosse una virtù mangiare sempre meno».

«Lui, però, era preoccupato. Mi sentivo stanco? In genere, di forza ne avevo poca, ammise. Egli allora disse: “Per un po' sarai tenuto a osservare una dieta speciale, solo una semplice pappa di riso con salsa di pesce, per cominciare. Ne mangerai parecchia, e il tuo stomaco si dilaterà, e poi passeremo al riso bollito e, infine, al riso glutinoso”. E aggiunse: “Sono un dottore”. In seguito, scoprii che era davvero un ottimo erborista e che conosceva pure le malattie che i monaci sono soliti avere. Mi disse di non sforzarmi troppo e che, qualora mi fossi sentito privo di forze, non avrei dovuto trasportare acqua, e così via».

«Fu lì che cominciò la magia. Fu da allora che, per me, lui non fu solo “Ajahn Chah”, ma “Luang Por”, il “Venerabile Padre”».

La maggior parte degli occidentali giunti al Wat Pah Pong con l'intenzione di farsi monaci aveva letto molti libri di buddhismo, e portato con sé l'idea di come *dovesse essere* un maestro illuminato. Spesso avveniva che Luang Por suscitasse le impressioni più vivide proprio quando confondeva queste aspettative. Per Ajahn Amaro, si trattò di un sorriso generoso quando invece si aspettava di essere rimproverato per un errore, allorché era un novizio attendente dell'abate del Wat Pah Nanachat – che a quel momento era Ajahn Pabhakaro – durante una visita di Luang Por che durò una sola notte.

«Mi svegliai e vidi della luce che filtrava dagli spazi tra le assi delle pareti della mia capanna. Pensai: “Caspita, stanotte la luna è davvero luminosa”. Guardai la mia sveglia, segnava l'una. Poi capii: «L'orologio dev'essersi fermato, non è la luna, ma il sole!». Saltai in piedi, indossai le vesti monastiche e corsi giù per il sentiero. Quando arrivai sul retro della Sala per il Dhamma, tutti gli altri monaci erano già partiti per la questua, ad eccezione di Ajahn Pabhakaro e di Luang Por, che si sarebbero recati a fare un giro più breve. Pensai: “Va bene, ho ancora tempo. Forse non se ne sono accorti”. Così iniziai a preparare le loro vesti per la questua, sperando che non avessero notato che ero arrivato tardi, e avevo saltato la recitazione dei canti e la seduta di meditazione. Dopo essermi inginocchiato per rendere omaggio a Luang Por, mentre stavo annodando i laccetti che si trovano al fondo delle sue vesti monastiche, disse qualcosa in thailandese che non fui in grado di comprendere. Alzai il volto, un po' in ansia, verso Ajahn Pabhakaro in attesa della traduzione. Sul viso di Luang Por c'era un sorriso magnifico, amabile e amichevole. Ajahn Pabhakaro tradusse: “Dormire è una delizia, vero?”».

Per Ajahn Khemanando, un altro monaco nato in Inghilterra, un momento chiave fu quando, inaspettatamente, vide il suo maestro sotto una nuova luce che lo rendeva più abbordabile. Era arrivato da poco – indossava ancora la veste bianca del postulante – e stava chiacchierando con un amico davanti alla sua *kuṭī* quando, volgendo lo sguardo verso il sentiero, vide Luang Por e trasalì.

«Ci stava chiamando, faceva cenni con la mano! Pensammo che stesse per sgridarci perché non stavamo meditando diligentemente, ma non sembrava affatto urtato, non ci stava dicendo di smettere di parlare, ma chiamando: “Venite qui, venite!”».

Venimmo a sapere che Luang Por andava “a caccia” di varani. Era molto affezionato alle galline selvatiche della foresta e, nel territorio circostante la sua *kuṭī*, le nutriva con del riso. Voleva proteggerle dai loro nemici naturali, i grandi varani, che erano ghiotti delle loro uova. Ne stava seguendo uno, e mimò per loro una spiegazione su come si facesse a fissare un laccio alla fine di un palo di bambù. Voleva catturare il varano e scacciarlo dalla foresta. I due goffi e inesperti occidentali, spronati da un Luang Por entusiasta, si agitarono per un po' senza successo e, infine, dopo essersi goduti una bella risata insieme, rinunciarono alla caccia.

«Quello che più mi colpì di questo breve episodio fu il contrasto tra il Luang Por cacciatore di varani, che mostrava una spontaneità naturalissima e terra terra, quasi un umorismo e una semplicità simili a quella di un bambino, e il Luang Por con il suo ruolo formale di capo di un grande e importante monastero, che incuteva timore reverenziale e che, fino a quel momento, era tutto ciò che avevo visto di lui. Questo episodio ebbe l'effetto di scalzare molti dei miei preconcetti su come avrebbe dovuto essere un grande e illuminato maestro, e mi aiutò a vedere che Luang Por, in realtà, aveva una grande schiettezza ed era davvero spassoso, tutte cose che, quando gli stavo vicino, mi aiutarono a non sentirmi intimidito, a essere più rilassato».

Per un altro postulante appena arrivato, Shaun, un episodio rimarchevole si verificò in un'occasione più formale.

«Era la vigilia di Capodanno e la Sala del Dhamma era stracolma. Ci eravamo riuniti tutti per attendere l'anno nuovo ascoltando discorsi di Dhamma e recitando canti di buon auspicio. Siccome dentro non c'era più posto, centinaia di persone sedevano fuori, sotto gli alberi. Anche la piattaforma sulla quale sedevano i monaci e che si trovava all'estremità occidentale della sala era tutta occupata. Al centro, proprio sotto la grande statua di bronzo del Buddha, sedeva Luang Por, attorniato da tutti i suoi discepoli. Era una scena meravigliosa ed emozionante. Improvvisamente,

vidi un fremito percorrere le file dei monaci. Uno dei monaci anziani, con le mani giunte in *anjali*, si chinò verso Luang Por. Lui, immediatamente, si alzò e il suo panno per sedersi fu spostato da un lato».

«Poco dopo, salì sulla piattaforma un monaco anziano di città che indossava un abito d'un colore giallo più luminoso. Il paragone tra lui e Luang Por sempre così immacolato – non riuscii a fare a meno di confrontarli – gli risultò sfavorevole. Il suo abito monastico era spiegazzato e continuava a cadergli dalla spalla. Non mi colpì, e mi chiesi quale sarebbe stata la reazione di Luang Por a una tale visita in un momento così inopportuno. Mi rispose immediatamente con il suo comportamento umile e rispettoso. Il monaco occupò il posto a sedere di Luang Por, si prostrò in modo trascurato al Buddha e, poi, si voltò verso il Saṅgha. Luang Por si prostrò con tutti i suoi discepoli al monaco anziano, seguito dai novizi, dalle monache e dai laici che, a loro volta, fecero altrettanto. Mi parve di non aver mai apprezzato tanto la bellezza di una prostrazione come quando, quella notte, vidi farla da Luang Por. Più che altro, ciò che mi colpì in modo particolare e da allora in poi mi è rimasto impresso nella mente, fu la disinvoltura con cui Luang Por, da centro dell'attenzione e della devozione di tutti, si trasformò in un semplice monaco che rendeva omaggio a un altro più anziano. Ebbi la sensazione di poter testimoniare l'espressione perfetta di un'insegnante che era a capo del Saṅgha, ma era sottomesso al Dhamma e al Vinaya».

Quando parlavano delle ammirevoli qualità del loro maestro, gli occidentali si riferivano spesso alla sconcertante abilità di Luang Por di adattarsi senza alcuno sforzo alle mutevoli situazioni e al differente uditorio, come se si trattasse della cosa più normale del mondo. Cosa interessante, raramente i suoi discepoli thailandesi menzionarono questa sua capacità. La natura gerarchica della società thailandese, una società in cui l'accento cade sull'armonia sociale e sulla priorità dei bisogni collettivi rispetto a quelli individuali, comporta che la maggioranza delle persone, incluse quelle che non praticano la meditazione, è piuttosto esperta nell'adattarsi al contesto sociale. È come se l'espressione più profonda di tale abilità in un grande maestro spirituale fosse meno palese ai thailandesi che agli occidentali. Questi ultimi, da parte loro, si sentivano ispirati da quello che ritenevano essere un ragguardevole non-attaccamento ai ruoli sociali

e alla personalità. La sensazione che Luang Por potesse essere proprio “nulla” perché il suo io non si identificava e non dimorava in nulla è ben colta da Ajahn Amaro, quando narra di ciò che avvenne allorché gli fu chiesto di portare un messaggio a Luang Por presso la sua *kuṭī*.

«Lo vidi seduto al piano di sotto, stava sulla sua sedia di vimini. Aveva gli occhi chiusi, tutt'intorno non c'era nessuno. Quando lo raggiunsi e mi misi in ginocchio di fronte a lui, non aprì gli occhi. Pensai: “Ehm! E ora che faccio?”. Aspettai alcuni minuti, ma continuò a tenere gli occhi chiusi. Un importante Ajahn stava aspettando, e così dissi in thailandese: “Mi scusi”. Aprì gli occhi e fu come se lì non ci fosse assolutamente nessuno. Non è che stesse dormendo, gli occhi si aprirono, ma sul suo volto non c'era alcuna espressione. Era completamente vuoto. Lui mi guardò e io lo guardai e dissi: “Luang Por, Ajahn Chu mi ha chiesto di portarti un messaggio. Alcune persone sono arrivate nella Sala per il Dhamma e, se possibile, dovresti andare ad accoglierle”».

«Per un attimo, di nuovo, restò privo di qualsiasi espressione, ci fu solo quella qualità di spaziosa vacuità. Poi, di colpo, dal nulla, comparve la personalità. Fece alcune osservazioni che non fui in grado di comprendere nei dettagli. Improvvisamente, apparve la “persona”, fu come vedere un essere che sorgeva all'esistenza. In quel momento assistetti a una qualità straordinaria: vidi che la personalità, il corpo, tutte quelle caratteristiche che compongono una persona, potevano essere assunte come se si trattasse di indossare l'abito monastico o di calarsi in un ruolo».

MEZZI ABILI

Se c'era qualcosa che distingueva Luang Por dai suoi grandi contemporanei, era la capacità di guidare un ampio e fiorente Saṅgha di monaci stranieri. È vero che di solito Luang Ta Mahā Bua a Udon tenne con sé quattro o cinque monaci occidentali, incluso Ajahn Paññāvaddho, il più anziano e grandemente riverito di tutti i monaci stranieri della Thailandia. Fu solo Luang Por, però, a essere in grado di sovrintendere a un Saṅgha che, alla metà degli anni Settanta, annoverò più di venti monaci e che continua a crescere anche ai nostri giorni.

Le ragioni di questo successo possono essere rintracciate sia nello stesso Luang Por che nel sistema di addestramento monastico da lui sviluppato. Inizialmente, fu il carisma di Luang Por ad attrarre le persone. Con il passare del tempo, nel suo modo di rapportarsi ai monaci stranieri mostrò l'abilità di comunicare con loro indipendentemente dagli ostacoli linguistici e culturali. Benché non fosse in grado di parlare nella loro lingua, i suoi discepoli occidentali ebbero la sensazione che lui li comprendesse davvero. Ajahn Khemanando notò quanto segue.

«Era molto attento e poteva valutare con accuratezza la personalità di quanti erano appena arrivati osservando i volti, le posture, il modo di camminare, e così via. Prima che si fossero seduti o che avessero detto qualcosa, Luang Por era in grado di fare osservazioni di questo genere: "Questo sì che è uno pieno di dubbi!". E la cosa, invariabilmente, si rivelava esatta durante la successiva conversazione».

Luang Por sembrava comprendere con chiarezza quanto differenti fossero i bisogni dei suoi discepoli occidentali rispetto a quelli dei loro compagni thailandesi. I monaci del luogo provenivano per larga parte da famiglie che coltivavano il riso. Avevano la tendenza ad essere più pratici che speculativi, e le loro contaminazioni di solito inclinavano verso le più manifeste forme di bramosia, avversione e illusione. Luang Por ne prese atto, e ciò influì sullo sviluppo di un addestramento che enfatizzava l'“andare controcorrente”. I problemi degli occidentali, invece, tendevano spesso a essere di matrice più intellettuale. Gli occidentali potevano facilmente restare invischiati in un'intricata rete di pensieri e opinioni. Combattevano con problemi che i thailandesi avevano difficoltà a comprendere, soprattutto con quello sconcertante genere di avversione verso sé stessi che chiamavano “colpa”. Per gli occidentali era difficile impegnarsi in modo mirato nella pratica meditativa senza andare a finire nella vecchia tendenza a sforzarsi ossessivamente per ottenere qualcosa, che induceva più ulteriore stress e tensione che non pace interiore.

Non è che Luang Por fosse infallibile nel trattare i monaci occidentali, ma era abile nell'apprendere dagli errori. Ben presto notò che il tono autorevole, perfino intimidatorio, adatto ai monaci thailandesi, non funzionava affatto con i suoi discepoli stranieri. Questi ultimi erano cresciuti con un senso di sfiducia verso l'autorità, prendevano le critiche come

personali e rispondevano molto meglio ai toni informali e alla gentilezza. Mentre la maggioranza dei giovani monaci thailandesi non si aspettava d'intrattenere una relazione personale con l'insegnante – molti, infatti, si sarebbero sentiti a disagio se tale opportunità fosse stata offerta loro – gli occidentali aveva bisogno di essere “notati”, di sentirsi accolti sotto l'ala del maestro. Con gli occidentali Luang Por era notevolmente meno duro. Apprezzava i sacrifici che avevano fatto per arrivare da posti così lontani e per vivere nella foresta. È per questo che era tollerante. Comprese rapidamente con quale efficacia l'umorismo fosse in grado di dissolvere la loro boria. Mentre la maggior parte dei monaci thailandesi riteneva che il comportamento più mite di Luang Por con i monaci occidentali fosse semplicemente un mezzo abile da lui impiegato a loro beneficio, molti fra gli occidentali tendevano a pensare che tale comportamento rivelasse il “vero Luang Por”. Era un atteggiamento ricorrente: tutti avevano la tendenza a identificare il “loro” Luang Por con quello vero.

Luang Por rassicurava i monaci occidentali, dicendo loro che le difficoltà nelle quali s'imbattevano erano transitorie e, considerato che stavano assumendo il controllo sulle contaminazioni accumulate in innumerevoli vite passate, inevitabili. Era come se un piccolissimo esercito ne stesse affrontando uno più grande. Finché non fosse stato possibile schierare le proprie risorse e rafforzare le energie, ci si sarebbe dovuti preparare ad alcune umilianti sconfitte. Quando vedeva che gli occidentali erano abbattuti nel constatare quanto – rispetto ai loro amici thailandesi – sembrasse loro più difficile calmare la mente, diceva che seppur fosse vero che per i monaci poco istruiti era più facile lasciar andare l'attaccamento alla mente pensante rispetto a quelli istruiti, i primi, d'altra parte, tendevano a essere più svantaggiati nello sviluppo della saggezza. Paragonava la mente occidentale a una casa grande e con molte stanze. Ci voleva più tempo per pulirla di quanto necessario per una casetta – affermava – ma quando il lavoro era stato fatto, si avrebbe avuto a disposizione un posto migliore nel quale vivere.

LA PAZIENZA

Per gli occidentali non era facile adattarsi al modo di vivere vigente al Wat Pah Pong. Non si trovavano solo a dover fronteggiare le sfide di fondo innate nell'ascetismo, ma a queste si aggiungeva la necessità di

imparare una nuova lingua e di adattarsi a una nuova cultura. Dal punto di vista fisico, poteva rivelarsi una cosa brutale. La calura della stagione calda, unita a un'umidità che prosciugava le forze, creavano un'atmosfera particolarmente snervante. In molti dei monaci stranieri si sviluppavano disordini gastrici, soprattutto in coloro la cui dieta era in precedenza stata costituita da cibo molto raffinato. Trovavano che il riso glutinoso fosse pesante e difficile da digerire, e con un solo pasto giornaliero non avevano altra scelta che mangiarne una grande manciata. L'alternativa era perdere molto peso e, infatti, molti dei monaci divennero così magri che le loro costole sporgevano in modo allarmante. La maggior parte di coloro che restarono si ammalò seriamente almeno una volta: la malaria, il tifo fluviale e la dissenteria amebica erano una minaccia costante.

Luang Por diceva loro di sopportare pazientemente. Quando Ajahn Brah-mavamso fu ricoverato in ospedale con la febbre alta, Luang Por andò a fargli visita e lo incoraggiò con parole tutt'altro che dolci, come invece si potrebbe essere inclini a immaginarsi. Disse al giovane monaco di riflettere sul fatto che solo due potevano essere gli esiti della sua malattia: guarire, oppure no. Avrebbe dovuto essere sereno in entrambi i casi.

Una volta, il venerabile Sunyo disse a Luang Por che, da quando era diventato monaco, le sue difficoltà e sofferenze erano aumentate, invece di diminuire. Luang Por rispose così:

So che alcuni di voi hanno un retroterra di agi e di libertà esteriore. Ora, al confronto, vivete un'esistenza austera. Con la pratica vi faccio stare seduti e aspettare per lunghe ore. Il cibo e il clima sono diversi da quelli di casa vostra. Tutti, però, devono attraversare queste cose. È la sofferenza che conduce alla fine della sofferenza. È così che imparate. Sentirsi arrabbiati e dispiaciuti per sé stessi è una grande opportunità per comprendere la mente. Il Buddha diceva che le contaminazioni sono i nostri insegnanti.

In occasioni come queste, Luang Por concludeva il discorso con i suoi insegnamenti fondamentali: pazienza e Retta Visione.

Dovete essere pazienti. La pazienza e la sopportazione sono essenziali per la nostra pratica. Quando ero un giovane monaco, non era così dura come lo è per voi. Parlavo la mia lingua e mangiavo il cibo della mia terra. Nonostante questo, c'erano giorni in cui ero disperato. Pensavo di smonacarmi, e perfino di suicidarmi. Questo tipo di sofferenza proviene da punti di vista sbagliati. Quando avete visto la Verità, però, diventate liberi da punti di vista e opinioni. Tutto diventa sereno.

Un'altra volta, dopo aver ricordato ai monaci che «la pazienza è il cuore della pratica del Dhamma, la virtù principale dei praticanti», Luang Por osservò che, siccome poche erano le persone che avrebbero liberamente scelto di praticare la pazienza, gli occidentali potevano ritenere di avere un vantaggio: per loro era molto più difficile scappare di quanto non lo fosse per i thailandesi. Disse: «Il pensiero di tornare a casa è sconcertante, e finora siete stati in grado di sopportarlo». Per loro, però, non era sufficiente limitarsi a stringere i denti. Avevano bisogno di vedere la ragione per cui dovevano portare pazienza. Non stava sostenendo la causa di un ascetismo fine a sé stesso.

Le cose qui vanno contro le vostre vecchie abitudini. Mangiate dalla vostra ciotola, nella quale stanno pietanze al curry insieme a dolci. A chi potrebbe mai piacere? Se ci sono ancora delle contaminazioni, saranno contrastate continuamente. Cibi di genere differente sono mischiati nella vostra ciotola. Come ci si sente? Vedete qualche contaminazione sorgere nella vostra mente? Date un'occhiata. Questo modo di mangiare è fastidioso e frustrante. È così che deve essere. L'addestramento consiste nel logorare le contaminazioni. Anche se lo sforzo di risvegliare *sati* non ha sempre successo, potete almeno opporvi alle contaminazioni. È così che dev'essere l'addestramento.

Sfortunatamente, le contaminazioni di genere intellettuale dei monaci occidentali, però, non comportavano un ammanco compensatorio per le affezioni più terrene, così che neppure a loro vennero risparmiati i metodi di Luang Por miranti a “*toraman*¹ le contaminazioni”. La ragione di ciò fu

¹Ossia “tormentare”; si veda il cap. VII, p. 467.

spiegata in più occasioni: le contaminazioni potevano manifestarsi con la massima chiarezza – come causa della sofferenza e non-sé – quando venivano contrastate con fermezza. Osservare cosa succede allorché ci si separa da ciò che piace e ci si unisce a ciò che non piace era solo una scorciatoia per comprendere la natura della mente. Poiché tale via di opporsi al desiderio era percorsa autonomamente in modo equilibrato e costruttivo da poche persone, inclusi i monaci zelanti, essa, al Wat Pah Pong, rappresentava il centro dell’addestramento.

Per alcuni, il bisogno di andare costantemente contro le vecchie abitudini poteva risultare insopportabile. Un postulante inglese esclamò, con un aperto accento settentrionale e a gran voce, una frase poi divenuta famosa: «Andare controcorrente non è nuotare nel mormorio di un ruscello, ma affrontare acque turbinate!».

Uno dei monaci che più sentì il peso di questo genere d’insegnamento fu il venerabile Varapanyo. La sua nota bramosia per le bevande ghiacciate – una cosa per cui era di sovente preso in giro – indicava che solo raramente aveva la possibilità di indulgerci.

«Quando mi recavo alla *kuṭī* di Luang Por, era come se lui nemmeno mi vedesse. Se lì c’era del ghiaccio o una bevanda per i monaci, aspettava fino a quando me ne andavo prima di distribuirlo ... Anni dopo, raccontando episodi come questo, disse che gli dispiaceva per me, ma sapeva che avrebbe dovuto rendermi la vita difficile per il mio bene ... “Ora lo capisci il valore di questo modo di trattarti, vero?”. Sì, poi lo capii. Scherzando, spesso diceva a me e al Saṅgha: “Ho timore di andare in America, perché probabilmente Varapanyo non mi farebbe più tornare qui a torturarlo”».

Il venerabile Varapanyo ricordò pure quando fu un monaco in visita a ricevere un trattamento di questo tipo.

«Appena prima del Ritiro delle Piogge, arrivò un monaco americano che aveva da poco ricevuto l’ordinazione monastica. Era appena uscito dai “Peace Corps” e, prima di tornare a casa, intendeva indossare l’abito per qualche mese. Voleva restare al Wat Pah Pong per la durata del ritiro, ma Luang Por rifiutò. Non che avesse qualcosa contro di lui a livello personale.

Luang Por non voleva che persone nuove facessero il periodo di prova durante il ritiro e, inoltre, chi non s'impegnava seriamente e si diletta solo ad essere monaco non lo entusiasmava molto».

«Il monaco americano si fermò solo pochi giorni e, alquanto deluso, si preparò ad andar via. La notte precedente la sua partenza, Luang Por giunse nella Sala per il Dhamma per tenere un discorso. Dopo la recitazione dei canti, parlò per un'ora con un laico. Poi, cominciò. Andò avanti con il suo discorso, e poi avanti ancora. E poi ancora. Dopo un paio d'ore fu ovvio che stava giocando con noi. Uno dei nuovi monaci fu tanto sciocco da porre una domanda, e la risposta fu lunghissima. Poi chiese se qualcun altro avesse dei quesiti. Nessuno si mosse. Pensai: "Forse ora ci lascerà andare". Invece disse: "Bene, forse avete delle incertezze riguardo a ...". E offrì ulteriori spiegazioni. Sembrò che volesse occuparsi dell'intero Canone buddhista. Nel frattempo, il monaco dei "Peace Corps", che sedeva direttamente di fronte a lui, si dimenò, cambiò il modo di sedere e tenne perfino le ginocchia piegate tra le braccia – una cosa assolutamente da non fare – guardando con stizza Luang Por. Infine, all'una e un quarto, Luang Por guardò l'orologio e, con fare innocente, disse: "Che ore sono? Forse è tempo di andare"».

«Forse dovrei ricordare che non ci siamo mai seduti su sedie confortevoli, ma sul pavimento, e al Wat Pah Pong i pavimenti erano di cemento o di granito marmoreo. Non potevamo distendere le gambe, né alzare le ginocchia al petto, e neanche usare un cuscino. Se siete abituati alle sedie, provateci per due o tre ore e vedrete com'è. Se siete abituati al pavimento, provateci per quattro o cinque ore su un pavimento duro e senza cuscini».

«Il giorno seguente, il monaco dei "Peace Corps" venne da me a lamentarsi: "Non doveva farlo! Che perdita di tempo! È l'estremo dell'automortificazione!"¹ Quel pomeriggio Luang Por mi chiese se al nuovo monaco fosse piaciuto il discorso della notte precedente. Gli riferii quel che aveva detto. Rise, e disse: "L'ho visto. Lo stavo osservando. Sapevo che era arrabbiato. Adesso non sarà dispiaciuto di non essere potuto restare qui"».

¹La Via di Mezzo del Buddha indica di evitare gli estremi dell'indulgenza alla sensorialità e dell'automortificazione.

Luang Por sembrava avere un'infinita riserva di pazienza con i suoi discepoli occidentali "difficili da accontentare". Ajahn Khemadhammo racconta quanto segue.

«Ricordo che mi ascoltava attentamente mentre mi affaticavo a spiegargli alcune delle difficoltà che incontravo, e poi sorrise e indicò sé stesso dicendo: "Anch'io!". Tutto qui. Era incredibilmente tollerante. Davvero, dovette sopportare un sacco di cose con così tanti monaci, alcuni pure davvero impacciati – come lo ero io – e che parlavano una lingua a lui sconosciuta. Non sembrava che gli costasse fatica, una volta, però, quando un qualcosa andò male davvero, fu come se una vecchia rana allegra e felice improvvisamente si trasformasse nella più terrificante specie di tigre mangia monaci che si possa immaginare. Non scherzò affatto. Mi piacque».

PROGETTI LAVORATIVI

In fin dei conti, fu la fiducia nella saggezza e nella compassione di Luang Por a consentire ai monaci occidentali d'impegnarsi nell'addestramento. Li spingeva fuori dalla loro zona di agio. Mostrò loro che potevano fare molto di più di quanto pensavano di riuscire a fare, e sopportare cose che, da soli, non sarebbero mai riusciti a sopportare. I progetti lavorativi erano un buon esempio. Di tanto in tanto c'erano periodi di intenso lavoro fisico, di solito connessi a progetti per la costruzione di edifici, e la routine quotidiana si trasformava. Recitazione dei canti del mattino alle tre, il giro per la questua di un'ora o due all'alba, il pasto alle otto: queste le cose sacrosante. Quando il pasto quotidiano era terminato, però, per vari giorni, dalla metà della mattinata fino a dopo che si faceva buio, i monaci si sarebbero trasformati in betoniere e in operai. Lavorare per lunghe ore con temperature superiori a trenta gradi e con un'umidità al di sopra del novanta per cento, con un solo pasto al giorno e quattro ore di sonno giornalieri li spingeva al limite delle loro possibilità.

La costruzione di una nuova Sala per l'*Uposatha* fu uno degli ultimi grandi progetti che Luang Por supervisionò. Di solito, è l'edificio più bello e decorato di un monastero. In genere passano molti anni prima che un monastero di recente fondazione abbia fondi a sufficienza per costruire una sala di questo genere. Questo era anche il caso del Wat Pah Pong.

Fin dalla sua fondazione, la recitazione del *Pāṭimokkha* era avvenuta in un piccolo e anonimo edificio situato dietro la sala per il pasto. Solo nel 1977 iniziarono i lavori per la costruzione di un'imponente Sala per l'*Uposatha*, disegnata in un poco ortodosso stile moderno da un architetto discepolo di Luang Por. L'edificio doveva essere ubicato a nord della Sala per il Dhamma su una piattaforma di terra alta circa tre metri. La terra fu trasportata in monastero con degli autocarri ma, siccome non avevamo a disposizione macchine movimento terra, toccò ai monaci il compito di spostarla dove necessario e di pressarla per solidificarla.

Fu un lavoro massacrante, che venne condotto a termine con carriole, ceste di bambù e pestelli di legno. I monaci iniziavano alle nove del mattino e finivano alle nove o alle dieci di sera, alla luce delle lampade a cherosene. Per la maggior parte dei thailandesi, abituati ai lavori agricoli, non si trattava di cose inconsuete. Per gli occidentali, però, per lo più provenienti dal ceto medio urbano, era una dura prova di sopportazione. Certo era un calvario dal punto di vista fisico, ma ancora peggiore lo era da quello di genere mentale. Un monaco disse:

«La scelta consisteva nel farlo con riluttanza, con il desiderio di stare lontani da quell'attività stancante per poter tornare a meditare nella *kuṭī*, oppure nel dedicarsi completamente al lavoro. Aveva più senso dire a sé stessi: “Luang Por è il mio maestro, e lui vuole che lo faccia. Non mi sta chiedendo di fare qualcosa di sbagliato, è solo che non lo voglio fare. Perché sentirmi triste solo perché voglio una cosa che ora non posso avere?”. Inoltre, notavo che qualora avessi melanconicamente pensato di trovarmi da qualche altra parte a praticare la meditazione formale, la seduta meditativa che immaginavo era sempre più serena di quelle che nella realtà mi capitava di sperimentare in quel periodo».

Nonostante tutto, la presenza di Luang Por rendeva serene le menti altrui. Un monaco disse:

«Solo intravedere Luang Por che camminava lì intorno, così saldo e imperterbabile, mi colmava dell'assoluta certezza che egli sapesse esattamente quel che stava facendo. “Se questo progetto va bene per lui – pensai – va certamente bene anche per me”».

Al termine del lavoro necessario per quella collinetta, Luang Por partì per alcuni giorni e lo spostamento della terra che seguì somigliò quasi a una farsa. L'abate temporaneo in carica decise che la terra rimasta, appena collocata in un posto ove avrebbe dato meno nell'occhio, sarebbe stato meglio muoverla altrove. Ai monaci fu chiesto di tornare al lavoro per spostare quella terra una seconda volta, un compito che richiese circa tre giorni di duro lavoro. Quando fu tornato, però, Luang Por disse di preferire il primo posto, così che la terra dovette essere di nuovo riportata – carriola dopo carriola, cesta dopo cesta – dove stava precedentemente. Alcuni monaci occidentali ricordarono di aver letto le prove dello yogi tibetano Milarepa, e si sentirono meglio di prima riguardo a ciò in cui erano stati coinvolti.

Il significato di una parentesi di questo genere, tuttavia, non passò inosservato agli altri. Un altro monaco così commentò:

«Luang Por creava in continuazione situazioni in cui eravamo costretti ad affrontare le nostre vecchie abitudini mentali, soprattutto quelle che creavano sofferenza a noi stessi quando volevamo che le cose andassero diversamente da com'erano. Ci aiutò a vedere la nostra brama e come, nella quotidianità, essa nutrisse la nostra scontentezza, come noi mentissimo continuamente a noi stessi».

Ajahn Brahmavamso riassunse le cose nel modo seguente:

«Tutto questo m'insegnò a cercare la causa della sofferenza non nelle cose esteriori, ma in "me", nel "mio comportamento", nella "mia bramosia", nel "mio attaccamento", nelle "mie illusioni". ... E che se non puoi lavorare ed essere sereno, se non puoi spostare della terra senza avere problemi, non potrai mai essere libero dalla sofferenza».

IV. MENAR PER IL NASO

GUARDARE LA REALTÀ

Luang Por manifestava compassione per le difficoltà dei suoi discepoli occidentali, ma poteva pure prenderli in giro quando diventavano autoindulgenti. Una volta fece finta di asciugarsi gli occhi da delle lacrime

immaginarie e, con fare tragico, disse: «Lui è mio padre, io sono suo figlio ...». Poi ridacchiò e scosse la testa. Questo spettacolo fece profondamente colpo sul venerabile Varapanyo, per il quale fu «un esempio di come Luang Por considerasse la propensione egocentrica verso cui inclinavano gli occidentali, e come essa glorificasse e accrescesse inutilmente la sofferenza».

Ajahn Santacitto ricordò cosa avvenne quando faceva parte del gruppo di monaci che aiutavano Luang Por a fare il bagno.

«Mentre le nostre mani gli insaponavano le braccia, le gambe e il dorso, mi disse: “Santacitto, hai mai fatto il bagno a tuo padre in questo modo?”. Benché avessi imparato – talora in modo brusco – a non prendere questo genere di domande troppo sul serio, presi una strada che mi parve sicura e, per spiegare le ragioni per cui non l’avevo mai fatto, feci riferimento a differenze culturali. Lui replicò: “È per questo motivo che la pratica per te è così difficile”. Queste parole semplici mi colpirono con grande forza».

Molti dei più memorabili insegnamenti di Luang Por riguardavano monaci che, messi di fronte alle loro stesse contaminazioni, non avevano altra scelta che non fosse quella di lasciarle andare. Le reazioni alla lode e al rimprovero erano un terreno fertile per tali insegnamenti.

Ajahn Viradhammo trascorse il suo primo Ritiro delle Piogge in un monastero affiliato e, mentre stava lì, imparò a memoria il *Pāṭimokkha*. Anche se recitato velocemente, l’esposizione richiede circa quarantacinque minuti, e impararlo a memoria è un’impresa notevole. Tornò al Wat Pah Pong alla fine dell’anno, sentendosi realizzato. Siccome, però, era ancora un monaco giovane, pensò che dovesse passare molto tempo ancora prima di aver l’onore di recitarlo al cospetto di tutto il Saṅgha del Wat Pah Pong.

«A cuor leggero, Luang Por mi chiese se avessi voluto recitare il *Pāṭimokkha*, supponendo che certamente non lo conoscevo. Fu sorpreso quando risposi che ci avrei provato. Recitai, con notevole ansietà, le regole in modo piuttosto decente, e Luang Por mi elogiò».

«Ricevere così tante lodi da Luang Por non era una cosa da niente, e il cuore mi si gonfiò di gioia per l’onore e l’attenzione di cui ero stato oggetto. Quindici giorni dopo Luang Por mi ingiunse di recitare di nuovo

il *Pāṭimokkha*. Mi parve piuttosto strano, perché non si trattò di una richiesta. Pensai che, comunque, sarei stato ancora una volta in grado di mostrare quel ch'ero in grado di fare. Nervoso come sempre, cominciai con i testi introduttivi ma, dopo poche strofe, Luang Por tirò la mia veste esterna¹ e disse al monaco che gli stava di fianco che il tizio che stava recitando puzzava. Affermò: “Se le lava le vesti monastiche?”».

Le mie capacità di concentrazione erano, nella migliore delle ipotesi, limitate, e questa interruzione mi fece agitare parecchio. Persi la concentrazione, feci alcuni errori, poi riuscii a mettere nuovamente a fuoco l'attenzione, e ricominciai. Durante l'ora seguente Luang Por continuò a distogliere la mia concentrazione. Ogni volta o mi confusi di più oppure mi arrabbiavo, e mi fu estremamente difficile terminare la recitazione. Non ricordo se altri monaci che ridacchiassero, ma fu ovvio che Luang Por intendeva offrire un insegnamento davvero diretto e difficile da accettare: “Vi piace essere lodati e avere successo, ma quando venite criticati e riportate un fallimento, soffrite. Andate al di là della lode e della critica per liberarvi della sofferenza”».

UN PROFUMO NATURALE

Luang Por comprese presto come l'umorismo fosse lo strumento più efficace a sua disposizione per insegnare ai discepoli occidentali. Gli consentiva di indicare le loro contaminazioni mentali in un modo che non trovavano opprimente e che non li ricolmava di avversione riguardo a sé stessi. Incoraggiandoli a vedere l'aspetto umoristico delle loro frustrazioni, delle loro irritazioni e della loro rabbia, mostrava loro come insegnare a sé stessi e lasciar andare l'identificazione con le proprie debolezze. Però, non faceva battute per suscitare risate a buon mercato. Additava, invece, l'assurdità delle loro bramosie, li intratteneva con analogie singolari e metteva in scena aneddoti esilaranti. Per i monaci non era sempre opportuno ridere di gusto alle sue battute, ma era difficile che il loro volto restasse serio quando lui utilizzava questa vena umoristica. Il venerabile Varapanyo ricorda un insegnamento, poi divenuto leggendario, impartito a un monaco americano di nome Gary.

¹Si veda l'Appendice I.

«Gary aveva una fidanzata a casa, e pensava che un giorno sarebbe tornato e l'avrebbe sposata. Si era fatto monaco senza l'intenzione di impegnarsi a lungo termine. Poi arrivò la lettera d'addio "Caro Gary". Con la sua spietata compassione, Luang Por consigliò a Gary di scrivere una lettera di risposta alla donna, chiedendole di inviargli una fioletta contenente un po' delle sue feci. Così, ogni volta che avesse sentito la sua mancanza, avrebbe potuto aprirla e annusare quell'odore».

Un'altra volta, si diffuse la notizia che i comunisti avevano messo negli spaghetti cinesi istantanei delle sostanze chimiche che facevano raggrinzire il pene. Luang Por consigliò ai monaci di farci attorno un grosso nodo, così che, qualora ciò fosse avvenuto, avrebbero evitato che sparisse completamente.

PAROLE

Luang Por aveva in comune con molte altre persone della sua stessa cultura l'amore per il linguaggio e per i giochi di parole. I suoi discorsi di Dhamma erano spesso costellati di doppi sensi e di termini utilizzati in modo inusuale. Perciò, osservava con simpatia le disavventure dei suoi discepoli occidentali connesse ai loro sforzi d'imparare la lingua tonale thailandese. Le figuracce erano frequenti perché, nonostante la grammatica thailandese sia semplice, i toni sono un campo minato. La parola "lek", ad esempio, pronunciata con una tonalità alta significa "piccolo", mentre con una bassa significa "ferro". Un giorno Luang Por disse a un giovane monaco australiano di andare a prendere il monaco che viveva nella *kuṭī* con la porta di ferro. Tornò molti minuti dopo senza essere riuscito a trovarla ma, quando disse a Luang Por che tutte le porte gli parevano delle stesse dimensioni, una raffica di risate lo confuse.

Gli errori di pronuncia più imbarazzanti sarebbero entrati a far parte del folclore monastico. Tra questi, il più famoso è legato a un monaco che, consigliando a Luang Por di non recarsi in Occidente nel mese di dicembre, ritenne di avergli detto che in quel periodo dell'anno ci sarebbe stata molta neve. In verità, gli disse – e nel modo più sguaiato possibile – che non sarebbe stata una buona idea di andarci proprio durante quella stagione a causa della gran quantità di vagine canine.

Quando insegnava ai suoi discepoli occidentali, Luang Por teneva conto delle loro diverse abilità linguistiche. A prescindere dai discorsi di Dhamma formali da lui tenuti e poi tradotti, spesso impartiva brevi insegnamenti formulati con frasi molto semplici per evitare fraintendimenti. Le esortazioni a sopportare – *Ot ton!* – e a lasciar andare – *Ploi wang!*¹ – furono presto note a tutti. Usava metafore e similitudini di facile comprensione: «Sei come chi vuole che un’anatra sia una gallina», avrebbe potuto dire. Le sue parole giungevano spesso inattese, all’apparenza parevano estemporanee, e poteva succedere che il destinatario se ne andasse pensando: «Ha appena detto proprio quel che penso?». Una sua domanda retorica fu: «Che cos’è questa mente?». «Proprio nulla», fu la risposta.

SPAUACCHI

Per quanto concerne la trasmissione del buddhismo in occidente, si continua a dibattere sulla possibilità di separare il Dhamma dal suo contesto culturale – o dalle sue “sovrastutture” – nel quale è stato trasmesso nel corso dei secoli. Un buddhismo su misura per l’occidente, scollegato dalle consuetudini asiatiche, è stato l’obiettivo di molti precursori. Per gli occidentali che giunsero al Wat Pah Pong, però, assoggettarsi all’addestramento monastico implicò la totale accettazione del buddhismo thailandese nel suo complesso. Per alcuni monaci, adattarsi a come i thailandesi facevano le cose poteva risultare fastidioso. «Ma non si tratta del Vinaya, è solo una consuetudine thailandese!»: questo era il consueto brontolio di coloro che venivano ammoniti perché, ad esempio, utilizzavano per sedersi dei cuscini invece destinati a poggiarvi la testa. Pochi erano i monaci thailandesi che facevano distinzioni tra le consuetudini monastiche risalenti ai tempi del Buddha e quelle di più recente provenienza locale. Un monaco occidentale irrispettoso nei riguardi d’un qualsiasi aspetto dell’addestramento poteva essere considerato irriverente ad esso nel suo complesso. Luang Por esortava i monaci occidentali a essere umili, rispettosi e attenti quando si trovavano al cospetto di cose che non erano loro familiari, a lasciar andare gli attaccamenti alle vecchie abitudini.

¹Si veda l’Appendice III.

Per un buon numero di occidentali uno spauracchio era il dover partecipare a cerimonie che parevano più riconducibili al brahmanesimo che non a quel “puro” buddhismo che si attendevano in un monastero della Tradizione della Foresta. Benché Luang Por non assecondasse le superstizioni della gente del luogo, nemmeno era un fondamentalista, ed era incline a celebrare una o due delle più benigne cerimonie locali, intese quale modo per far avvicinare le persone al Dhamma.

Ajahn Santacitto, uno di coloro che giunsero al Wat Pah Pong alla ricerca di un maestro di meditazione che lo istruisse sulla *vipassanā*, il primo giorno fu profondamente turbato.

«Dopo il pasto, un piccolo gruppo di abitanti del villaggio stese un panno bianco sulla loro testa e i monaci che mi stavano attorno iniziarono a recitare dei canti. Luang Por cominciò a far gocciolare della cera da una candela in una ciotola piena d’acqua. Quando la recitazione terminò, asperse quest’“acqua santa” sul capo, scoperto, di quelle persone. Fui scioccato, mi parve una vera e propria superstizione. Poi, però, i miei occhi incrociarono quelli di Luang Por. Mi sorprese notare sul suo volto un sorriso malizioso, simile a quello di un ragazzino che si diverte alla grande. Mi sentii completamente disarmato. Ciò che davvero mi colpì, quando la cerimonia fu terminata ed egli tenne un discorso di Dhamma, fu l’attenzione con cui gli abitanti del villaggio rimasero seduti ad ascoltare».

UN CALCIO D’INIZIO

Se un monaco riteneva di essere stato scelto per ricevere un particolare insegnamento, in lui restava un segno profondo. Ciò avvenne ad Ajahn Nyanadhammo durante il suo primo Ritiro delle Piogge al Wat Pah Pong. In quei giorni, un monaco più anziano cercava spesso di conversare con lui quando tornavano in monastero dopo il giro quotidiano per la questua. Mentre camminavano, gli esponeva gli errori di numerosi monaci, così che dalla sua bocca sembrava sgorgare un interminabile flusso di lamentele. Ajahn Nyanadhammo pensava che questo monaco fosse presuntuoso e ipercritico ma, siccome gli era superiore per anzianità, non se la sentì di respingerlo, seppur educatamente. Al termine di uno di questi episodi tornò in monastero infastidito e giù di morale. Un giorno, però, mentre si trovava nei pressi della *kuṭī* di Luang Por e stava passando in rassegna gli

errori di quel monaco che cercava colpe negli altri, il suo cattivo umore si dissolse in un solo istante. Luang Por gli fece un ampio sorriso e, esercitandosi in inglese, si affacciò e gli augurò di cuore: «Buongiorno!».

Quella sera, Ajahn Nyanadhammo si recò alla *kuṭī* di Luang Por per offrirgli un massaggio ai piedi. Quando la campana suonò per la recitazione dei canti e i monaci iniziarono ad andar via dalla *kuṭī*, Luang Por gli disse di continuare con il massaggio e chiese a qualcun altro di spegnere le candele.

«La luna stava per sorgere e io stavo ascoltando i monaci che recitavano i canti. Mentre gli massaggiavo i piedi, Luang Por era seduto in silenzio al buio a praticare la meditazione – una cosa che davvero suscitava in me ispirazione – ma poi, improvvisamente, alzò un piede e mi colpì al petto. Caddi all'indietro sul pavimento. Mi indicò e disse: “Ecco qua! Una persona ti dice cose che non ti piacciono e tu t'arrabbi. Un'altra ti dice solo 'buongiorno' e tu sei contento per tutta la giornata. Non seguire i tuoi stati d'animo. Non attaccarti alle parole degli altri”».

PUOI ANDARE

Di norma Luang Por era reticente riguardo ai poteri psichici e solo in rare occasioni lo si vide farne uso in modo palese. Una di queste occasioni si presentò quando un monaco australiano ricevette una lettera da casa che lo informava della morte del padre e che gli chiedeva se fosse stato possibile tornare in visita.

A causa della sua energia e irascibilità, i monaci thailandesi lo avevano soprannominato “venerabile Superinfiammabile”. Era un uomo con un'acuta intelligenza, che riteneva quanti non fossero d'accordo con i suoi punti di vista – di sovente piuttosto cinici – colpevoli di farsi illusioni e di non essere in grado di affrontare le dure verità della vita. Benché nutrisse grande rispetto per Luang Por, poteva essere pungente con chi pensava stesse mettendo il maestro su un piedistallo troppo alto. Credere che Luang Por potesse avere poteri psichici era, per lui, un buon esempio di quel genere di mente confusa che gli risultava fastidiosa.

Quando il monaco giunse nella *kuṭī* del maestro con la lettera in mano per chiedergli cosa dovesse fare, Luang Por stava parlando con altri monaci, e lui si mise a sedere e aspettò. Dopo un po', Luang Por si rivolse a lui, dicendogli: «Che cosa faresti se tua madre ti scrivesse una lettera per invitarti a tornare a casa in visita? Riusciresti a gestirla questa cosa?». Il monaco fu colto del tutto alla sprovvista. Non aveva parlato con nessuno. Comprese che Luang Por gli stava chiedendo se ritenesse di riuscire a mantenere la sua pratica del Vinaya fuori dell'ambiente monastico che, a tal proposito, gli era di supporto. «Ci proverò», rispose. Luang Por disse: «Puoi andare, se vuoi».

QUELL'ODORE NELLA TUA BORSA

Un altro monaco con una mente eccessivamente critica era il venerabile Aranyabho. Dopo essere tornato da un monastero affiliato con il solito elenco di lamentele, Luang Por gli disse:

Aranyabho, c'è dello sterco di cane nella tua borsa a spalla, te ne accorgi? Ovunque tu vada, ti metti a sedere e si sente un cattivo odore. Così, tu pensi: «Puah! Questo posto non va bene». Prendi la tua borsa e te ne vai da qualche altra parte. Ti metti di nuovo seduto e senti di nuovo quella puzza, e poi ti alzi ancora una volta, prendendo la borsa con te. Non capisci mai che quell'odore viene dallo sterco di cane che sta nella tua borsa a spalla e, perciò, lo porti con te ovunque tu vada.

Era una variante di una delle storie che Luang Por utilizzava per insegnare: il cane rognoso che incolpa tutti i posti in cui si siede per il prurito che lo tormenta. Quando il venerabile Aranyabho ascoltò questo brusco ammonimento, il suo volto somigliò più a quello di una pecora che non a quello di un cane. Il venerabile Varapanyo commentò l'accaduto in questo modo.

«Quando ci parlava in questo modo non provavamo mai sentimenti negativi, perché sapevamo che quelle parole provenivano da un cuore puro e compassionevole. Ci stava offrendo, in quel momento e in quel luogo,

una soluzione chiara e semplice ai nostri problemi, una soluzione che lui aveva ovviamente già messo in pratica. Le sue parole, e tutto il suo essere, dicevano semplicemente: “Lascia andare, adesso”.

V. IL CONOSCITORE DEI MONDI

I RISULTATI DELLA PRATICA

Benché la stragrande maggioranza delle persone di provenienza occidentale che abbracciò la vita monastica al Wat Pah Pong fosse costituita da uomini, ci furono pure alcune donne che vi giunsero per addestrarsi come *maechee*. Tra queste, innanzitutto un'americana nota col nome di Khamfah, che arrivò al Wat Pah Pong con il marito, Paul, dopo che erano fuggiti dalla loro casa in Laos a causa della presa di potere da parte dei comunisti verificatasi alla fine del 1975. La coppia decise di provare a restare in monastero per cinque anni, con l'accordo che qualora entrambi, in qualsiasi momento, avessero deciso di andar via, l'avrebbero fatto. Nel caso, però, che solo uno di loro avesse scelto di andarsene e l'altro di restare, avrebbero invece dovuto proseguire con il loro soggiorno e sopportare le difficoltà. Fu una sfida per entrambi, ma per cinque anni riuscirono a sopravvivere.

Al termine di ogni anno, Luang Por consentiva a Maechee Khamfah di recarsi al Wat Pah Nanachat, dove avrebbe avuto la possibilità di parlare con Paul, che aveva assunto il nome di venerabile Thitabho. Per la maggior parte delle volte, però, il loro rapporto aveva note di clandestinità, poiché s'incontravano di nascosto nella foresta, in un luogo concordato, sulla strada che le *maechee* percorrevano per recarsi nella cucina del Wat Pah Pong. Per più motivi, le cose erano maggiormente difficili per Maechee Khamfah: in quanto monaca, aveva meno occasioni di vedere Luang Por e, nel settore delle *maechee*, era facile che la sua ispirazione vacillasse. Neanche per il venerabile Thitabho la vita monastica era facile e, a volte, lui stesso avrebbe preferito quella distanza da Luang Por, della quale la moglie, invece, risentiva.

Verso la fine degli anni Settanta la figura di Luang Por era divenuta più paterna. Di tanto in tanto, però, si riaffacciavano il vecchio ardore e l'abilità di impartire ammonizioni caustiche. Poteva riuscire a rimproverare una persona senza dire una sola parola, e lo dimostrò quando sorprese il venerabile Thitabho a infrangere un'importante norma monastica.

Al Wat Pah Pong erano proibite scorte private di tè, caffè, zucchero e così via. Ci si attendeva che tutti si accontentassero delle bevande distribuite in comune. Un certo numero di monaci occidentali – incluso il venerabile Thitabho – era però convinto di rientrare, da questo punto di vista, in una categoria particolare e che far bollire un pentolino d'acqua nella foresta significasse, se fatto con discrezione, indulgere solo in modo insignificante e innocuo. Di tanto in tanto, così, si riunivano presso la *kuṭī* di Thitabho, dov'era nascosto un vecchio bollitore annerito.

Un giorno, il venerabile Thitabho ricevette un pacchetto di buon tè speditogli dalla sorella che stava in Inghilterra. Nel tardo pomeriggio, per godersi l'assaggio di quel tè, accese un piccolo fuoco nella foresta, dietro la sua *kuṭī*, dove il fumo non sarebbe stato visibile dal sentiero. Un fremito involontario, però, gli passò per il corpo e, quando si voltò velocemente per guardarsi intorno, vide Luang Por che lo stava osservando, immobile e con il volto impassibile. Era il proverbiale incubo che diventa realtà. Luang Por si avvicinò a quei rifornimenti illeciti, alzò il suo bastone per camminare e rovesciò rumorosamente quei pochi contenitori di tè, sputò al suolo e se ne andò in silenzio.

Luang Por trascorse la maggior parte della seconda metà del 1979 a Bahn Kor per sovrintendere alla ristrutturazione del monastero nel quale aveva trascorso i suoi primi anni da monaco. Verso la fine dell'anno, gli fu assegnato come attendente il venerabile Thitabho. Un giorno, un gruppo di fedeli thailandesi iniziò a lodare i monaci occidentali per il loro spirito di rinuncia e impegno. Luang Por disse di essere d'accordo: certo, i suoi discepoli occidentali erano abili, molti di loro erano in grado di recitare il *Pāṭimokkha*. «Sono tutti davvero intelligenti». Poi fece una pausa teatrale e, indicando Thitabho, aggiunse: «A parte lui, che è proprio stupido». In seguito, Luang Por chiese sornione a Thitabho se si fosse arrabbiato

quando lo aveva trattato in quel modo. Thitabho rispose: «Com'è possibile arrabbiarsi con una montagna?». Luang Por fu contento. Ridendo, si rivolse a uno dei novizi che gli stavano a fianco: «Scrivilo. Scrivilo!».

Infine, i cinque anni passarono. Negli ultimi mesi, il crescente senso d'isolamento che Khamfah provava fu sfruttato da un missionario cristiano fondamentalista. Stranamente, tutto ciò culminò nella sua conversione. «Forse ha ragione lei», disse un impassibile Luang Por, sorprendendo con quest'affermazione Ajahn Sumedho, che gli aveva portato la notizia. Dopo la loro partenza, l'ex Thitabho abbracciò la stessa fede della moglie. La coppia inviò delle lettere ai monaci occidentali, lamentando l'aridità della spiritualità buddhista – così dissero – ed esaltando la sensazione, da loro provata e condivisa, della presenza di Cristo. Una delle loro principali rimostranze era che, dopo aver vissuto cinque anni nel *wat*, non avevano constatato alcun risultato concreto della loro pratica. Indipendentemente dai loro sforzi, avevano avuto l'impressione che, più o meno, la vita fosse sempre rimasta la stessa. Questi commenti furono comunicati a Luang Por. Poi, un giorno, con la posta giunse una foto della coppia con il loro primo figlio. Fu mostrata a Luang Por. La guardò per un attimo e disse: «Quanto meno i risultati della loro pratica ora li hanno visti».

NATURA E NUTRIMENTO

Era ovvio che Luang Por riteneva che il venerabile Thitabho potesse trarre beneficio da parole brusche o umilianti. Pensò che altri, invece, necessitassero di attenzioni e incoraggiamenti. Il venerabile Varapanyo faceva parte di quest'ultimo gruppo. In quanto giovane monaco, il venerabile Varapanyo combatteva contro la sua bramosia per lo zucchero, una bramosia che raggiunse l'apice quando si rimpinzò delle caramelle giuntegli da casa, in un pacco che conteneva generi di conforto inviati dalla famiglia. Questo suo sbandamento lo fece piombare nel senso di colpa e nel disgusto nei riguardi di sé stesso. Andò da Luang Por per confessargli l'accaduto.

«Sbottai: “Sono impuro, la mia mente è sporca, non valgo niente”. Mi guardò molto preoccupato. “Che cosa c'è?”, mi chiese. Gli raccontai tutto. Ovviamente si divertì, e mi resi conto che in pochi minuti era riuscito a farmi ridere. Mi sentii molto alleggerito, non era più la fine del mondo.

Mi ero scordato il mio fardello. Questo era uno dei suoi doni più magici. Potevi sentirti terribilmente pesante, privo di speranze, depresso, ma dopo essergli stato vicino pochi minuti, tutto svaniva e ti ritrovavi a ridere. A volte bastava andarsi a mettere seduti vicino alla sua *kuṭī*, stargli vicino mentre parlava con altri. Anche quando era fuori, appena mi avvicinavo alla sua *kuṭī* per pulire o per ramazzare le foglie, era come inspirare una boccata di serenità».

Poter essere al servizio di Luang Por in qualità di attendente induceva, però, effetti più profondi.

«Di solito c'era molta competizione per avere l'onore di essere al suo servizio, ma mi era stato consentito di andare prima dell'alba alla sua *kuṭī* per sbrigare le faccende mattutine. Ciò significava doversi svegliare prima, anche nelle fredde mattinate, ma farlo m'ispirava. Più gli stavo intorno, più mi sentivo al sicuro. Di tanto in tanto mi impartiva brevi insegnamenti, controllava come stavo, faceva domande sul mio passato e così via. Iniziai ad avere la sensazione di aver a che fare con un essere incrollabile, con una montagna. “Credere in Dio significa sapere che da qualche parte c'è qualcuno che non è stupido”. Mi sembrava davvero di averlo trovato, quel qualcuno. Per me era come ti aspettavi che dovessero essere tuo padre, il tuo medico di famiglia, il tuo sacerdote, Babbo Natale e Superman, tutto in una sola persona. Come un prestigiatore, continuava a tirar fuori conigli dal suo cappello – insegnamenti, cose da fare, medicine, qualsiasi cosa – così che cominciai a credere che quella situazione potesse durare a tempo indeterminato, era come se ad attendermi ci fossero infinite possibilità, una sensazione molto diversa da quel sentiero desolato che avevo immaginato per così tanto tempo».

«Così, al mattino facevo bollire dell'acqua e gliene portavo sia calda che fredda per lavarsi il viso. Quando scendeva di sotto, gli porgevo l'acqua e m'inginocchiavo per dargli un panno per asciugarsi, mentre uno dei novizi prendeva la sua dentiera e gliela puliva. Di solito se ne andava poi in giro lì attorno con quell'asciugamano, e mi consentiva di seguirlo, finché non me lo dava per stenderlo sul filo dei panni. Le sue vesti monastiche erano pronte da indossare per la questua, ma prima di andare controllava le cose nella sua *kuṭī*, gettava un po' di riso alle galline selvatiche, si metteva a sedere, parlava un po' e beveva del tè».

«Ogni tanto arrivava una coppia di monache per chiedergli un parere su qualche argomento. Era sempre interessante osservare i monaci e le monache del posto quando venivano a cercarlo. Gli parlavano con la massima deferenza, quasi come se ne fossero terrorizzati. Con noi occidentali, di solito, impersonava un vecchio gentile, anche se nel corso degli anni lo avrei visto interpretare molti ruoli differenti». Poteva farsi amare o odiare, farti provare per lui rispetto, paura, dubbio o disgusto, e destreggiarsi con grande abilità tra i tuoi stati mentali. In quei giorni m'infondeva fede e fiducia. Le scene cui assistevo al mattino erano particolarmente efficaci: il *wat* era quasi deserto perché la maggior parte dei monaci era già in cammino su varie strade per il giro della questua, mentre noi dovevamo aspettare una quindicina di minuti prima di avviarci. In quei minuti la situazione diveniva emotivamente più intensa, benché fosse anche divertente vedere quel grand'uomo seduto che, improvvisamente, privo della sua dentiera, pareva aver assunto le sembianze di una nonnetta sdentata.

«Nel pomeriggio, dopo aver ramazzato la sua *kuṭī*, svuotato la sua spucchiata e sbrigato altre faccende, mi mettevo a sedere per un po' e lo ascoltavo chiacchierare con chi arrivava per parlare con lui o per bere una tazza di tè, ma anche, per lo più, solo per stare in sua compagnia. Quando gli ospiti se n'erano andati, faceva il bagno e alcuni di noi lo aiutavano: gli tenevamo il panno per asciugarsi, prendevamo la sua veste monastica, gli offrivamo un altro panno asciutto, gli lavavamo la schiena e i piedi, o gli pulivamo i sandali».

Quando il venerabile Varapanyo divenne più stabile e fiducioso, Luang Por iniziò a farlo diventare un personaggio delle storie che raccontava durante i suoi insegnamenti. Di solito gli faceva impersonare la parte del matto, alcune volte di colui che non capisce mai bene, altre di quello che, invece, vede la luce.

«Cominciava a far freddo, e un monaco che era in partenza suggerì che la sua *kuṭī* avrebbe potuto essere un po' più confortevole della mia perché più piccola e con meno spifferi. Così, mi trasferii. Era nei pressi del muro del *wat* e i contadini di giorno ci passavano vicino con i loro bufali. Questo mi disturbava, perché ero ancora convinto che la meditazione e i rumori non andassero d'accordo. Dopo alcuni giorni, tornai dov'ero stato prima.

Ovviamente, qualcuno lo notò – la CIA non è nulla se confrontata con il tam-tam monastico – e puntualmente lo riferì a Luang Por. Mi fece domande in proposito e, negli anni che seguirono, dovetti ascoltare molte volte questa storia, ampliata e arricchita».

«Usava spesso avvenimenti come questo – un po' adattati ai suoi scopi – per l'insegnamento. Così, diceva alla gente d'imparare i trucchi della mente, come questa s'anno, provi insoddisfazione e desideri sempre qualcosa di nuovo: “Prendete Varapanyo, ad esempio. È arrivato al Wat Pah Pong e stava seduto nella sua *kuṭī*, ma non era felice. Traslocò con tutte le sue cose in un'altra *kuṭī*, ma neanche lì era felice. Allora pensò che la sua prima *kuṭī* fosse meglio, e ci tornò”. Raccontava sempre le cose in modo molto gentile e divertente, tutti si facevano una bella risata, e lui giungeva al punto: è la mente che fa tutto questo, dovete conoscere la vostra mente».

I mesi di marzo e aprile erano i più difficili a causa del gran caldo. I monaci occidentali si trascinavano e, di tanto in tanto, sognavano ad occhi aperti l'arrivo di un temporale che rinfrescasse l'aria.

«Quel caldo era un tormento, mi affaticava e mi faceva sentire a disagio. Un pomeriggio, dalla città portarono bibite giacciate. Ne bevvi molti bicchieri e mi sentii sollevato a tal punto che subito iniziai a pensare che la mia famiglia avrebbe potuto donare al Wat Pah Pong una macchina per fare il ghiaccio: avrebbe potuto essere azionata dal gruppo elettrogeno per qualche ora al giorno, così che avremmo avuto sempre del ghiaccio a disposizione. Mi pareva un pensiero del tutto ragionevole. Alla fine, però, iniziai a capire che il Buddha era vissuto nella foresta e aveva svolto le sue pratiche ascetiche senza le nostre comodità – compreso il ghiaccio – e che, perciò, molto probabilmente sarei riuscito a sopportare e a sopravvivere anche facendone a meno. In seguito, raccontai a Luang Por quel che era avvenuto nella mia mente. Divenne una delle sue “storie d'insegnamento” su come contemplare le situazioni per eliminare sofferenza non inevitabile: “Quando arrivò la stagione calda, Varapanyo viveva nella foresta. Sentiva molto caldo, era davvero infelice. Non faceva che pensare al ghiaccio. Poi, però, contemplò: ‘Quando il Buddha viveva nella foresta, aveva del ghiaccio? No! Non ne aveva’. Stava sorgendo la saggezza. Allora fu felice, il suo problema era risolto”».

Luang Por riusciva a essere così perspicace e penetrante riguardo a come andasse il mondo – benché lo conoscesse poco e scarso fosse il suo interesse per i dettagli al riguardo – da indurre stupore nei monaci occidentali. Non di meno, mostrava di tanto in tanto curiosità per la cultura e le abitudini degli occidentali. Una volta chiese a Sumedho che cosa fossero gli hippy e, sentita la risposta, disse di aver l'impressione che potessero essere dei buoni monaci.

«Ogni tanto Luang Por si informava della vita e delle usanze occidentali, delle mie esperienze passate, della scienza – i thailandesi di solito trovano interessante l'astronomia. Erano domande disinteressate, non desiderava nulla, è che di colpo si era trovato ad avere tra le mani numerose persone, alle quali lui teneva, ma che provenivano da una parte del mondo di cui non sapeva quasi nulla».

«Una cosa per cui non manifestò mai alcun interesse fu la politica, né per quella thailandese né per quella internazionale. Un giorno, poco tempo dopo la rielezione di Nixon, disse: “Nixon è scappato”. Forse glielo aveva detto un visitatore e lui me lo riportò con quelle tre parole. Poi, un'altra volta, quando alcuni di noi andarono a trovarlo, disse: “La CIA: nessuno sa chi sono. Chi è la CIA? Nessuno lo sa”. Queste sono le questioni politiche delle quali posso ricordare che parlò».

ACCORTEZZE PER I GENITORI

Ad un certo punto della cerimonia per l'ordinazione monastica, alla presenza di tutto il Saṅgha, all'aspirante si chiede: «*Anuññātosī mātāpitūhī?*». «Hai il permesso dei tuoi genitori?». Lui risponde: «*Āma bhante*». «Sì, venerabile». Non invalida la cerimonia di ordinazione il fatto che, a questo punto un candidato non ammetta l'opposizione dei genitori, considerato che diversi monaci occidentali riuscivano a ottenere il loro consenso solo molto tempo dopo essere stati ammessi nel Saṅgha. Alcuni dovevano sopportare di sentirsi rifiutati dalle loro famiglie per anni. Altri ricevevano regolarmente lettere, nelle quali venivano implorati di tornare a casa. Era impossibile gettare via le missive senza aprirle ma, già dopo le prime righe, era comunque straziante proseguire nella lettura. Da parte loro,

alcuni genitori erano tormentati dal pensiero che un rappresentante di un qualche strano culto, nel profondo della giungla umida, avesse fatto il lavaggio del cervello al figlio. Altri si sentivano feriti, perché il figlio aveva rifiutato i loro valori e le loro tradizioni religiose, e soffrivano poiché i sogni che lo riguardavano e che avevano accarezzato s'erano infranti. Perfino quei genitori che rispettavano e appoggiavano la sua scelta – il loro numero era maggiore di quelli che non condividevano tale posizione – dovevano fare i conti con il dispiacere che sarebbero potuti passare anni prima di potere rivederlo.

Alcuni monaci soccombevano alle pressioni dei ricatti emotivi. Uno fu imbrogliato e costretto a tornare in Inghilterra da un telegramma ingannevole, il quale lo informava che la madre era morta per un attacco cardiaco. Per altri monaci, la cui pratica vacillava, sapere che i genitori disapprovavano quel che stavano facendo rendeva più difficile giustificare con sé stessi il dolore che causavano. Quando erano preda di dubbi, dello scoraggiamento o dei desideri sensoriali, la mancanza di supporto da parte dei genitori era spesso una delle ragioni – talora quella decisiva – che era presa in considerazione per far ritorno alla vita laica. In quasi tutti i casi, però, i genitori dei monaci che continuarono a restare cominciarono a star meglio. Alla fine, arrivava una lettera conciliante, che esprimeva l'accettazione del modo in cui il figlio viveva, e annunciava una loro venuta, oppure l'offerta di acquistare un biglietto aereo per farlo tornare a casa in visita.

Luang Por fece di tutto per accogliere al Wat Pah Pong come meglio poteva i genitori dei suoi discepoli occidentali. La cordialità e la gentilezza che mostrava erano di un'intensità tale che solo pochi sarebbero riusciti a opporre resistenza. La maggioranza era profondamente affascinata, e le preoccupazioni svanivano. Si ammorbidivano pure i genitori più scettici. «Devo dire che in lui c'è qualcosa, è sicuro», dicevano dopo aver incontrato Luang Por. Oppure ammettevano: «Bene, pare davvero un brav'uomo». Inoltre, nei loro figli riscontravano cambiamenti positivi di cui potevano solo essere orgogliosi. Anche se in cuor loro speravano che prima o poi il figlio decidesse di rinunciare all'abito monastico, almeno momentaneamente avrebbero potuto stare tranquilli.

Agli inizi degli anni Ottanta, si fece strada un tentativo – poi rivelatosi infruttuoso – di fondare una comunità di *maechee* al Wat Pah Nanachat. Una delle prime fu una giovane di Hong Kong, Suddhamma. I genitori erano alquanto contrariati, e la madre le scriveva a intervalli regolari, implorandola di tornare a casa. La monaca rispose rifiutando con cortesia e chiedendo loro di comprenderla, di darle tempo. Quando la madre ricevette la lettera, rispose immediatamente minacciando il suicidio. La monaca cadde in preda all'ansia: non credette alla minaccia fino in fondo, non voleva tornare a Hong Kong, tuttavia era incerta su cosa fare. Luang Por le consigliò di non smonacarsi, e di invitare la madre a farle visita. Disse: «Tua madre prova questo senso d'avversione perché non vede con i suoi occhi quel che stai facendo e immagina un sacco di brutte cose». Fece questo paragone.

Per la verità, anche a me una volta successe una cosa di questo tipo, con il formaggio. Bleah! Odiavo l'odore che aveva! Era orribile. Quando andai in occidente, tutti puzzavano di quella roba. Però, mi avvicinai di più al formaggio, e un giorno qualcuno me ne diede un po'. Pensai che avrei dovuto comunque assaggiarlo. Mmm ... era proprio buono. Ora penso che sia una delizia. Di questi tempi ne mangio più degli occidentali. Ero solito pensare che avesse lo stesso odore della cacca di gallina, e ora mi piace. Resta. Non passerà molto tempo prima che arrivi tua madre.

Così avvenne. E svaniti che furono i sospetti e le paranoie iniziali, la madre cominciò, se non ad accettare, quanto meno a comprendere la decisione della figlia, e tornò a Hong Kong molto più serena.

Un'altra volta Luang Por mostrò le sue abilità diplomatiche quando giunse Randy – in seguito Ajahn Kittisaro – un campione di lotta proveniente dal Tennessee che aveva ricevuto una “Rhodes Scholarship”.¹ Durante la pausa estiva dagli studi a Oxford, Randy viaggiò in Thailandia per studiare il buddhismo di quel Paese. Incontrò Luang Por, ne fu ispirato e si fece monaco. I genitori di Randy furono scioccati, si preoccuparono molto. Volarono fino in Thailandia per salvarlo dai condizionamenti e per

¹La “Rhodes Scholarship” è una prestigiosa borsa di studio internazionale, che consente a giovani con grandi qualità e provenienti da tutto il mondo di studiare all'Università di Oxford.

evitare che il suo futuro andasse in rovina. Le loro preoccupazioni, però, scomparvero quando incontrarono Luang Por. Furono colpiti dai cambiamenti che notarono nel figlio: un'appassionata autodisciplina, calma e risolutezza. Luang Por anticipò l'ordinazione di Randy quale novizio, al fine di consentire ai genitori di presenziare all'ingresso del figlio nel Saṅgha prima del loro ritorno a casa. Nella mattinata in cui si sarebbe svolta la cerimonia, per celebrare quel giorno che ritenevano di buon auspicio, si recarono in città e comprarono del cibo da offrire al Saṅgha del Wat Pah Nanachat.

UN SERPENTE IN CASA

Molti furono i laici e le laiche occidentali che, negli anni, vennero a vivere al Wat Pah Pong. Gran parte vi giunse senza alcuna intenzione di farsi monaco o monaca, desideravano solo incontrare Luang Por e ricevere degli insegnamenti, e partecipare per un po' alla vita della comunità monastica. Luang Por di solito delegava a monaci anziani occidentali il compito di impartire insegnamenti di base, ma di tanto in tanto era lui stesso a offrire discorsi di Dhamma agli ospiti laici, o a rispondere alle loro domande.

A volte si afferma che i monaci non prendono in seria considerazione la pratica dei laici, e che i grandi maestri riservano gli insegnamenti più profondi a chi s'impegna nella vita monastica. Non era così per Luang Por. Gli ospiti laici di provenienza occidentale che nutrivano un sincero interesse per la pratica lo energizzavano. I monaci, infatti, erano entusiasti quando sapevano che Luang Por stava per tenere un discorso di Dhamma per degli ospiti laici stranieri, perché si attendevano di ascoltare insegnamenti di grande profondità.

Un discorso, in seguito pubblicato con il titolo *Vivere con un cobra*, rende una buona idea del sapore che questi insegnamenti avevano.¹ In tale discorso Luang Por paragona gli stati mentali, sia positivi che negativi, ai serpenti velenosi. Identificarsi con uno stato mentale – disse –

¹Questo discorso è pubblicato nella traduzione italiana del volume degli *Insegnamenti* di Ajahn Chah.

era come farsi mordere da un cobra. La separazione dalla realtà delle cose che risultava da tale identificazione era come la morte causata dal veleno del serpente.

Tutti gli stati mentali sono come dei cobra. Se non c'è nulla che blocca il loro cammino, se ne vanno per la loro strada. Anche se sono velenosi, il veleno resta dentro di loro. Se non ci avviciniamo, non ci arrecano danno. Si comportano solo così come fanno i cobra per natura.

Chi è intelligente lascia andare gli attaccamenti per qualsiasi cosa, buona o cattiva che sia. Lascia andare sia quello che piace sia quello che non piace. È come se liberassimo un cobra dalla cattività: striscerebbe via portando con sé il suo veleno. Nello stesso modo noi liberiamo i nostri stati mentali, liberiamo il bene e il male consapevoli della loro natura. Non li tocchiamo, non li afferriamo, perché non vogliamo nulla: non vogliamo né il bene né il male, né ciò che è pesante né ciò che è leggero, né il piacere né il dolore. Si giunge a una conclusione, e s'insedia una stabile lucida calma.

Insegnava che il sentiero della pratica si fondava sullo sviluppo della consapevolezza e della vigilanza. Quando questi due fattori fossero giunti a maturazione, sarebbe sorta naturalmente la facoltà della saggezza, e i meditanti sarebbero stati allerta giorno e notte. I praticanti sarebbero sempre stati vicini al Buddha.

L'espressione "sorgere della saggezza" significa che i meditanti, vedendo con chiarezza che tutti i fenomeni sorgono e svaniscono in base a cause e condizioni, abbandonano l'attaccamento nei loro riguardi come se fossero l'"io" o degli attributi dell'"io".

Quando le cose sorgono, lo sappiamo. Quando cessano, lo sappiamo. Quando c'è felicità, lo sappiamo. Quando c'è infelicità, lo sappiamo. Se lo sappiamo, non ci impossessiamo di quella felicità o di quell'infelicità. Allora non c'è alcuna impressione di possedere quelle sensazioni, e tutto quel che resta è il semplice processo del sorgere e del cessare. Si lascia che segua il suo corso naturale, perché lì non c'è nulla cui valga la pena di attaccarsi.

In quel periodo, Luang Por stava leggendo dei testi buddhisti zen e diede il suo parere riguardo al rapporto tra il Nibbāna e il *saṃsāra* di cui essi trattavano.

Il Buddha disse che il Nibbāna è cessazione. Dove avviene questa cessazione? Bene, è come per un fuoco. Viene estinto ovunque sorga, ovunque bruci. Raffreddi qualcosa proprio là, dove è caldo. Lo stesso avviene con il Nibbāna e il *saṃsāra*. Si trovano nello stesso posto.

Il Buddha ci insegnò a spegnere il fuoco del *saṃsāra*, l'agitazione interiore. Portare a cessazione l'agitazione interiore significa spegnere il fuoco. Il fuoco esteriore brucia, ma quando viene spento, c'è frescura. Anche il calore interiore della bramosia, dell'odio e dell'illusione sono dei fuochi. Pensateci. Quando il desiderio sessuale sorge nella mente, è rovente, o no? Se la rabbia sorge, è rovente. Se l'illusione sorge, è rovente. È questo calore che il Buddha chiamava "i fuochi". Quando i fuochi si accendono, c'è calore. Quando vengono estinti, c'è frescura.

Il Nibbāna è una condizione che rinfresca il cuore. Il Buddha la chiamava pace, cessazione della ruota della nascita e della morte.

Al termine del discorso, poi, Luang Por abbandonò il fervore nel quale aveva dimorato e rivolse qualche parola affettuosa all'anziana donna inglese, destinataria del discorso:

Appena sei arrivata, piangevi. Quando ho visto le tue lacrime, sono stato felice. Perché? Perché ero certo che stavi per accingerti a studiare il vero Dhamma. Se non ci fossero lacrime, non sarebbe possibile vedere il Dhamma, perché il liquido che sta nelle lacrime è brutta roba. Bisogna lasciarlo uscire tutto prima che ci si possa sentire bene.

Per favore, allora, porta questo Dhamma con te e mettilo in pratica. Praticalo per trascendere la sofferenza. Muori prima che arrivi la morte e sii serena, e a tuo agio.

Di tanto in tanto, però, Luang Por trattava gli ospiti stranieri in modo molto rude. Un giorno, una donna occidentale giunse alla *kuṭī* di Luang Por mentre stava parlando con alcuni monaci. Incaricò uno dei monaci occidentali presenti di chiederle che cosa volesse. Il monaco tradusse: «Chiede il permesso di fermarsi. Vorrebbe ricevere insegnamenti da Luang Por». Si accigliò: «Dille che qui non ci sono insegnamenti, tutto quel che faccio è tormentare la gente».

Tutti coloro che l'ascoltarono si sentirono turbati, ma poi Luang Por cedette, e la donna fu condotta nel settore delle *maechee*. Non motivò quelle sue parole, e ognuno fu costretto a riflettere per conto proprio sulle ragioni che l'avevano spinto a pensare che quella donna avrebbe potuto trarre beneficio da una tale accoglienza. Per i monaci occidentali, convivere con questioni in sospeso come questa – talora non riuscivano a capire cosa fosse successo – era una cosa normale al Wat Pah Pong.

Un'altra volta, dall'Europa giunse un accademico con un elenco di domande. Con l'aiuto di un traduttore chiese a Luang Por: «Perché praticate? Come praticate? Quali sono i risultati della vostra pratica?». Luang Por rispose:

Perché mangi? Come mangi? Quali sono i risultati quando mangi?

Luang Por sorrise, lo studioso aggrottò la fronte e chiese spiegazioni.

Riflettici su. Perché mangi? Perché hai fame e, se non mangi, soffri. Perché praticiamo? Perché abbiamo fame. Il cibo allevia il dolore indotto dalla fame fisica e la pratica del Dhamma allevia la fame mentale e spirituale. Se la mente soffre, devi usare il Dhamma per farla sentire meglio. Come praticiamo? Così come introduciamo del cibo nello stomaco, dobbiamo introdurre il Dhamma nel nostro cuore. Quali sono i risultati della nostra pratica? Bene, è proprio come quando si mangia. Quando mangiamo il risultato è che lo stomaco si riempie di cibo. Il risultato della pratica è che il cuore si riempie di Dhamma.

E INVECE SI DOVRANNO INCONTRARE

WAT PAH NANACHAT

¹Nel 1975 c'erano circa venti monaci occidentali al Wat Pah Pong, costituivano circa un quarto del Saṅgha residente nel monastero. Questo rapido e considerevole afflusso comportò tensioni inevitabili. Benché sia l'organizzazione del monastero sia la fede e la fiducia che tutti riponevano in Luang Por rendessero la situazione accettabile, divennero sempre più usuali piccoli ma assillanti conflitti tra i thailandesi e i "farang". La prima generazione di monaci occidentali proveniva per lo più dall'America settentrionale. Erano giovani abituati a una vita informale e priva di regole, a esprimere di loro iniziativa quel che provavano, con libertà. Molti di loro avevano una forte personalità. In un periodo nel quale viaggiare nell'Asia sud-orientale era molto più arduo di quanto non lo sia oggi, la via verso una foresta del nord-est della Thailandia non era né facile né diretta. La necessità di conformarsi al Vinaya, e a molte regole e osservanze che non sempre riuscivano a comprendere, poteva facilmente far sorgere il lato ribelle della loro personalità.

L'esotismo degli occidentali poteva risultare strano ai monaci thailandesi, per lo più cresciuti nei villaggi del posto. Li ammiravano per le loro rinunce; la loro impudenza e la loro incapacità di governare le emozioni erano tutte cose che li divertivano, ma per esse talora provavano perplessità e repulsione. Di tanto in tanto, i monaci thailandesi si sentivano a disagio per i modi con cui gli occidentali trattavano Luang Por – secondo loro la familiarità era eccessiva – oppure erano invidiosi per la facilità con cui gli si avvicinavano.

Non erano tensioni particolarmente profonde. In fin dei conti si trattava solo d'increspature superficiali di un tranquillo stagno della foresta. Complessivamente, nel monastero prevalevano di gran lunga la tolleranza e la benevolenza per i monaci stranieri, non la negatività. Luang Por era comunque consapevole che alcuni cambiamenti erano necessari. La solu-

¹Il titolo di questo paragrafo – *E invece si dovranno incontrare* – in inglese è *Twain Shall Meet*. L'espressione idiomatica "*Never the twain shall meet*" è utilizzata per significare che due cose o persone sono a tal punto differenti da non potersi incontrare o coesistere.

zione consistette nel ridurre il numero dei monaci occidentali al Wat Pah Pong mediante la fondazione di un monastero affiliato specificamente riservato a loro.

Non furono solo i problemi del Wat Pah Pong a spingerlo in questa direzione. Sapeva che, in futuro, molti sarebbero tornati in occidente per fondarvi dei monasteri. Prima che ciò avvenisse, voleva che acquisissero esperienza nel portare avanti autonomamente i loro compiti. In particolare, voleva addestrare Ajahn Sumedho come abate di un monastero. Inoltre, sarebbe stata una buona cosa avere a disposizione un posto in cui gli occidentali potessero praticare insieme, un posto in cui gli insegnamenti fossero impartiti in inglese e il cibo fosse stato meno sapido e più adatto al loro palato. I monaci avrebbero potuto vivere sia al Wat Pah Pong che, alternativamente, nel nuovo monastero. Iniziò a parlare apertamente di questa idea.

Inizialmente Ajahn Sumedho, che in prospettiva avrebbe dovuto guidare la nuova comunità, non ne fu entusiasta. Non aveva alcuna voglia di assumersi tale responsabilità. Man mano che il tempo passava, però, cominciò a pensare che la sua resistenza fosse egoistica e decise di fidarsi della scelta di Luang Por.

Nella stagione calda del 1975, sulla grande ciotola in ferro di Ajahn Sumedho comparve una macchia di ruggine. Divenne necessario riossidarla con il fuoco. Luang Por diede il permesso a lui e quattro altri monaci stranieri di camminare fino al campo di cremazione – ubicato nella foresta – del villaggio di Bung Wai, a circa nove chilometri a nord-est del Wat Pah Pong. Là avrebbero avuto a disposizione una gran quantità di legna e potuto far coincidere la spedizione per la ciotola con un breve ritiro.

Ogni Giorno di Osservanza Lunare un gruppo di abitanti di Bung Wai raggiungeva a piedi il Wat Pah Pong per trascorrervi un giorno e una notte di pratica del Dhamma. Erano entusiasti all'idea che dei monaci andassero a vivere fuori del loro villaggio. Subito una delegazione si recò da Luang Por per chiedere che ai monaci occidentali fosse dato il permesso di passare il Ritiro delle Piogge nella foresta con il campo di cremazione.

Gli abitanti del villaggio avrebbero costruito delle capanne per consentire ai monaci di viverci. Era un momento opportuno, e Bung Wai non era lontano. Luang Por fu d'accordo.

Fin dai primi giorni di questa nuova avventura, Luang Por andò a trovarli spesso. Offrì in più modi il suo aiuto. Utilizzò la sua influenza per far realizzare una strada sterrata intorno alla foresta, in modo che il territorio del monastero fosse definito con chiarezza. Quando l'abate di un monastero del luogo iniziò, per gelosia, a scrivere lettere anonime alle autorità per calunniare i monaci occidentali, Luang Por, con grande tatto, presiedette una riunione nel corso della quale il problema fu risolto. Ajahn Sumedho, il primo abate del Wat Pah Nanachat, fu grato per l'aiuto ottenuto, mentre, nel contempo, si sforzava di fare i conti con un ruolo che non gli era facile impersonare.

«Potevo sempre andare a trovare Luang Por, e lui veniva spesso qui. Inoltre, sapeva che avrei dovuto imparare per tentativi ed errori. Ricordo che una volta caddi in uno stato di profonda disperazione. C'erano sia la sensazione di avere delle responsabilità che quella di sentirmi del tutto inadeguato ad affrontarle. Mi aiutò a individuare una prospettiva dalla quale osservare il fardello di queste responsabilità. Ricordo pure che, una volta, andai a cercarlo in uno stato di scoraggiamento, lui lo percepì immediatamente e disse: "Adesso sai com'è essere un abate. Pensavi che significasse vivere avendo a disposizione un cuscino triangolare sul quale poggiarsi e la chiave della dispensa?". E poi rise».

Il venerabile Varapanyo narrò quel che ricordava del suo primo Ritiro delle Piogge al Wat Pah Nanachat.

«La prima notte del Ritiro delle Piogge, Ajahn Sumedho ci disse quale sarebbe stato il programma. Veniva enfatizzata con chiarezza la pratica di meditazione formale ... e ci incoraggiò a limitarci a svolgere la pratica così come era organizzata, senza ripensamenti: se ci fossimo comportati in questo modo, la consapevolezza sarebbe divenuta una cosa abituale e avremmo constatato di essere in grado di vivere consapevolmente. Mi sembrò una cosa ragionevole, e davvero meravigliosa: davvero, a cos'altro avrei potuto aspirare? Tuttavia, mi parve anche una meta difficile da raggiungere».

«C'era, comunque, un'armonia d'intenti che non avevo mai sperimentato prima – non c'erano ordinazioni temporanee, ragazzini che stavano in monastero solo perché l'avevano voluto i genitori – ed era facile comunicare gli uni con gli altri senza quelle barriere culturali che potevano indurre fraintendimenti e stati d'animo negativi. Ovviamente, non voglio dire che tutto fosse perfetto. Avevamo molto da imparare sulla vita in comune, e c'erano molte sfide e lezioni ad attendere Ajahn Sumedho nel suo ruolo d'insegnante. In genere si provava un'ottima sensazione e molti erano i fattori che, in passato e altrove, erano mancati».

«Il ritiro andò avanti, e il programma s'intensificò. Non era facile, ma era giusto così ... Luang Por continuava a scherzare con noi nei modi che gli erano soliti, chiamando il monastero “Wat Pah Wun Wai”, il Monastero della Confusione nella Foresta, oppure “Wat Pah Americawat”, il Monastero Americano nella Foresta. Era ovvio, però, che lo ritenesse una buona cosa, e altrettanto pensavano i laici che vi giungevano. Dubito che qualcuno avrebbe mai potuto immaginare gli sviluppi futuri di quel luogo. Durante quel primo Ritiro della Pioggia, le *kuṭī* erano solo nove o dieci e due i *kratop*.¹ Ajahn Sumedho viveva in una piccola *kuṭī* in bambù con il tetto impagliato, e la Sala per il Dhamma era minuscola, con il pavimento in terra battuta e con il tetto impagliato».

Luang Por non prendeva parte alla gestione quotidiana del Wat Pah Nanachat. I monaci furono liberi di costruire il monastero come più ritenevano opportuno. Disegnarono loro stessi la Sala per il Dhamma, secondo uno schema che si discostava dalla norma: l'area rialzata in cui i monaci si mettevano a sedere correva lungo un lato, invece che sul davanti. Luang Por spesso raccomandava ai visitatori che si recavano a rendergli omaggio al Wat Pah Pong di andare anche al Wat Pah Nanachat. Uno dei primi gruppi che vi giunse fu il Gruppo di Dhamma della “Bankok's Radio 01”. Ogni anno, una flotta di autobus stipati di pellegrini che facevano parte di questo gruppo viaggiavano verso il nord del Paese per recarsi in visita a vari monasteri a ricevere insegnamenti e fare offerte. Aggiunsero il Wat Pah Nanachat al loro itinerario e lo sostennero generosamente per molti anni.

¹Si tratta di capanne fatte di paglia, senza pavimentazione, con all'interno solo un letto che poggia sul terreno.

Luang Por rivelò di avere qualche preoccupazione riguardo al fatto che per gli occidentali potesse risultare difficile – in quanto fortemente volitivi – vivere insieme in armonia. Tutte le volte che parlava al Saṅgha del Wat Pah Nanachat, sottolineava l'importanza del rispetto reciproco e della benevolenza. Insegnava che il protocollo che governava le relazioni tra i monaci, basato com'era sul grado di anzianità, evitava che potessero riaffiorare abitudini di parlare mondane, e insisteva sul fatto che tale protocollo doveva essere osservato. I titoli onorifici non potevano essere omissi: il nome di un monaco giovane doveva essere sempre preceduto dal prefisso “*tan*” e quello di un monaco più anziano da “*ajahn*”. Luang Por sosteneva che se nel loro monastero non ci fosse stata un'atmosfera di fiducia e di rispetto, le pratiche meditative sarebbero risultate infruttuose. Le convenzioni della Retta Parola avevano una loro funzione nel raggiungimento di tale meta.

Ajahn Amaro fu uno dei primi occidentali che giunse in visita al Wat Pah Nanachat e finì per farsi monaco.

«Trovai un gruppo di occidentali che erano come me – il loro retroterra era molto simile al mio – e vivevano nella foresta praticando la meditazione buddhista. Tutti erano molto gioiosi. Quando mi spiegarono il loro modo di vivere e i fondamenti della loro pratica, mi risultò tutto molto sensato ... Mi dissero che quando si vive una vita disciplinata, semplice e non nociva per gli altri, è possibile scoprire la vera libertà che sta dentro di noi. Dopo aver ascoltato le loro parole, questa fu la mia reazione immediata: “Come ho fatto a essere così stupido da non riuscire a capirlo prima?”».

TRE LIVELLI

Per gli stranieri che volevano farsi monaci venne ideato un triplice livello di addestramento. Dopo che avevano trascorso un po' di tempo come meditanti laici al Wat Pah Pong o al Wat Pah Nanachat, a chi faceva richiesta di unirsi al Saṅgha venivano consegnate – sempreché la richiesta fosse accolta – le vesti bianche del rinunciante laico (o postulante) durante una breve cerimonia, nel corso della quale si assumeva formalmente l'impegno a rispettare gli Otto Precetti. I postulanti avevano il ruolo di

attendenti del monastero e imparavano i fondamentali dell'addestramento monastico stando vicini ai monaci e svolgendo le attività connesse al loro servizio.

Dopo aver trascorso alcuni mesi vestiti di bianco, il secondo passo consisteva nell'entrare nel Saṅgha come novizi (*sāmaṇera*). Durante l'anno previsto per l'addestramento da novizio, conducevano una vita molto simile a quella dei monaci, senza essere sottoposti, però, alla pressione degli obblighi connessi alle regole del Vinaya. Trascorso tale anno, i richiedenti che i precettori ritenevano pronti venivano ammessi nel Saṅgha dei *bhikkhu* mediante la cerimonia dell'*Upasampadā*. Per i primi cinque anni dell'addestramento, i monaci vivevano alternatamente con Luang Por, al Wat Pah Nanachat e in altri monasteri affiliati. Fino a quando la salute glielo consentì, Luang Por si occupò di ogni livello di questo processo e di ogni spostamento da un monastero all'altro, oppure li approvò con una sua benedizione. Negli ultimi anni della sua debilitante malattia, questa facoltà fu trasferita all'abate del Wat Pah Nanachat.

I monaci occidentali apprezzavano che Luang Por fosse sempre a conoscenza di ciò che stavano facendo e avesse a cuore il loro benessere. Spesso arrivava al Wat Pah Nanachat senza essere annunciato, benché allora – quando non erano ancora disponibili i cellulari, è opportuno dirlo – nei monasteri questa fosse più la regola che non l'eccezione. Il venerabile Jotiko scrisse quanto segue in una lettera destinata alla sua famiglia.

«Luang Por decide di volta in volta il da farsi, ed è probabile che capiti qui la prossima settimana, o giù di lì. Abbiamo sentito dire che è contento del nostro progetto per la Sala per il Dhamma, e ha detto ai laici che gli stranieri hanno bisogno di tanti dolci. Il giorno dopo ne abbiamo ricevuti moltissimi. Gioca sempre in questo modo con la nostra bramosia. Per tenerci all'erta cerca sempre di coglierci di sorpresa, perché è solo così che possiamo comprendere la nostra natura. Notare gli estremi e, se arriva la saggezza, allora si è sulla via di mezzo».

La maggior parte dei monaci occidentali voleva stare vicino a Luang Por, ma accettava che l'addestramento includesse periodi lontano da lui, al Wat Pah Nanachat e in altri monasteri affiliati. Stare in un monastero di quest'ultimo genere era, di solito, un'esperienza vissuta in modo contrastante. I monaci occidentali rappresentavano una novità nell'Isan rurale della metà degli anni Settanta. Essere l'unico monaco straniero di un monastero significava trovarsi in una situazione particolare, per lo più di celebrità. Per alcuni era divertente, per altri questa cosa rappresentava una distrazione. Imparare la lingua – uno degli scopi principali soggiacenti all'addestrarsi in un monastero affiliato – non era un compito facile, visto che, nei fatti, le lingue in cui avventurarsi erano due. Per le conversazioni estemporanee si utilizzava di solito il dialetto dell'Isan – denso come lo yogurt, lamentò un monaco – mentre in occasioni più formali veniva usato il thailandese.

In una cultura in cui poche sono le cose programmate e da tutti ci si attende che abbiano i riflessi pronti per adattarsi a quello che succede, non comprendere esattamente ciò che avveniva poteva generare tensioni. La presenza di novizi adolescenti, con tutta la loro energia, poteva risultare impegnativa. Il Saṅgha di molti monasteri affiliati includeva un certo numero di figli dei sostenitori laici del luogo, inviati dai loro genitori affinché l'abate li raddrizzasse. La necessità di tenere impegnati questi ragazzi implicava che i progetti lavorativi caratterizzassero la quotidianità di tutti i monasteri affiliati. Un giovane monaco svedese, il venerabile Natthiko, ne descrisse l'atmosfera in una sua lettera.

«Alcuni giorni tutto questo lavoro è stremante. Una sera, mentre stavo seduto dopo una lunga e dura giornata, fui vinto dalla sonnolenza e caddi addormentato, piegato in avanti, con la testa sul petto. Non mi svegliai neanche quando suonò la campana. Per gli altri fu una situazione spassosa: io che tornavo in vita lentamente, mentre i monaci aspettavano per iniziare la recitazione dei canti. I monaci sapevano quanto fossi suscettibile quando venivo deriso, ma un novizio o due non riuscirono a contenersi, e presto la maggior parte del Saṅgha scoppiò a ridere, incluso l'*ajahn*. Fu tanto terribile da essere bello».

La vita in un piccolo monastero affiliato poteva anche risultare molto gradevole. La sottolineatura thailandese dell'armonia sociale, con la convenzione del "non-scontro" che ne sta alla base, potevano rappresentare un ristoro rispetto al Wat Pah Nanachat, dove non tutti gli occidentali, più individualisti, includevano le abilità socialmente lenitive tra le loro mete spirituali. Molti erano coloro che si facevano buoni amici nei monasteri affiliati e mantenevano contatti con loro negli anni successivi. Altri svilupparono un'idea più articolata della vita monastica, della conduzione di un monastero e del rapporto tra un *wat* e le comunità locali. Un monaco che apprezzò molto la vita in un monastero affiliato scrisse quel che segue.

«Una parte di ciò che amo nell'essere monaco in Thailandia è la semplicità: camminare scalzo quando attraverso ogni mattina il villaggio, il clima mite che mi fa sentire al sicuro e bene, e le semplici, concrete faccende da sbrigare. È molto più facile sentirmi a mio agio nel mio corpo ed essere soddisfatto nel contesto dell'essenzialità della forma monastica. Queste qualità dell'accontentarsi e della semplicità paiono essere questioni elementari, ma spesso penso che la vita consista solo in questo».

Però, la maggioranza degli occidentali concordava sul fatto che, tutto sommato, vivere in un monastero affiliato fosse un'esperienza volta a rendere più umili, anche se lo si manifestava solo di rado. Così si espresse il venerabile Natthiko: «So che per me è una buona cosa: fa male dappertutto ovunque serva».

Sebbene alcuni monaci occidentali notarono che la loro pratica meditativa migliorava quando si trovavano nei monasteri affiliati, non era affatto sempre così. Luang Por ne era consapevole, ma non sembrava preoccuparsene troppo. Gli effetti a lungo termine dell'addestramento che lui tentava di innescare non erano sempre misurabili col metro dei progressi meditativi a breve termine. Lo scopo principale era sempre la penetrazione delle Quattro Nobili Verità, e la via da seguire quella di un addestramento graduale e completo, in ogni ambito della vita monastica.

L'ingresso formale nell'ordine monastico avviene mediante la cerimonia dell'*Upasampadā*. È presieduta da un monaco anziano, detto *upajjhāya* o precettore, che ha la facoltà di accogliere il nuovo monaco nel Saṅgha e deve assumersi la responsabilità del suo benessere e addestramento. La relazione tra il precettore e il discepolo è modellata su quella tra padre e figlio. Luang Por divenne precettore nel 1975 e, durante i successivi sei anni, furono quattordici i non thailandesi ad averlo come precettore quando entrarono nel Saṅgha.¹

Al termine della cerimonia d'ordinazione dei monaci occidentali, Luang Por di solito coglieva l'opportunità offerta dalla riunione del Saṅgha occidentale per offrire un discorso di Dhamma che trattava dell'addestramento monastico nel suo complesso, dai suoi fondamenti basilari fino alla meta ultima della Santa Vita. In occasioni di questo genere, iniziava – com'era sua abitudine – sottolineando l'importanza del vivere insieme in armonia, di quanto fosse fondamentale che i monaci stranieri si relazionassero gli uni con gli altri in base alle convenzioni stilate nel Vinaya. Insegnava loro che, in quanto facenti parte di un gruppo di *samaṇa*, avrebbero dovuto gettarsi alle spalle il differente colore della pelle, la lingua e la cultura, e guardarsi vicendevolmente con gentilezza e rispetto, come compagni della Santa Vita. Avrebbero dovuto addestrarsi a parlare gli uni con gli altri in modo consapevole:

Se nel gruppo sorge qualche problema, parlatene in modo abile.
«La vedo in questo modo». «Ho questa sensazione». E ascoltate
che cosa ha da dire l'altro.

I monaci occidentali avrebbero dovuto imparare ad ascoltare con mente aperta, sia le parole altrui che i loro stessi pensieri. Quando un punto di vista o un'opinione sorgeva nella mente, avrebbero dovuto esserne coscienti per ciò che era – un punto di vista, un'opinione – e ricordare a sé stessi che, in realtà, non sapevano ancora se quel che era sorto riflettesse fedelmente la verità delle cose. La misura dell'efficacia della loro pratica era la mente. Se stavano sperimentando sofferenza mentale,

¹Sette di questi monaci indossano ancora l'abito nel 2021: Munindo, Bodhipalo, Amaro, Nyanadhammo, Jayasaro, Vajro, Khemanando.

significava che avevano deviato dal Dhamma e consentito alla bramosia di sorgere. Nella vita comunitaria, la devozione al Dhamma e al Vinaya avrebbe dissolto ogni conflittualità e condotto a una sensazione di unità nella diversità.

Luang Por pareva condividere una preoccupazione allora diffusa in Thailandia: che il buddhismo fosse soggetto a un forte declino. Lamentava che molte persone si recassero nei monasteri solo alla ricerca di amuleti di protezione o per essere aspersi di acqua santa. Pensava: «Il vero Dhamma sta scomparendo, lo si vede di rado, poche sono le persone che praticano». Gli occidentali parevano una boccata d'aria fresca. I sacrifici che avevano fatto per vivere da monaci nella foresta erano d'ispirazione per molta gente.

Considerando la situazione in cui si trova il mondo, il fatto che siate giunti da così tanti Paesi per unirvi a questa pratica e a questo luogo, mi pare una cosa singolare. I laici si sentono ispirati quando vedono che arrivate dall'estero per diventare monaci, che riuscite a mangiare riso glutinoso, a parlare il thailandese e il laotiano, e che siete in grado di sopportare di vivere in un posto così povero e arretrato. Ecco perché quando sono stato a Londra ho detto alla gente che le persone venivano al Wat Pah Pong per adottarsi nel buddhismo. Intendevo dire che arrivavate qui mirando a una genuina trasformazione. Per me, è come se tutti voi che siete venuti qui siate morti e poi rinati. Qui, tutto è diverso da come vivevate in precedenza. Avete dovuto abituarvi al caldo, al cibo, a ogni genere di cose. Per diventare monaci, vi siete sforzati di superare tutti questi ostacoli, incluso l'apprendimento di una nuova lingua e dei canti per la cerimonia dell'ordinazione monastica. I vostri sforzi suscitano ispirazione.

Non di meno, li avvisava che la cerimonia d'ordinazione era solo una convenzione. Essa, di per sé, non li avrebbe cambiati in meglio. E in fin dei conti era necessario ricordare che tutte queste forme erano vuote:

Quando avete indossato l'abito da monaco o da novizio, siete ancora la stessa persona di prima. Postulante, novizio, monaco: sono tutti la stessa persona. Perciò, non fatevi l'idea di diventare

un qualcosa. Le cose con cui stiamo praticando sono, a ogni livello, le stesse vecchie cose. In verità, qui non ci sono né thailandesi né occidentali: ci sono solo gli elementi terra, acqua, fuoco e aria. Nulla ha un'esistenza intrinseca. Sono solo convenzioni create da noi.

La cosa più importante era l'addestramento della mente.

Non seguite i vostri pensieri. Continuate a osservare la mente. Mediante le mie riflessioni personali, sono giunto a comprendere come le cose che corrono in cerchio sono le più veloci di tutte. Non potete tenere il loro passo. Dovete solo stare seduti e, calmi, osservarle mentre corrono. Non correte insieme a loro. Quando vengono a sedurvi, non alzatevi dal posto in cui state seduti. Quando, poi, la vostra mente si ferma, diverrete consapevoli di molte cose. Se correte dietro ai vostri pensieri, non riuscirete a tenere il loro passo, ma se vi fermate, ci riuscirete. È strano. Questo vale per tutti gli oggetti mentali, che sono solo così come sono, in accordo con cause e condizioni.

Trascendere il mondo richiedeva la comprensione di quello che "il mondo" era davvero e di cosa significava essere "nati nel mondo".

Tutte le volte che c'è una causa, ci sarà un risultato, questa è la via del mondo. Ci sono cause ed effetti: c'è nascita e c'è morte, c'è piacere e c'è dolore, c'è amore e c'è odio. L'esistenza di tutte queste cose si chiama "il mondo".

Il significato più profondo di "nascita" consisteva nell'identificarsi con uno qualsiasi di questi fenomeni. La nascita era la causa della proliferazione delle condizioni e, poi, inevitabilmente, seguiva la morte, diceva. Ogni persona che muore ha sperimentato la nascita. Per individuare la Via di Mezzo della pratica era necessario tenere a mente la fine.

L'insegnamento più alto del Buddha è quello di deporre le cose, prenderle e poi metterle giù. Prenderle per vedere che cosa sono e, quando le si conosce, metterle giù di nuovo. Alla fine, questo è ciò che deve avvenire per ogni cosa: dovrete lasciarla andare. Quando nella vostra mente conoscete davvero tutte le

cose, allora è ovvio che le poggiate a terra. Se non lo fate e succede che “Questo è mio” e “Quello è mio”, avete capito male. Gli insegnamenti del Buddha significano una fine, una fine senza residuo. Qualsiasi cosa ci sia, deve essere condotta a una conclusione, alla fine, completamente. Il termine “*khīnāsavo*”¹ significa uno che è giunto alla fine degli “inquinanti”.² Conoscere il bene come bene e lasciarlo andare, conoscere il male come male e lasciarlo andare.

Alla fine, gli insegnamenti conducono a una conclusione: si conosce la causa e la si lascia andare, si conosce l’effetto e lo si lascia andare. Dopo averlo fatto, dov’è che si può dimorare? Al di là della causa e dell’effetto, al di là della nascita e della morte. Dimorate là, dove le cose sono giunte al termine. Lì non c’è niente, la mente è in pace in assenza di causa ed effetto, di nascita e morte, di piacere e dolore. In questa pace non c’è né causa né effetto, perché la mente è andata al di là di essi. Questo è lo scopo ultimo della nostra pratica. Il Buddha insegnò solo questo. Quel che ci resta da fare è di viaggiare fino a quel punto. Il Buddha ci ha fornito barca e remi, dobbiamo essere noi a usarli. Se iniziamo a remare, la barca si muoverà. Se non lo facciamo, resterà immobile ... Il Buddha ci dice come stanno le cose. Non può svolgere la pratica per noi. È compito nostro.

¹Uno degli appellativi per indicare un *arahant*.

²In lingua pāli: *āsavā*. Letteralmente “effluenti” o “fermentazioni”. Le contaminazioni della mente che ostruiscono la Liberazione. L’elenco tradizionale ne include quattro: la sensualità, le opinioni, il divenire e l’ignoranza.



2008 AUGUST 7 AM 2008

	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



IX
Morire al mondo

*Le contaminazioni svaniscono per chi è sempre vigile,
per chi disciplina sé stesso giorno e notte
ed è sempre intento al Nibbāna.*

Dhp 226

Morire al mondo

L'addestramento delle maechee

I. INTRODUZIONE

Circa cinque anni dopo l'Illuminazione, il Buddha fondò un ordine monastico femminile, noto come quello delle *bhikkhunī*. Prima del suo declino e della sua "estinzione" intorno all'anno Mille, il ramo *theravādin* di tale ordine fiorì in India e nello Sri Lanka, ed ebbe un'illustre storia protrattasi per quindici secoli. Siccome una delle condizioni stabilite dal Buddha prevede che l'ordinazione avvenga con l'ammissione all'interno d'una comunità di *bhikkhunī* preesistente, la rinascita dello scomparso ordine femminile venne ritenuta impossibile.

Non ci sono prove in favore del fatto che nel sud-est asiatico la presenza dell'Ordine delle *bhikkhunī* sia mai stata cospicua. Per perpetuare il lignaggio delle *bhikkhunī*, le culture buddhiste di questo territorio assistettero infine alla nascita di ordini autoctoni di donne rinuncianti. Menzioni di *maechee* vestite di bianco, "donne sante" presenti nel regno del Siam, possono essere rintracciate nei racconti seicenteschi di viaggiatori olandesi e francesi, allorché pare che le *maechee* caratterizzassero stabilmente la società.¹

¹«Tutti i giorni ascoltano i sermoni ossia i discorsi di Dhamma e trascorrono molto tempo in preghiera nei templi. La loro attività principale consiste nell'assistere i monaci, preparando il cibo per loro, sopperendo così alla loro necessità di una mendicanza continuativa. Vanno a trovare i poveri e gli ammalati, e si dedicano assiduamente a offrire alle persone tutto ciò che la carità ispira loro. Godono

Per le donne che hanno una vocazione monastica e aspirano a realizzare la Liberazione, la figura della *maechee* potrebbe essere ritenuta tutt'altro che ideale. Il loro codice morale – vivono seguendo gli otto precetti delle *upāsikā*¹ – è piuttosto elementare e ciò implica che la loro pratica non possa fare affidamento sul raffinato supporto e sulla protezione fornite dal Vinaya delle *bhikkhunī*. Le *maechee* non praticano la questua e il fatto che non possa essere individuata una tradizione che le colleghi direttamente al Buddha implica che il loro ordine non abbia mai goduto dello stesso rispetto del Saṅgha dei *bhikkhu* e di un prestigio sociale paragonabile a quest'ultimo.

Non di meno, non pare si possa mettere in dubbio che, nel corso dei secoli, moltissime siano state le donne che, come *maechee*, hanno condotto una vita religiosa felice e appagante. Durante il Novecento, alcune di loro – soprattutto Maechee Gaew, una discepola di Luang Pu Man – furono rinomate per la loro abilità spirituale. Altre si distinsero nello studio della lingua pāli e dell'*Abhidhamma*.² La fondazione negli anni Sessanta di un'organizzazione nazionale thailandese delle *maechee* e i progressi compiuti negli ultimi decenni riguardo a formazione e addestramento hanno contribuito molto ad innalzare il loro livello in tutto il Paese.

Negli ultimi anni ha guadagnato terreno un movimento internazionale mirante a far rivivere l'Ordine delle *bhikkhunī*, sostenuto da una nuova generazione di studiosi la quale ritiene che esistano fondati motivi per respingere le obiezioni tradizionali avanzate contro una sua rinascita. Questi argomenti, però, non hanno convinto i monaci anziani del Saṅgha dei *bhikkhu* thailandesi a temperare la loro opposizione a tale movimento

degli stessi privilegi dei monaci e sono altrettanto rispettate. Tutti si prostrano al loro cospetto e loro fanno altrettanto solo davanti ai monaci e agli stupa. Sono chiamate “*neng ci*”, che significa “donne sante”. A loro è riservato un posto nelle pagode e quando si tengono cerimonie importanti. Sono molto richieste nei funerali per i dignitari cinesi, ai quali si recano come in processione, e la loro partecipazione a tali cerimonie è sempre ricompensata generosamente» (Nicolas Gervaise, *The Natural and Political History of the Kingdom of Siam, 1688*).

¹Termine in lingua pāli che indica le devote laiche buddhiste.

²L'insieme dei testi che sistematizza gli insegnamenti presenti nei discorsi del Buddha.

e, fino ad ora, nessun gruppo sociale di rilievo ha esercitato forti pressioni per convincerli a cambiare idea. Al momento, è difficile prevedere quale forma assumerà in futuro il monachesimo femminile in Thailandia.

II. LE MONACHE DELLA FORESTA

LE PRIME MAECHEE

Non molto tempo dopo la fondazione del Wat Pah Pong, Luang Por Chah permise la fondazione di una comunità di *maechee*. Cercò di dotarle d'un addestramento avvalendosi di norme conformi a quelle già esistenti per le donne dotate di vocazione monastica e che fossero in grado di supportarle il più possibile nel progresso lungo il sentiero verso la Liberazione.

Luang Por trattò le *maechee* come ascete della foresta: si attendeva che conducessero una vita molto parca, che si alzassero ogni mattina alle tre per la recitazione dei canti e per la pratica meditativa, e che assumessero un solo pasto giornaliero, così come avveniva per i monaci. Significativamente, Luang Por faceva riferimento alle *maechee* avvalendosi della parola “*samaṇa*”, un termine molto rispettoso, di solito utilizzato solo per i monaci. Le incoraggiava a ricordare in continuazione a sé stesse che erano *samaṇa* e che avrebbero dovuto comportarsi di conseguenza.

Tutti qui – monaci, novizi e *maechee* – sono *samaṇa*. Tutti dovrebbero conoscere i doveri di un *samaṇa*, senza restare intrappolati in nessuno dei due estremi dello sterile ascetismo e dell'indulgenza ai piaceri sensoriali.

Negli anni Cinquanta e Sessanta il vigoroso modo di praticare sviluppato da Luang Por al Wat Pah Pong – una specie di piano di sterminio delle contaminazioni – fu esteso alle *maechee*. Per loro non ci furono eccezioni, condivisero tutte le privazioni dei monaci. Maechee Bunyu ricordò quanto segue: «Una delle *maechee* aveva dolori allo stomaco e mal di testa. Voleva andare dal dottore. Luang Por non le diede il permesso. Disse: “Mettiti seduta e osserva. Concentrati sulla zona in cui provi dolore. Se ti duole il capo, concentrati su di esso fino a quando non si spacca. Quando

la testa non l'avrai più, non ti farà più male". Così stavano le cose in quei giorni. Sopportavamo fino a questo punto. Non serviva a nulla piangere per andare da un dottore».

«Quando non c'era niente da mangiare insieme al riso glutinoso, ci limitavamo a intingerlo nel sale o nella salsa di pesce. Luang Por diceva: "Non attaccatevi al sapore del cibo. Non prestategli alcuna attenzione. Il cibo consideratelo una medicina. Mangiate a sufficienza per preservare il vostro corpo fino al giorno seguente". Perciò, insegnavamo a noi stesse che il cibo era solo una medicina, e riuscivamo davvero a pensare che fosse così. Credevamo alle parole di Luang Por e svilupparamo il Dhamma. Il nostro corpo e la nostra mente erano leggeri, non incontravamo ostacoli nel corso della giornata. Praticare era facile. Ecco come ci insegnava e il risultato era che riuscivamo a lasciar andare. Era meraviglioso. Ognuna di noi cercava di applicare quello che ci insegnava, a essere malleabili e non testarde a modo nostro».

Luang Por creò un particolare "Vinaya" per le *maechee* del Wat Pah Pong. Agli Otto Precetti basilari, che le *maechee* ricevevano al momento della loro ordinazione, aggiungeva un certo numero di pratiche ascetiche *dhutaṅga* osservate dai monaci e una dettagliata serie di regolamenti monastici. Benché questo "Vinaya" fosse molto meno ampio di quello delle *bhikkhuni*, forniva comunque un solido fondamento per la pratica e consentiva alle *maechee* di provare un sano orgoglio per sé stesse in quanto facenti parte della comunità monastica mediante una cultura e una forma distintive.

Non di meno, per le *maechee* c'erano alcune sfide da superare che erano invece risparmiati ai monaci. I loro compiti in cucina consistevano in attività talmente connesse alla loro esistenza da laiche da rappresentare un ostacolo per lo sviluppo della vita di rinuncia. Anche il fatto che fosse loro consentito di possedere piccole somme di denaro – di solito offerte per le loro necessità personali da famigliari o sostenitori laici – minava la sensazione di aver del tutto abbandonato il mondo laico. A queste limitazioni di genere formale, però, le *maechee* attribuivano poca importanza. Erano grate per quello che veniva messo liberamente a loro disposizione: la possibilità di addestrarsi in un monastero sotto la guida di un grande maestro. Era un'opportunità meravigliosa, e cercavano di trarne il maggior vantaggio possibile.

UN DEBITO DI GRATITUDINE

Una caratteristica di rilievo delle comunità di *maechee* presenti nei monasteri dell'Isan che appartenevano alla Tradizione Thailandese della Foresta era che spesso tali comunità includevano la madre e magari pure una o due sorelle dell'abate. I monaci hanno da sempre cercato di esprimere il loro debito di gratitudine nei riguardi dei genitori, incoraggiandoli – allorquando si fossero trovati in una condizione di vedovanza e tutti i figli fossero cresciuti – ad abbracciare la vita monastica. In questo modo, onorano le note parole del Buddha:

Pure se si dovesse portare su una spalla la propria madre e il proprio padre sull'altra, e facendo ciò si dovesse vivere un centinaio d'anni, qualora ci si dovesse prendere cura di loro spalmandoli con unguenti, massaggiandoli, facendo loro il bagno, sfregando le loro membra e pulendo i loro escrementi, ebbene, neanche allora si sarebbe fatto abbastanza per i propri genitori, non si sarebbe riusciti a ripagarli.

Però, o monaci, chi incoraggia i propri genitori quando mancano di fede e li rende saldi fondandoli nella fede, li incoraggia quando mancano di virtù e li rende saldi fondandoli nella virtù, li incoraggia quando sono avari e li rende saldi fondandoli nella generosità, li incoraggia quando mancano di saggezza e li rende saldi fondandoli nella saggezza, ebbene, chi si comporta così, o monaci, fa abbastanza per i propri genitori, li ricompensa anche in maggior misura per ciò che hanno fatto.

AN 2.31-32

Per Luang Por il benessere spirituale di sua madre, Mae Pim, era una preoccupazione costante. Durante gli anni in cui era un monaco *tudong*, le regolari visite al suo villaggio d'origine rappresentavano soprattutto delle opportunità per offrirle una guida e delle istruzioni. Per Luang Por fu una grande soddisfazione il fatto che fosse stata lei a guidare la delegazione che si recò in visita da lui ad Amnat Charoen agli inizi del 1954 per chiedergli di fondare un monastero nella foresta Pah Pong.

Non è dato di sapere se Mae Pim si sia trasferita a Pah Pong dietro sua stessa richiesta oppure dietro suggerimento di Luang Por. È certo solo che subito dopo che il Saṅgha si insediò nel nuovo monastero, per Mae Pim e

due sue compagne furono costruite delle capanne nell'area centrale, nei pressi della cucina. D'altra parte, l'arrivo di tre donne anziane non significò l'inizio di una comunità di *maechee* vera e propria. Benché le donne osservassero gli Otto Precetti delle *maechee*, lo facevano informalmente. In questo stadio iniziale dello sviluppo del Wat Pah Pong, Luang Por era ancora alla ricerca della sua strada quale guida di una comunità monastica ed era ancora restio ad assumersi la responsabilità aggiuntiva di fondare e condurre una comunità di monache. Infatti, Luang Por nutriva seri dubbi riguardo all'idea che monaci e *maechee* potessero vivere in uno stesso monastero.

UNA PROPOSTA

Fu una donna piuttosto eccezionale a far cambiare idea a Luang Por. Pim Utaigorn¹ era una cinquantenne che, dal suo villaggio, si recava regolarmente al Wat Pah Pong nei Giorni di Osservanza Lunare. Era determinata a diventare una *maechee*. La sua fede e sincerità colpirono Luang Por, ma egli inizialmente rifiutò la sua richiesta di ricevere l'ordinazione. Poi, un giorno, le fece una proposta. Dietro al monastero, nell'angolo sud-occidentale, le avrebbe dato la possibilità di farsi costruire una *kuṭī* in cui vivere. Ciò significava che avrebbe dovuto vivere sola in una radura realizzata nel bel mezzo di una fitta foresta che, in genere, si riteneva fosse infestata dagli spiriti. Se ci fosse riuscita – le disse Luang Por – avrebbe ottenuto l'ordinazione. Se davvero voleva che il Wat Pah Pong avesse una comunità di monache, allora avrebbe dovuto essere lei a iniziare. Era una sfida scoraggiante, anche per la debilitante paura degli spiriti che quasi tutti coloro che facevano parte della sua cerchia culturale provavano nella foresta, di notte. Pim Utaigorn, però, accettò l'offerta con gratitudine e superò tutti gli ostacoli che si trovò ad incontrare con calma e sicurezza assoluta.

Visse in una piccola *kuṭī* costruita dalla sua famiglia. Piantò peperoncini, insalata e papaya per integrare il riso che ogni mattina i monaci le consegnavano dopo averlo ricevuto durante la questua. Trascorrevano molte ore praticando la meditazione seduta e camminata. Luang Por si ritenne appagato, perché lei aveva le qualità per diventare una buona monaca

¹Non si tratta della madre di Luang Por.

anziana. Nel 1956 conferì formalmente l'ordinazione a Pim Utaigorn,¹ a Mae Pim e alle altre due donne anziane, e fissò i confini dell'area di circa dodici ettari che avrebbe accolto il nuovo settore di *maechee*.

Fu fissato un programma giornaliero che seguiva da vicino quello dei monaci. Alle tre del mattino le monache avrebbero recitato i canti e meditato insieme. All'alba avrebbero cominciato a preparare il cibo per il pasto quotidiano del Saṅgha utilizzando il raccolto dell'orto da loro coltivato. Dopo il pasto, avrebbero avuto la libertà di praticare la meditazione o di dedicarsi a progetti personali finché non cominciava, alle tre del pomeriggio, il tempo dedicato al lavoro comunitario, poi seguito dal bagno e dalla meditazione camminata, nonché dalla recitazione dei canti e dalla pratica meditativa. Ogni Giorno di Osservanza Lunare le monache avrebbero praticato per tutta la notte.

La notizia che al Wat Pah Pong era stata formalmente fondata una comunità di *maechee* indusse un costante flusso di richiedenti. Da una lista d'attesa in continua crescita, Luang Por iniziò ad accettare un numero sempre maggiore di candidate. Inizialmente, adottò una politica mirante ad accogliere solo donne anziane. Poi, nel 1959, venne posta un'altra pietra miliare, quando a Bunyu Pimwong, di ventiquattro anni, e a Kham Khenprakhong, di ventitré, fu consentito di unirsi alla comunità per un periodo di prova. Il tempo richiesto trascorse senza intoppi e le due donne furono formalmente accolte nella comunità di *maechee*, della quale furono sostenitrici per i successivi cinquant'anni.

L'impegno di Maechee Pim nella pratica meditativa fu d'ispirazione per la fiorente comunità. La sua frugalità divenne leggendaria. Una monaca ricordò che quando il cibo scarseggiava, lei preferiva lasciare alle altre quanto era disponibile e s'accontentava di arrostitire con un po' di sale il riso avanzato e seccato al sole, per poi mangiarlo su un vecchio piatto di metallo. Allorché aiutava nelle attività di gruppo, Maechee Pim, con il capo sempre un po' chino, praticava il contenimento sensoriale e si asteneva dal chiacchierare inutilmente. Le monache ricordano che una volta livellò la sommità di un termitaio che si trovava nei pressi della sua

¹Nel prosieguo, quando si parlerà di *maechee* Pim si farà riferimento a Pim Utaigorn.

kuṭī, circondandolo poi con rami spinosi. Disse che durante la meditazione provava del torpore. Sarebbe stato il suo nuovo posto a sedere per la pratica meditativa.

MAECHEE BUNYU

La vita di una *maechee* non si svolge sotto gli occhi di tutti, e ben pochi sono i dettagli che trapelano nella sfera pubblica. Quando nel 1996 Maechee Bunyu morì, per il suo funerale fu fortunatamente pubblicato un volume commemorativo, il quale includeva una breve biografia che offre interessanti spiragli per intravedere una donna che rappresentò una fonte d'ispirazione.

Col passare degli anni, all'interno del piccolo gruppo di monache anziane, Maechee Bunyu venne riconosciuta come la *prima inter pares*. Per molti aspetti era l'archetipo di donna dell'Isan della sua generazione: competente, duttile, evidentemente un'instancabile lavoratrice con una morale solida come una roccia e una gentilezza priva di fronzoli. Aveva mostrato fin da piccola una maturità precoce. Da tutti i bambini dell'Isan ci si attendeva che partecipassero al lavoro familiare, ma quando il padre fu costretto a letto da un esteso ascesso sulla gamba, a Bunyu, che allora aveva sette anni, fu attribuito l'oneroso compito di prendersi cura di lui. Il resto della famiglia era impegnato nei campi e lei era l'unica infermiera a disposizione. Lo fece senza lamentarsi. Per molti mesi restò costantemente in compagnia del padre, cucinò per lui, gli lavò gli indumenti, gli asciugò e mantenne pulito l'ascesso.

Quando crebbe, Bunyu era nota come una persona gentile che rifuggiva i conflitti ma, di tanto in tanto, si manifestavano aspetti più risoluti del suo carattere. Nel villaggio andava rinomata per una volta che, dopo essersi nascosta nel pollaio della sua famiglia, scoprì un ladro di galline e, mentre scappava, lo bastonò sulla testa – «più di una volta», ammise – con un pezzo di legno con tutta la sua forza.

Le piaceva andare al Wat Pah Pong nei Giorni di Osservanza Lunare e spesso diceva che un giorno si sarebbe fatta monaca. Quando aveva del tempo libero, andava nel settore delle *maechee* per aiutarle nelle faccende o per insegnare a quelle meno istruite a leggere il libro dei canti. Rifiutò tutti i pretendenti.

Un giorno vi fu una svolta, mentre in monastero stava partecipando con la madre alla seduta notturna di pratica settimanale. Quella notte si sentiva assonnata, ma si svegliò di colpo quando Luang Por iniziò a esporre un vecchio detto dell'Isan: «Un figlio è come un cappio al collo, una moglie è come una corda che vi lega le mani dietro la schiena, la ricchezza e i possessi sono come delle catene intorno alle gambe». Mentre Luang Por si soffermava sulle sofferenze connesse alla vita familiare, tutto le fu completamente chiaro. Quando comprese di essere ancora libera da queste trappole, trasse un sospiro di sollievo. Da quel momento in poi, la sua decisione di farsi monaca si rinsaldò e, prima che trascorresse molto tempo, lo diventò.

La vita in monastero non era facile per la giovane Maechee Bunyu. Inizialmente non godette di buona salute. Una volta, durante una malattia piuttosto seria, una monaca anziana andò a trovarla e, per cercare di convincerla a smonacarsi, citò un antico detto riguardante i monaci e le malattie, il quale affermava che quanti non avevano accumulato meriti a sufficienza prima dell'ordinazione, non sarebbero sopravvissuti ai rigori della vita monastica. Sembrava – disse – che Maechee Bunyu appartenesse a tale categoria. Se non fosse tornata alla vita laica, sarebbe morta. Maechee Bunyu rispose che tanto prima o poi sarebbe comunque morta, ovunque fosse vissuta. In qualsiasi giorno la morte fosse arrivata, era decisa a incontrarla in monastero, e come monaca. E così avvenne quando, decenni dopo, morì amata e rispettata.

AUTONOME NELLA DIPENDENZA

Il settore delle *maechee* al Wat Pah Pong era del tutto separato dall'area dei monaci e circondato da una recinzione. Consisteva di *kuṭī* che, per ragioni di sicurezza, erano un po' più vicine le une alle altre rispetto a quelle dei monaci, di una Sala per il Dhamma per la recitazione di canti e per la meditazione comune, e di una cucina con un orto e piante da frutto. Dopo la scomparsa di Maechee Pim nel 1965, le questioni quotidiane della comunità di *maechee* furono gestite da una commissione – composta da Maechee Bunyu, la monaca in capo, e da quattro altre *maechee* anziane – ma comunque soggetta all'autorità di Luang Por.

Luang Por incontrava la commissione una volta al mese. Queste riunioni gli consentivano di offrire consigli e incoraggiamenti, e di trattare problemi concreti. Ascoltava le domande e le preoccupazioni delle monache anziane su argomenti quali i principi che dovevano guidare chi si trova a capo di una comunità e su come incoraggiare le monache più giovani. A volte – ricordarono molto tempo dopo le *maechee* – le ispirava con le storie delle grandi *bikkhunī* dei tempi del Buddha.

Nel 1964, Luang Por fissò un codice di regolamentazioni per le *maechee*. Veniva letto alla comunità dopo la recitazione dei canti della sera nei Giorni di Osservanza Lunare, due volte al mese, quando i monaci si riunivano per la recitazione del *Pāṭimokkha*.

LE REGOLAMENTAZIONI DELLE MAECHEE AL WAT NONG PAH PONG

1. Alle *maechee* è sempre vietato raggrupparsi per socializzare e indulgere in vane conversazioni.
2. Attività comunitarie quali il pasto giornaliero, rigovernare, ramazzare e fare il bagno dovrebbero essere svolte in armonia, in modo disciplinato e con consapevolezza.
3. Le *maechee* dovrebbero tenere pulita l'area circostante le loro *kuṭī*, ramazzandola regolarmente e tenendola libera da formiche e termiti.
4. Le *maechee* dovrebbero contenersi nel cibo, nel riposo e nelle conversazioni. Non dovrebbero essere estroverse ed esuberanti.
5. Quando ricevono doni, le *maechee* li dovrebbero condividere in modo giusto e appropriato.
6. Quando una *maechee* è malata, le sue compagne dovrebbero assisterla con gentilezza amorevole.
7. Le *maechee* dovrebbero essere determinate a far sì che le loro azioni, le loro parole e i loro pensieri verso le compagne, sia in presenza che in assenza, siano guidati dalla gentilezza amorevole.

8. Le *maechee* dovrebbero rendersi omaggio a vicenda in base alla loro anzianità.
9. Le *maechee* dovrebbero osservare tutti i loro precetti con purezza, così da non essere oggetto d'avversione per le loro compagne.
10. A ogni monaca è vietato governare la comunità delle *maechee* o fissare nuove regole che discendano dalla sua stessa autorità (ed errata visione).
11. Una *maechee* che prende coscienza di un problema dovrebbe subito informare il capo del Saṅgha dei *bhikkhu*.
12. Una *maechee* che intenda uscire dal monastero per una qualsiasi ragione deve prima informare il capo del Saṅgha dei *bhikkhu*.
13. A una *maechee* è vietato rivendicare diritti sulla *kuṭī* di cui ha sponsorizzato la costruzione.
14. A una *maechee* è vietato ricevere ospiti del sesso opposto nella sua *kuṭī*, tranne che in caso di malattie particolari.
15. A una *maechee* è vietato mostrare o promuovere cose non connesse al Dhamma o al Vinaya per ottenere guadagni. Un siffatto comportamento indica errati mezzi di sussistenza e risulta dannoso alla religione buddhista.
16. Alle *maechee* è vietato mettersi al servizio di capi di famiglia. Farlo è dannoso per loro.
17. Le *maechee* dovrebbero andare alla ricerca dell'armonia condividendo la Retta Visione. Non dovrebbero discutere con altri sotto l'influsso di errati punti di vista.
18. Alle *maechee* è vietato tenersi in contatto con monaci, novizi, altre *maechee* o laici, sia all'interno che all'esterno del monastero, eccetto che per ragioni indispensabili e connesse al Dhamma.
19. Alle *maechee* è vietato essere coinvolte in attività connesse alla raccolta di fondi.

20. Ad ogni maschio d'età superiore a 12 anni è vietato trascorrere la notte nel settore delle *maechee*, a meno che non risulti inevitabile.
21. Chiunque aspiri a ottenere l'ordinazione o a soggiornare nel settore delle *maechee* deve essere accompagnato da un tutore che funga da riferimento e avere un numero ragionevole di garanti.

La maggior parte di queste regolamentazioni era un adattamento di quelle stilate per i monaci da Luang Por, il quale, a sua volta, le aveva tratte dalle regole d'addestramento del Vinaya. Furono di grande aiuto, perché fornirono alle *maechee* delle norme comportamentali che, per molti aspetti, erano allineate a quelle dei monaci. Però, alcune regolamentazioni – come, ad esempio, la 13 e la 19 – erano un riflesso del fatto che alle *maechee*, a differenza dei monaci, non era richiesto di rinunciare all'uso del denaro.

Per le trasgressioni a queste regolamentazioni non vennero esplicitate le conseguenze. Nei fatti, questa apparente mancanza di chiarezza risulta inevitabile, data la formulazione piuttosto elastica presente in alcuni punti. Il 4° punto, ad esempio, è più una generica esortazione contro comportamenti stravaganti che non una vera e propria regola. Parrebbe ragionevole ritenere che Luang Por abbia voluto far capire in tono minaccioso che le trasgreditrici sarebbero state trattate di conseguenza, riservandosi la possibilità di trattare le situazioni caso per caso.

Queste regolamentazioni erano dominate da temi consueti: armonia, ordine e disciplina, auto contenimento, affetto e rispetto reciproci, sentirsi appagati e avere pochi desideri. Le regolamentazioni ingiungevano alti standard comportamentali e, per alcuni aspetti, risultavano perfino intimidatorie. Giocavano un ruolo importante perché attribuivano alle *maechee* del Wat Pah Pong l'identità di “monache della Tradizione della Foresta” e, in particolare, di “monache della Tradizione della Foresta al Wat Pah Pong”. Fornivano il fondamento sul quale basare un addestramento che dava un'importanza ai dettagli della quotidianità analoga a quanto avveniva per la vita dei monaci.

I regolamenti del Saṅgha rappresentavano il sottofondo culturale del Wat Pah Pong, in quanto fornivano le norme alle quali i nuovi arrivati si dovevano adattare. Per le donne che aspiravano a diventare *maechee*, il periodo

di prova consentiva loro di addestrarsi agli standard che sarebbero stati loro richiesti se fossero diventate monache al Wat Pah Pong. Chi non voleva o non era in grado di vivere in base a tale codice, se ne andava prima di ricevere l'ordinazione, minimizzando in questo modo il disagio per la comunità.

Siccome la maggioranza delle donne faceva richiesta di diventare *maechee* al Wat Pah Pong per fiducia nei riguardi di Luang Por, c'era sempre la possibilità che alcune potessero rifiutare l'autorità delle *maechee* che guidavano la comunità: «Tu non sei la mia insegnante!». Il codice delle regolamentazioni, avallato com'era dallo stesso Luang Por, rendeva più facile il compito alle *maechee* anziane. Forniva la prova diretta che non avevano l'intenzione di imporre la loro volontà alla comunità, ma solo di realizzare i desideri di Luang Por e del Saṅgha.

LA GESTIONE DELLA COMUNITÀ

Benché Luang Por avesse delegato l'amministrazione quotidiana del settore delle *maechee* alle monache anziane, tutte sentivano fortemente la sua presenza. Se una delle monache anziane pronunciava le semplici parole «ne parlerò con Luang Por», queste avevano il potere di far svanire i problemi più difficili. Ripensando alla fine degli anni Ottanta, Maechee Bunyu disse che nella comunità gravi conflitti erano rari, ma quando ne sorgeva uno era per lei sempre di gran conforto sapere che, qualora non le fosse stato possibile risolverlo, ci sarebbe stato Luang Por ad aiutarla.

«Luang Por mi disse che quando le cose si facevano troppo difficili per le *maechee* anziane, se la gente dava problemi ed era testarda, potevamo andare da lui a chiedergli aiuto ... Noi, *maechee* anziane, ci comportavamo come sorelle maggiori che si occupano di quelle più giovani. Se qualcuna deviava dal sentiero della pratica stabilito nei regolamenti o dalle nostre istruzioni, le ammonivamo. Se dopo due o tre avvertimenti non si fossero ravvedute, avremmo informato Luang Por, sul quale facevamo affidamento come nostro patrono e protettore. È così che riuscivamo ad andare avanti. Altrimenti non ce l'avremmo fatta».

«Non ero l'unica in carica. “*Maechee* anziana” è solo il modo in cui la gente mi chiamava. Non ho mai avuto un potere assoluto, non sono mai stata una dittatrice, o qualcosa del genere. Abbiamo una commissione composta da quattro o cinque *maechee* e, se qualcuna si comporta male, la questione viene discussa da tutta la commissione. In quei giorni, prima che Luang Por si ammalasse, se eravamo tutte d'accordo, ne parlavamo con lui. Però, non accettava ciecamente la nostra versione dei fatti. Investigava la questione anche per conto suo».

«Quando arrivava, Luang Por non si limitava a dettare legge o a prendere una posizione. Di solito offriva un discorso di Dhamma in modo sereno e con naturalezza su un argomento non legato al problema connesso alla monaca in difficoltà. Dopo aver finito, beveva un po' d'acqua e trattava varie questioni con la sua solita disinvoltura. Poi, all'improvviso, diceva: “Oh, *Maechee* Tal Dei Tali, come stai? Come va la tua pratica? Mica farai venire il mal di testa alle *maechee* anziane, vero?».

«In genere, parlava in un modo che “non ammaccava il loto né intorbida l'acqua”. Se non era indispensabile, non feriva i sentimenti delle persone, ragione o torto che avessero. A volte, però, doveva parlare in modo diretto, affinché riconoscessero i loro errori, diventassero più consapevoli e, in futuro, correggessero il loro comportamento».

Come *Maechee* Bunyu ricordò, quando Luang Por era invece severo, l'impatto era considerevole.

«Chiunque avesse una certa sensibilità, ne avrebbe risentito per due o tre giorni, pure se si trattava di coloro che non erano stati direttamente rimproverati».

«Tutti avevano paura di lui. Ovviamente, non era come se Luang Por avesse mai bastonato qualcuno o usato parole dure, ma bastava che menzionassi il suo nome per far svanire ogni controversia. Se Luang Por doveva tenere un discorso nel settore delle *maechee* mentre era in corso un problema con una delle monache, la persona in questione supponeva che io gli avessi raccontato tutto. Di conseguenza, le veniva il mal di testa e si sentiva come se avesse la necessità di andare in bagno. È difficile dire perché le reazioni fossero tanto intense, ma è così che andavano le cose».

«Luang Por era molto calmo, il suo discorso lo faceva con mitezza. Però – chissà perché – quella *maechee* era terrorizzata. Tuttavia, se avessi chiesto in privato a una delle *maechee* quali fossero le sue sensazioni riguardo a Luang Por, tutte avrebbero risposto che era fantastico e che non esisteva un posto come il Wat Pah Pong. Capite? È una cosa troppo sottile per comprenderla. Per quanto mi riguarda, il modo in cui mandava avanti il settore delle *maechee* era prodigioso».

III. VENERABILE PADRE

BURBERO

Maechee Bunyu ricordò quanto Luang Por potesse essere burbero, soprattutto quando le *maechee* gli chiedevano il permesso di recarsi in visita alle loro famiglie.

«Diceva: “Per quale ragione? Senti nostalgia di casa? Da quanto tempo sei qui? Il Buddha non andò mai a trovare la famiglia per tutto il tempo in cui cercò di conseguire l’Illuminazione. Tu hai appena ricevuto l’ordinazione e già ci vuoi andare”. Se dava il permesso, diceva: “Vai a mani vuote, torna a mani vuote. Non portare alcun cesto pieno e torna con un cesto vuoto”. Quando una monaca tornava, le chiedeva: “Com’è andata? Le cose stanno come prima che andassi via? Sei tornata con il cesto pieno?”. Parlava la lingua del Dhamma. Intendeva dire ricordi e attaccamenti. Quando la monaca non riusciva a capire, rispondeva: “Solo poche cipolle e qualche aglio, Luang Por”».

«A volte, chiedeva alle *maechee* più anziane: “Quante volte sei tornata a casa la notte scorsa?”. Voleva dire quante volte ci era andata la sua mente. Se la monaca non capiva e diceva che non c’era andata affatto, replicava: “È che non l’hai vista quando ci andavi”».

Ajahn Jan era spesso l’attendente di Luang Por durante le sue visite al settore delle *maechee*.

«Luang Por era molto attento quando si relazionava con le donne. Benché non avesse mai fatto l’esperienza di gestire una famiglia, conduceva il monastero in modo esemplare. Non ci fu mai uno scandalo. Non ci furono

mai litigi seri. Stava sempre in guardia. Sia con le azioni che con le parole, non diede mai alcuna opportunità alle *maechee* di avvicinarsi in un qualche modo».

«Luang Por osservava gli otto *garudhamma*.¹ Quando si rivolgeva a una monaca, non la guardava in volto,² e non indulgeva mai in conversazioni mondane o maliziose che avrebbero potuto indurla a essere irrispettosa».

Più di qualsiasi altro gruppo dei suoi discepoli, le *maechee* tendevano ad avere soggezione di Luang Por. Anche i monaci provavano questa soggezione – molti la sentivano con intensità – ma i loro contatti quotidiani con Luang Por e la loro comune condizione monastica la rendeva più sfumata. Anche i discepoli laici la sentivano, ma in modo intermittente, visto che la maggior parte della loro vita quotidiana era legata alla famiglia e al lavoro. Per le *maechee*, Luang Por era la ragione per cui facevano proprio quella vita, era per loro un padre, un insegnante e un benefattore. Lo vedevano di rado, solo in occasioni formali, ma sentivano la sua presenza ovunque. La maggior parte di loro, inoltre, dava per scontato che lui, grazie ai suoi poteri psichici, conoscesse tutto ciò che avveniva nella loro vita e nella loro mente. Ironicamente, però, ammettevano che, siccome erano pur sempre esseri umani, ciò non riusciva a evitare che fossero di tanto in tanto sommerse da emozioni negative.

Benché Luang Por fosse di supporto in momenti di seria difficoltà, era anche attento a non mostrarsi troppo disponibile quando si manifestavano dei problemi che lui voleva imparassero ad affrontare da sole. Ajahn Jan ricordò che una volta una monaca, mentre stava praticando la meditazione camminata, ebbe una visione estremamente realistica di un enorme serpente che le si avvolgeva attorno al corpo. Com'era prevedibile, ebbe un malore. Una sua compagna *maechee*, la trovò che giaceva prostrata sul sentiero per la meditazione camminata e chiese aiuto. Arrivarono in fretta molte *maechee* e la monaca, dopo essere rinvenuta, sbottò raccontando la storia del mostruoso serpente. Vi fu un po' di panico. Due delle *maechee* anziane si affrettarono verso la *kuṭī* di Luang Por per chiedergli aiuto: la monaca era davvero angosciata. Poteva andare subito a

¹Sono le regole volute dal Buddha per definire i rapporti tra i *bhikkhu* e le *bhikkuni*.

²Si riteneva inappropriato che un monaco guardasse negli occhi una donna.

trovarla? Senza mostrare la benché minima preoccupazione, Luang Por disse: «Forse è già morta. Prendetevi cura di lei, verrò più tardi». Molte ore dopo l'incidente, quando l'eccitazione svanì, andò a trovarla.

GENTILEZZA A DISTANZA

Luang Por aveva visto monasteri devastati da scandali di genere sessuale. Era determinato a evitare che altrettanto avvenisse al Wat Pah Pong. La rigida segregazione dei monaci e delle *maechee* sulla quale insisteva, si fondava sulla sua comprensione di come – in un attimo di distrazione e indipendentemente dalle migliori intenzioni di entrambe le parti – la più innocente delle relazioni potesse trasformarsi in qualcosa di più intenso. La sua soluzione consisteva, parlando in senso figurato, nel tenere tutti ben lontani dall'orlo del precipizio.

La tattica della separazione implicava che le *maechee* vedessero poco Luang Por loro avrebbero certamente preferito vederlo di più, ma non pretendevano che ciò avvenisse. Avevano poche pretese, cresciute com'erano in una società nella quale la separazione tra monaci e donne, sia che fossero laiche o che avessero ricevuto l'ordinazione, era un dato di fatto.

In genere, le *maechee* entravano nell'area principale del monastero solo al mattino presto, quando i monaci facevano la questua. Le *maechee*, a occhi bassi, attraversavano la foresta per recarsi nella cucina, dove aiutavano nella preparazione del cibo. Appena il pasto era terminato, tornavano nel loro settore. Se, per una qualche ragione, le *maechee* incontravano sul sentiero un *bhikkhu*, l'etichetta monastica richiedeva che si prostrassero al suolo con le mani in *anjali* finché il monaco – il quale a sua volta diligentemente rivolgeva altrove il suo sguardo – non fosse passato. L'assenza di un pur minimo accenno a uno scandalo di genere sessuale al Wat Pah Pong nel corso degli anni contribuì grandemente a consolidare la buona reputazione del monastero. I monaci appena arrivati, come Ajahn Jan, potevano però sperimentare un qualcosa che somigliava a uno shock culturale.

«Appena cominciai a vivere al Wat Pah Pong non conoscevo abitudini e convenzioni. Superai un gruppo di *maechee* e le salutai a gran voce: «Ehi! Ciao! Cosa state facendo?». Le *maechee* mi parvero molto turbate

e si affrettarono a recarsi nella foresta. Ero perplesso. “Che succede nei monasteri della Tradizione della Foresta? I monaci e i novizi ti ignorano, e neanche le *maechee* ti parlano”. Qualcuno disse a Luang Por che il nuovo monaco faceva molte cose improprie, come rivolgere la parola alle *maechee*. Il giorno seguente mi spiegò come andavano le cose e, così, riuscii a comprendere come ci si doveva comportare».

Col passare del tempo, vari monasteri affiliati al Wat Pah Pong aprirono settori per le *maechee*, che venivano gestiti con gli stessi principi vigenti al Wat Pah Pong, benché molti monasteri più piccoli di solito necessitassero di alcune mitigazioni della politica di isolamento. Per salvaguardarsi da qualsiasi rischio di comportamenti impropri, furono in seguito stilate delle regolamentazioni miranti a riservare la fondazione di settori per le *maechee* solo in quei monasteri nei quali l'abate aveva alle spalle almeno vent'anni di vita monastica.

Agli inizi degli anni Ottanta, la salute di Luang Por iniziò a peggiorare in modo significativo, e le sue visite al settore delle *maechee* si fecero più irregolari. Con l'affievolirsi della sua influenza, nella comunità delle *maechee* iniziarono ad aumentare i problemi. Alcune di loro provavano una sensazione di perdita e si preoccupavano per il futuro. Una volta, poco tempo prima di ammalarsi, spiegò loro:

Sono distaccato da tutte, distaccato da tutte le *maechee* che vengono a vivere qui. Tutte sono libere di parlare con me, ma io non parlo con nessuna di loro. Anche così, provo una sensazione di comunanza interiore con tutte voi: si chiama “amore nel Dhamma”. Non è un amore di genere mondano, per il quale è necessario continuare sempre a dirsi vicendevolmente cose gradevoli, ma un amore in ragione del quale tutti i problemi che sorgono vengono affrontati in modo appropriato. Con alcune di voi non ho parlato neanche una volta. Non penso che sia perché siete delle *maechee*. Di questi tempi il monastero è davvero grande e ci sono pure monaci e novizi con i quali non ho mai parlato individualmente. Per una sola persona è difficile fungere da supervisore di una comunità così grande. Ecco perché è importante, nei limiti delle possibilità, che ognuno sia responsabile di sé stesso e della sua pratica.

Luang Por aveva notato che in altri monasteri tra le *maechee* la competizione per guadagnarsi l'attenzione dell'insegnante che vi risiedeva poteva condurre a gelosie che minavano l'armonia delle comunità. La sua posizione nei riguardi delle *maechee* era rigorosamente imparziale. Molte di loro erano colpite in modo particolare da come egli evitasse di riservare a sua madre un'attenzione particolare o un qualche privilegio.¹ Nella cultura in cui vivevano, la volontà di trattare la propria madre come una semplice componente di un più ampio gruppo era considerata un'inusuale conquista.

Questa imparzialità non era una simulata indifferenza. Al contrario, come ricordò Maechee Bunyu, Luang Por manifestava una costante attenzione per il benessere di ogni *maechee*.

«Il monastero era in quel tempo piuttosto sconosciuto e non erano molte le persone che venivano a offrire il cibo. Di solito, quel po' di frutta che avevamo a disposizione proveniva dall'orto delle *maechee*. Un giorno, un gruppo di laici venne ad aiutarci in un progetto di lavoro. Uno di loro piantò un germoglio di ananas vicino alla cucina, ed esso crebbe fino a diventare un ananas molto grande – allora erano molto rari – simile a quelli che ora portano dal sud-est. Ogni giorno, quando ci recavamo alla cucina, guardavamo l'ananas e pensavamo quanto stesse diventando grande, e ci chiedevamo che cosa avrebbe deciso di farne Luang Por quando sarebbe maturato. Eravamo tutte proiettate nel futuro in attesa di assaggiarlo, perché non ne avevamo mai mangiato uno. Ma un giorno l'ananas scomparve. “Oh no!” – pensai – “Dov'è andato a finire?”».

Maechee Bunyu lo scoprì il mattino seguente. L'ananas ricomparve nella cucina accuratamente tagliato in quindici pezzi uguali, uno a testa per gli otto monaci e per le sette *maechee* del monastero. Luang Por non aveva un atteggiamento idealistico riguardo al contenimento sensoriale. I monaci e le monache si addestrano distaccandosi dai piaceri sensoriali, ma l'attaccamento sopravvive alla non-indulgenza ed è soppiantato solo

¹Un'eccezione degna di nota a questo comportamento si ebbe con l'articolato funerale che Luang Por organizzò per Mae Pim per la sua morte nel 1974, che incluse molti giorni di attività miranti a fare meriti a lei dedicati.

dall'equanimità sorta da una visione profonda, non da un semplice atto di volontà. Per la maggior parte dei componenti di una comunità monastica che si nutrono di cibo semplice, una fetta di un frutto esotico rappresenta una delizia. Luang Por non lo condannava come una follia mondana e si sentiva soddisfatto quando era certo che tutti, all'interno della comunità, incluse le *maechee*, venivano trattati nello stesso modo. Era questa attenzione – costante ma sottovalutata, e che smentiva l'apparente ostilità del suo comportamento – a renderlo caro alle *maechee*.

L'interessamento di Luang Por per le *maechee* risultava palese ai monaci, anche in virtù delle sue costanti esortazioni riguardo alla giusta distribuzione del cibo. Ricordava ai monaci di tenere sempre a mente che erano il duro lavoro e i sacrifici che le *maechee* facevano a rendere possibili i loro pasti e a far sì che ci fosse sempre cibo a sufficienza da portare in cucina. Disse che avrebbero accumulato un kamma davvero cattivo se avessero preso tanto cibo da far restare senza chi lo aveva preparato.

L'enfasi sull'equità e sull'imparzialità comprendeva tutti i generi di prima necessità monastica. Maechee Bunyu ricordò la distribuzione della stoffa.

«Era Luang Por stesso a distribuire la stoffa. Dopo aver fatto tanti mucchi quante erano le monache, faceva suonare la campana e le *maechee* salivano sulla piattaforma in ordine di anzianità per prendere la loro stoffa. In seguito, confrontavamo il numero degli scampoli, la qualità della stoffa, la sua finezza o ruvidità. Tutto era esattamente uguale».

DIVENTARE UNA MAECHEE

Alle donne che facevano richiesta di entrare nella comunità di *maechee* al Wat Pah Pong era richiesto di sottoporsi a una selezione, ed era necessario che i componenti anziani delle loro famiglie le patrocinassero e garantissero il loro buon carattere. La più elementare condizione per l'accettazione nella comunità era che la donna non fosse in stato di gravidanza. Questa era la ragione principale per cui ci si attendeva che le donne si sottoponessero a un periodo di prova da laiche. Tale periodo rappresentava anche un'opportunità per le *maechee* anziane di osservare da vicino il comportamento e la personalità delle richiedenti e di valutarne l'idoneità. L'esigente programma giornaliero e le rigide regolamentazioni avevano

un ruolo importante nell'individuazione delle candidate non adatte. Dalle donne che facevano richiesta di unirsi alla comunità di *maechee* non ci si attendeva che s'impegnassero a restare in monastero per tutta la vita. Alcune diventavano *maechee* solo per un periodo – anche solo un mese – e altre ancora, che intendevano trascorrervi il resto della loro vita, se ne andavano dopo pochi giorni. Ce n'erano altre che, invece, venivano per restare poco tempo e vi rimanevano per tutta la vita.

La maggior parte delle *maechee*, come avveniva per i monaci, proveniva da famiglie contadine ed era abituata a una vita attiva e pratica. Per loro, di solito, la vita in un monastero della foresta – ove il tempo dedicato alla meditazione formale si alternava con il consapevole svolgimento delle attività comunitarie quali spazzare, pulire, cucinare e curare l'orto – garantiva un buon equilibrio. Per chi aveva la sensazione che l'illuminazione fosse ancora lontana da raggiungere, accumulare meriti mediante attività salutari costituiva una rassicurante compensazione per le frustrazioni derivanti dalla pratica meditativa.



Coltivare l'orto e preparare il cibo era il principale contributo delle *maechee* alla generale conduzione del monastero. Quando il numero dei monaci e delle monache crebbe a quasi un centinaio, ciò divenne un grande impegno quotidiano. Il compito era svolto in un nobile silenzio che veniva interrotto solo da ordini e inevitabili richieste. Aspetti sottili di etichetta monastica riguardanti argomenti quali l'utilizzo delle pentole e la frequenza del lavarsi le mani aiutavano le monache a restare fondate nel momento presente. La pulizia era un importante oggetto di consapevolezza per tutti. Inoltre, le *maechee* contribuirono alla maggior parte dei progetti lavorativi che ebbero luogo nel monastero col passare degli anni. Il risultato di cui andarono forse più fiere fu la cottura delle molte migliaia di mattoni che i monaci utilizzarono per costruire il muro di cinta del monastero.

TUDONG

Al Wat Pah Pong, dalle *maechee* ci si attendeva che osservassero molte delle pratiche ascetiche *dhutaṅga* incluse nell'addestramento dei monaci. Facevano un pasto al giorno e mangiavano in un solo recipiente, nel loro caso in un bacile di ferro smaltato di bianco. Nei Giorni di Osservanza Lunare si astenevano dal mettersi a giacere e trascorrevano la notte praticando la meditazione. Molte di loro seguivano pratiche particolari, quali il digiuno e l'osservanza del silenzio per intensificare i loro sforzi nella pratica meditativa.

Benché recarsi nelle campagne in *tudong* come i monaci fosse considerata una cosa rischiosa e socialmente non accettabile per le *maechee*, Luang Por dava alle monache più anziane l'opportunità di praticare in zone selvagge e isolate. Con l'apertura del monastero di Tam Saeng Pet nel 1969 e, l'anno seguente, del Wat Kheuan, il Saṅgha acquisì ampi e remoti terreni nei quali gruppi di *maechee* ottenevano talora da Luang Por il permesso di vivere nella foresta sotto i loro *glot* e di affrontare la loro paura degli spiriti e degli animali selvatici.

Vivere sotto un *glot* nella foresta senza la protezione garantita da una *kuṭi* rappresentava un'ardua sfida, e una siffatta opportunità era data solo alle monache più mature. Maechee Jan, una delle *maechee* anziane, riguardo alla sua prima spedizione raccontò divertita come durante la notte fosse

stata atterrita da un rumore inquietante che lei era sicura provenisse da uno spirito malvagio. Il giorno seguente fu presa benevolmente in giro quando scoprì che quel che aveva sentito era, nei fatti, il lamento di una femmina di zibetto abbandonata dal suo compagno.

Quando, però, le *maechee* riuscivano a superare le loro iniziali paure della foresta, scoprivano, al pari dei monaci, che vivere in tali condizioni faceva sorgere una vigilanza e un entusiasmo per la pratica profondamente energizzanti.

AMMONIZIONI

Uno dei principi guida della vita monastica presente nel Vinaya è che monaci e monache dovrebbero essere aperti alle ammonizioni provenienti da tutti i componenti della loro comunità. Non è facile, però, essere all'altezza dell'ideale dell'ammonimento reciproco. In Thailandia, la sottolineatura culturale della salvaguardia dell'armonia sociale mediante l'assenza di contrapposizioni faceva sì che tale ideale fosse particolarmente difficile da attuare. Non di meno, Luang Por parlava spesso di questo argomento.

Una volta, durante l'annuale Ritiro delle Piogge, Luang Por istruì dettagliatamente la comunità delle *maechee* al riguardo. In quel periodo la sua salute stava peggiorando e non gli era stato possibile far visita al settore delle *maechee* così spesso come negli anni passati. Sottolineò quanto fosse importante che ogni *maechee* imparasse ad ammonire sé stessa, poiché ciò costituiva il fondamento per poter ammonire le altre. Dovevano prima imparare come insegnare a sé stesse, come prendersi cura della propria mente.

Prima di ammonire qualcun altro dovrete essere in grado di ammonire voi stesse. Perché? Perché se non lo fate, e quella persona non accetta la vostra ammonizione, potreste perdere la pazienza. Dovete prima avere una buona predisposizione mentale. Se lei vi sgrida o vi tratta male, non permetterete che ciò vi affligga: saprete di aver fatto la cosa giusta. Se è necessario ammonire qualcuno e questo qualcuno la prende bene, è un'ottima cosa, ma se ciò non succede, sono affari suoi, non vostri.

Se la persona che ammonite vi critica, ascoltate quello che ha da dire. Se dice: «È che sei gelosa di me», chiedetevi se è vero. Investigate. Se non è così, allora è lei ad aver torto, è una sua responsabilità. La vostra pratica consiste nel lasciar andare, nell'imparare a vedere tutto in termini di Dhamma.

Colei che era stata ammonita doveva continuamente addestrarsi ad aprirsi alle parole altrui, anche se queste parevano ingiuste o affrettate. Imparare come affrontare la lode e il rimprovero era un elemento essenziale del sentiero verso la saggezza.

Dovete imparare a come assumervi la responsabilità del vostro linguaggio e delle vostre azioni. Così, se agite in base a buone intenzioni e siete accusate di esservi comportate dietro impulso di intenzioni impure, potete sentirvi a vostro agio, perché conoscete la vostra mente e sapete con certezza che non è vero. Il Buddha ci insegnò a essere consapevoli in qualsiasi momento. Quando state per dire qualcosa, le vostre intenzioni sono buone? Qual è lo scopo delle vostre parole? Dovete essere consapevoli delle vostre azioni. Così, se qualcuno afferma che avete detto cose sbagliate, non vi arrabbiate, perché ci avete pensato per bene prima di pronunciare quelle parole: sapete che la vostra intenzione era buona e che la persona che vi dice di aver sbagliato ha torto. Vi sentite a vostro agio.



Siete buone come dicono? Dovete conoscere voi stesse. Non credete a nessuno. Osservate. Se dicono che siete cattive, sono solo parole di qualcun altro. Se dicono che siete buone, sono solo parole. Non si tratta di chi siete, solo voi potete saperlo.



Siamo venuti qui per lasciar andare. Se qualcuno vi impartisce un ammonimento, accoglietelo con un «*sādhū!*», contente di averlo ricevuto in dono. Che abbiate torto o ragione, ascoltate. È ascoltando che può sorgere la saggezza.

Spiegò i suoi consigli ricorrendo a una sua interpretazione del metodo di addestramento zen:

I maestri zen insegnavano ai loro studenti a ridurre la presunzione e sminuire i punti di vista. Non c'è bisogno di studiare molto. Se gli allievi iniziano ad assopirsi quando sono seduti in meditazione, l'insegnante li colpisce sulla testa con un lungo bastone. L'allievo dice: «Grazie, maestro, per essere stato così gentile da colpirmi sulla testa con il tuo bastone. Questo mi ha ricordato cosa dovrei fare. Grazie, maestro».

Tutte voi *maechee* che vivete qui siete capaci di ringraziarvi a vicenda per le ammonizioni? Provateci, porta saggezza. Mettiamo che una di voi provi sonnolenza durante la meditazione, e che Maechee Khamfah le dia un colpo in testa con un bastone: riuscireste a dire «grazie»? Cercate di capirla questa cosa.

Le *maechee* dovevano comprendere quanto fosse prezioso essere ammonite e quanto fossero fortunate di trovarsi in una situazione che consentiva loro di ricevere ammonizioni.

Tutte voi avete un vantaggio rispetto a me. Vi invito ad ammonirmi se faccio qualcosa di sbagliato, ma vi risulta difficile farlo. Nessuno lo fa, perché io sono l'insegnante e non osate. Ecco perché la pratica è difficile per un monaco anziano. A volte l'insegnante fa una cosa sbagliata e tutti lo lasciano proseguire senza fargli capire che non va bene. Per un insegnante è difficile trovare qualcuno che gli insegni. Tutte voi, invece, siete fortunate. Se fate qualcosa di errato, c'è qualcuno che ve lo dice subito. Si tratta di un'ottima cosa, non pensate che sia negativa. Cercate di capire che la pratica è fatta proprio di queste cose. Se lasciate andare, se abbandonate qualcosa, questo qualcosa si arresta, non è più pesante. È l'attaccamento ad essere pesante.

INSEGNAMENTI DI DHAMMA

Gli insegnamenti di Dhamma che Luang Por impartiva alle *maechee* nella sostanza differivano poco da quelli destinati ai monaci. Benché all'inizio dei suoi discorsi per le *maechee* potesse sottolineare appena un po' di più la

Retta Parola e i numerosi valori della comunità, l'essenza delle istruzioni era identica. Gli insegnamenti più profondi erano offerti in modo spontaneo. Infatti, i monaci che accompagnavano Luang Por nelle sue visite per recarsi a insegnare alle *maechee*, dicevano che i discorsi pronunciati in tali occasioni erano tra i migliori che avessero mai ascoltato. Un brano mediante il quale Luang Por raccontò alle monache una delle sue storie preferite può riuscire a far comprendere il sapore di questi insegnamenti:

Uno dei supremi patriarchi si recò in visita in Cina, dove gli fu regalata una bella tazza da tè. Il patriarca non aveva mai visto nulla di così bello. Iniziò a immaginare come avrebbe potuto far mostra di questo dono a tutti i suoi sostenitori laici allorché fosse tornato in Thailandia. Però, appena prese fra le mani la tazza, iniziò a soffrire. «Dove posso poggiarla? Dove possa riporla?». Aveva paura di romperla.

Dopo aver messo la tazza da tè nella sua borsa a tracolla, ricordò continuamente al suo attendente: «Fai attenzione a questa borsa. La tazza da tè è fragile. Attento!». Per lui c'era solo sofferenza. Prima di allora il patriarca era stato a suo agio. La sofferenza cominciò appena ricevette la tazza da tè, ecco quando le cose si fecero pesanti. Mentre stava seduto in aeroplano per tornare in Thailandia, si agitava ogni volta che il novizio s'avvicinava alla borsa a tracolla: «Stai attento a quella borsa!». Quando era un laico ad avvicinarsi, di nuovo diceva: «Stai attento a quella borsa!». Soffrì per tutto il viaggio di ritorno in Thailandia, perché pensava che la tazza da tè gli appartenesse. La sofferenza era giunta con l'attaccamento.

Molto tempo dopo essere tornato nel suo monastero, un giorno un novizio prese la tazza per darle un'occhiata. Gli sfuggì di mano e si ruppe. Il supremo patriarca esclamò con gioia: «Finalmente! Per anni ho sofferto a causa di quella tazza!».

Lo stesso avviene con i cinque aggregati (*khanda*). Sono pesanti. Gettateli via. Gettate via la forma, le sensazioni, le percezioni, le formazioni mentali e la coscienza. Non ritenete che nessuno di essi sia il vostro sé o che vi appartenga. Sono solo forma,

solo sensazioni, solo percezioni, solo formazioni mentali e solo coscienza. Questo è tutto. Non aggrappatevi a nessuno di essi. Vedere la loro vera natura è la Liberazione. Eravamo attaccati alla realtà convenzionali, ma quando vediamo i cinque aggregati per quello che sono, tutto si capovolge e arriva la libertà dalle convenzioni. Quando deponiamo il fardello dei cinque aggregati, proviamo leggerezza. Questo è ciò che vorrei che tutte quante voi riusciste a capire.

Proprio come i monaci, le *maechee* parlavano fra loro di come Luang Por sembrava riuscisse a trattare proprio il problema che stavano affrontando nella loro pratica e sul quale loro intendevano rivolgergli delle domande. Come ricorda Maechee Bunyu, quando lui insegnava il Dhamma, a loro pareva chiaro che credesse sinceramente nelle loro capacità di liberarsi dalla sofferenza, e che volesse aiutarle in tutti i modi.

«Ci insegnava ad abbandonare la bramosia, a non attaccarci all'idea dell'“io”. A vedere l'impermanenza. Praticavamo come lui ci raccomandava di fare, e vedevamo la verità di quello che insegnava. Mi decisi a seguire i suoi insegnamenti e compresi che erano il sentiero verso la liberazione dalla sofferenza. Ci insegnò a non farci ingannare dal corpo fisico, a lasciar andare, ad abbandonare l'attaccamento, a deporre le cose. I suoi insegnamenti mi ispiravano, li accettai incondizionatamente e praticai di conseguenza, e non mi venne in mente di tornare nel mondo».

«Quando veniva per tenere un discorso, se erano presenti molte *maechee* che avevano ricevuto da poco l'ordinazione, parlava a un livello basilare, come il non controbattere o discutere e la conoscenza del significato dei precetti. A un livello intermedio, parlava dell'addestrarsi ad abbandonare la bramosia, l'odio e l'illusione, l'attaccamento alle opinioni e la presunzione, a come praticare quando i precetti sono stati osservati in modo puro. Al livello più alto, di cosa si comprendeva e si sperimentava con la pratica, dello scopo soggiacente al farsi monaca, della meta più alta della vita monastica. Parlava del Nibbāna e dell'*anattā*, e del fatto che non c'era nulla cui valesse la pena di attaccarsi. A volte chiedeva a una *maechee* anziana: “Sai quale sarà lo stato della tua mente in punto di morte?”. Ci

insegnava la conoscenza del conoscere nel conoscere. Non la conoscenza del caldo e del freddo, del piacere e del dolore, del giorno e della notte, ma la conoscenza nella conoscenza».

IL DOVERE DI UNA SAMANA

Una volta, mentre si rivolgeva alle *maechee*, Luang Por affrontò un tema antico e poderoso: come trarre il maggior vantaggio dalla vita monastica, come vivere da vero *samana*. I progressi nel Dhamma iniziavano con la coltivazione del senso di urgenza.

«I giorni e le notti passano senza sosta». Ecco cosa si dice nelle Scritture ... «Che cosa state facendo in questo momento?» ... Per voi cosa significa essere una *maechee*?

Dite che siete venute qui per abbandonare le contaminazioni, ma le conoscete? Riuscite a riconoscere le qualità non salutari della vostra mente? State abbandonando le contaminazioni? State opponendo resistenza ad esse?

Cosa state pensando in questo momento? Cosa state facendo? State pensando in modo saggio? Oppure follemente? Avete pensieri di gelosia? Di rabbia? C'è desiderio nella vostra mente? Esaminate il momento presente.

Luang Por disse che dopo aver abbandonato la vita laica, era il Buddha a rivolgere loro delle domande. Chiedeva loro: «Vi state già comportando come *samana*?». «State parlando come *samana*?». «Mangiate come *samana*?». Le metteva in guardia dal vivere distrattamente. Vivere in modo troppo confortevole era di ostacolo alla pratica. Diceva che la via del *samana* consiste nello sforzarsi continuamente ad abbandonare la bramosia, l'odio e l'illusione. È tramite questo sforzo che una *samana* guadagna il rispetto e il supporto dei buddhisti laici. Se i buddhisti laici lodano la pratica di una *samana*, le loro parole di lode devono essere considerate cautamente. Qualora non fossero vere, dopo avere ascoltato le parole non guadagnate, dovrebbero sforzarsi a diventarne degne.

Luang Por diceva che la ragione per cui le persone non lasciano andare le contaminazioni è che non hanno visto la sofferenza insita in esse e, perciò, sono riluttanti ad abbandonare il loro attaccamento. La bramosia, l'odio e l'illusione sorgono nella nostra mente a causa della caparbieta dei nostri pensieri. Una persona con errata visione non troverà pace neanche nell'ambiente a ciò più adatto. L'errata visione porterà nella sua scia sempre della sofferenza, solo la Retta Visione conduce alla pace. Stati mentali sereni presenti in chi ha errati punti di vista non condurranno mai alla saggezza. Solo la calma improntata alla Retta Visione può indurre alla visione profonda nel modo in cui le cose sono.

Sottolineava che la Retta Visione rende possibile a una *samaṇa* di sapere come adattarsi: sapere come vivere in una grande comunità, come vivere in una piccola comunità, come vivere da sola. Quando la Retta Visione si è sviluppata, vivere in una grande comunità non è diverso dal vivere da sole. L'armonia di gruppo è un fattore di vitale supporto per la pratica. Recitare assieme i canti, meditare insieme, lavorare insieme, tutto questo favorisce l'armonia di gruppo. Quando altre *maechee* si comportano male, disse, siate consapevoli del fatto che ciò avviene perché la loro pratica del Dhamma non è ancora abbastanza forte da vincere le contaminazioni. In alcune le cattive abitudini sono fortemente radicate, loro in passato non hanno mai creato le giuste condizioni per far sorgere la saggezza e per lasciar andare. Bisognava tenerne conto.

Avete ancora contaminazioni, avete ancora bramosia. Perciò, provateci. Aumentate il numero delle pratiche che intraprendete. Esaminare tutti i giorni il vostro corpo, il vostro linguaggio e la vostra mente. Dove sono le carenze? Allungate quel che è troppo piccolo. Qualsiasi cosa sia troppo lunga, tagliatela.





X
Per compassione

*A poco a poco, momento dopo momento,
il saggio dovrebbe rimuovere le sue impurità,
come il fabbro rimuove le scorie dall'argento.*

Dhp 239

Per compassione

Luang Por e la comunità laica

Continuate a vagare, o monaci, per il benessere e per la felicità di molte persone, per compassione nei riguardi del mondo, per il bene, per il benessere e la felicità dei deva e degli esseri umani.

SN 4.5

Magnifico, Signore, magnifico, Signore! È come se un uomo avesse rad-drizzato quel che era capovolto, o rivelato quel che era nascosto, indicato la via a chi s'era smarrito, alzato una lampada nelle tenebre, così che chi ha occhi possa vedere. In egual maniera, la dottrina è stata spiegata in molti modi dal Beato. Signore, prendo rifugio nel Buddha, nel Dhamma e nel Saigha. Che il Beato mi accolga come seguace laico, come uno che ha preso rifugio da questo giorno fino al termine della mia vita.

e.g. DN 2

Come assiste un monaco i buddhisti laici?

- *Li scoraggia dal compiere il male.*
- *Li incoraggia a fare il bene.*
- *Li assiste con gentilezza amorevole.*
- *Impartisce loro un nuovo genere di conoscenza.*
- *Chiarisce gli insegnamenti che hanno ascoltato in precedenza.*
- *Indica loro il Sentiero che conduce alla felicità.*

DN 31

I. INTRODUZIONE

Apprezzare la gentilezza e l'aiuto ricevuti durante la vita e sforzarsi di esprimere quell'apprezzamento nei giusti modi (in lingua pāli: *kataññū-kativedi*) sono forse, insieme alla generosità, le virtù più radicate nella società thailandese. Si manifestano con chiarezza nei rapporti tra figli e figlie con il loro genitori e tutori, e nell'omaggio reso a insegnanti e benefattori a qualsiasi livello. In Thailandia, i legami e gli obblighi che si percepiscono come stabiliti tra le persone a causa delle azioni benefiche ("*bunkhun*")¹ sono alla base dei rapporti sociali più significativi, inclusi quelli tra i componenti del Saṅgha e i laici.

Agli inizi del 1954, fu la richiesta proveniente da una delegazione guidata dalla madre di Luang Por a persuaderlo che fosse giunto il momento di fondare un monastero della foresta nei pressi del suo villaggio. L'invito formale e l'accettazione di Luang Por ben riflettono la natura della relazione tra il Saṅgha e i laici così come fu ideata dal Buddha. La tradizione prevede che ogni insegnamento dei monaci – anche un singolo discorso di Dhamma – debba essere richiesto dai laici. È necessario che intendano ricevere l'insegnamento. Per questa ragione, i monaci buddhisti non mirano a un'"evangelizzazione": parlano del Dhamma solo a chi abbia mostrato di essere sinceramente interessato ad ascoltarlo e abbia fatto richiesta di ricevere un insegnamento. Al pari di molti altri monaci della Tradizione della Foresta, Luang Por ebbe sempre l'intenzione di tornare, infine, nel luogo in cui era nato e di diffondere lì il Dhamma. Però, ritenne che le condizioni per farlo potessero essere mature solo dopo aver ricevuto un formale invito in tal senso dai rappresentanti della comunità locale.

Per Luang Por, la fondazione di un monastero era il naturale, e quasi inevitabile, passo successivo della sua vita monastica. La sua pratica aveva raggiunto un livello tale da fargli ritenere che non fossero possibili regressioni. Era nel pieno della vita e un numero sempre crescente di monaci lo riteneva il loro maestro. Inoltre, era consapevole che se voleva aiutare la madre a progredire nel Dhamma, non avrebbe potuto attendere

¹บุญคุณ in thailandese.

troppo. In quanto monaco, sapeva che un tal genere di aiuto era il modo – l'unico – per ripagare davvero il grande debito di gratitudine che aveva nei suoi riguardi.

Nei suoi discorsi il Buddha incoraggia più volte i monaci a cercare la solitudine e ad evitare di farsi coinvolgere dai sostenitori laici. Nello stesso tempo, il gran numero di insegnamenti che illustra quali siano i rapporti corretti e quelli scorretti tra i monaci e i laici suggerisce che tra gli uni e gli altri i contatti fossero considerevoli. Ad esempio, alcuni modi di prestare assistenza ai laici sono proibiti, in quanto è probabile che riducano il rispetto nei riguardi del Saṅgha. Ai monaci non è consentito comportarsi come medici, perché ciò potrebbe indurre a ritenerli più guaritori del corpo che della mente. Erano messi in guardia dallo sviluppare un rapporto così stretto con i laici da far sì che un monaco «rida quando ridono e pianga quando piangono». Da queste istruzioni risulta con chiarezza che il Buddha attribuì una considerevole importanza all'ideazione di un approccio in base al quale il Saṅgha potesse esercitare il maggior influsso positivo possibile sulla società senza che ne risultasse compromessa la sua integrità.

Da tale punto di vista, il compito principale di un monaco consiste nel seguire gli insegnamenti così da essere di esempio e nell'istruire i laici che desiderano comprendere il Dhamma. Benché nei testi sia menzionata l'inopportunità che monaci privi di visione profonda cerchino di insegnare ad altri – tant'è che un monaco di questo genere è paragonato a una persona che sprofonda nel fango e cerca di insegnare a un altro come uscirne – si dà anche per scontato che l'accumulo di conoscenza ed esperienza debba sfociare nella condivisione.

In quanto composto da monaci che praticano la mendicizia, il Saṅgha dipende dalle comunità locali per la sussistenza e per l'ingresso di nuovi membri. Un monastero fiorisce solo quando chi lo abita riesce a guadagnare il rispetto e la devozione dei sostenitori laici. Ciò avviene di per sé quando i monaci decidono di vivere in modo tale da garantire una "fonte di meriti" per i loro sostenitori, e li guidano e ispirano nel percorrere il Sentiero buddhista mediante l'esempio e gli insegnamenti. Questa relazione, fondata sulla reciprocità, è supportata da molte regole d'addestramento – presenti nel Vinaya – e da molte osservanze, miranti a

evitare che i monasteri possano diventare indipendenti dal punto di vista materiale. Ad esempio, ci sono regole che proibiscono di scavare la terra, di cucinare, di assumere cibo non offerto e di conservare il cibo durante la notte. Tutte queste regole obbligano i monaci ad avere contatti quotidiani con i laici, almeno durante il giro giornaliero per la questua. Fino a che punto il Buddha tenesse in considerazione i laici allorché emanava nuove regole nel Vinaya, risulta con chiarezza da una delle motivazioni principali di tale atto: «far sorgere la fiducia in chi non ne ha e rafforzarla in chi già ne ha».

Fondando un monastero nei pressi del suo luogo natale, Luang Por non solo cercò di creare un ambiente eccellente per la formazione dei monaci, ma mirò anche a istituire un centro per la diffusione del Dhamma nei villaggi e nelle città ubicati nelle vicinanze. Comprese che i due scopi non erano solo compatibili, ma che potevano rinforzarsi a vicenda. Era mediante la fiducia nell'integrità dei monaci che la gente avrebbe cominciato a recarsi in monastero per ascoltare il Dhamma. Il benessere a lungo termine del Saṅgha era assicurato quando nella società risultassero promossi gli autentici valori buddhisti.

Gli insegnamenti di Luang Por per i laici poggiavano sulle stesse basi di quelle per il Saṅgha: le Quattro Nobili Verità, per l'esattezza. I suoi discorsi tornavano invariabilmente sul tema della sofferenza, di come essa sorga e come possa essere condotta a cessazione. Le sue istruzioni sulla pratica meditativa differivano di poco da quelle impartite ai monaci. Diversità possono essere percepite nei punti in cui adattava la trattazione dei problemi chiave, quali lo sviluppo della Retta Visione e l'importanza della condotta morale, per additare le sfide particolari che i capifamiglia si trovavano ad affrontare.

Alla metà degli anni Cinquanta, quando Luang Por fondò il Wat Pah Pong, quasi tutti gli abitanti di Ubon ritenevano di essere buddhisti, ma era comunque difficile trovare persone che non abbracciassero anche credenze in qualche modo non conformi al buddhismo. Erano pochi, infatti, coloro che osservavano i Cinque Precetti quali standard di moralità. Per questa ragione, nei primi tempi Luang Por concentrò i suoi sforzi nel combattere le superstizioni locali e nello spiegare i principi basilari del Dhamma, così da inculcare la Retta Visione. Insegnò alla gente

del posto il significato della Triplice Gemma e quale significato avesse prendere rifugio in essa. Incoraggiava a rinunciare a comportamenti sociali dannosi, quali l'assunzione di alcolici e il gioco d'azzardo, e a trovare fondamento nei Retti Mezzi di Sussistenza e nella moralità. Incoraggiava i laici a recarsi ogni settimana nel Giorno di Osservanza Lunare in monastero, dove avrebbero potuto fare una pausa, interrompendo le loro solite abitudini, riposare, leggere, ascoltare gli insegnamenti di Dhamma e praticare la meditazione.

II. IN MONASTERO

Essere pazienti e aperti alle ammonizioni, tenersi in contatto con i monaci e partecipare agli insegnamenti di Dhamma nelle occasioni opportune: questa è una grande benedizione.

Khp 5; Sn 2.5

Al centro di quasi ogni villaggio thailandese è possibile trovare un monastero. L'ingresso è di solito costituito da un arco aperto, non da un cancello con serratura. I buddhisti laici entrano ed escono dal monastero tutti i giorni: per offrire il cibo al mattino, per andare a trovare l'abate, per fare meriti o, forse, solo per prendere una scorciatoia per recarsi dall'altra parte del villaggio. Nel corso della vita di Luang Por, il capo del villaggio, il dirigente scolastico e l'abate del monastero erano i capi della comunità, e quest'ultimo era il membro anziano di questo "triumvirato".

Di contro, la forza del legame tra la comunità rurale e i monasteri della Tradizione della Foresta poteva variare. Ciò era dovuto a molteplici ragioni, per lo più di genere pratico: i monasteri potevano essere ubicati ovunque, fino a una distanza di cinque o sei chilometri dal villaggio, e – soprattutto prima dell'affermarsi dei trasporti motorizzati – l'andata e il ritorno potevano occupare una considerevole parte del tempo da dedicare al lavoro giornaliero.

La fondazione in tutto l'Isan settentrionale di monasteri appartenenti alla Tradizione della Foresta *Dhammayut* da parte di Luang Pu Man e dei suoi discepoli mirava a creare degli ambienti il più possibile sereni e isolati per l'addestramento monastico, riducendo al minimo il contatto con le

comunità laiche. I laici erano benvenuti nei monasteri al mattino per l'offerta del cibo, per chiedere insegnamenti o consigli all'abate dopo il termine del suo pasto. Tuttavia, in questi monasteri i monaci non accettavano inviti ad assumere il cibo nelle abitazioni dei laici per ragioni di buon auspicio né di recarsi nei villaggi per la recitazione dei canti previsti per i defunti. Anche i Giorni di Osservanza Lunare non trascorrevano in modo diverso dagli altri. Inoltre, non c'erano laici che prendevano i Cinque Precetti e che restavano in monastero durante la notte, e di rado l'abate teneva un discorso formale per la comunità laica. Da tutto ciò, ne risultava per i monaci l'assenza di distrazioni ma, allo stesso tempo, una riduzione dell'impatto positivo che un buon monastero poteva avere sulle comunità locali.

È nella sua linea di condotta riguardo alla comunità laica buddhista che Luang Por si differenziava con maggior chiarezza dalla maggior parte dei discepoli di Luang Pu Man. Dai racconti dei sostenitori laici del Wat Pah Pong ben si coglie l'importanza che Luang Por attribuiva al loro insegnamento e addestramento. Il tempo che era disposto a dedicare per incoraggiarli a vivere una buona vita, anno dopo anno, lo rendeva loro caro.

Lo stile d'insegnamento di Luang Por, più inclusivo e mirante a integrare l'insegnamento sia di monaci che di laici, era connesso all'enfasi della saggezza quale cardine della vita spirituale. Voleva che le persone comprendessero sé stesse e sapessero vivere saggiamente. Per i capifamiglia, ciò comprendeva impartire consigli a tutto tondo, dai principi basilari riguardanti l'igiene e l'alimentazione a come allevare i figli e guadagnarsi da vivere onestamente, fino ai mezzi per sviluppare la pratica meditativa e la visione profonda. Si trattava di un insegnamento privo di soluzioni di continuità. Con i suoi discepoli laici insisteva sul fatto che la riflessione e la visione profonda nelle semplici e innegabili verità del corpo e della mente avrebbero potuto trasformare tutti gli aspetti della loro vita.

Nella maggior parte degli altri monasteri facenti parte della Tradizione della Foresta, si riteneva che la pratica del Dhamma richiedesse lo sviluppo di alti livelli di concentrazione o l'intensa applicazione di specifiche tecniche meditative. In essi, i monaci spesso ritenevano che i laici vivessero in condizioni incompatibili con la serenità e l'isolamento richiesti

per una così profonda coltivazione interiore. A causa di questo modo di pensare, un atteggiamento piuttosto rinunciatario poteva impossessarsi degli abitanti dei villaggi, ossia: «Praticare la generosità. Osservare i Cinque Precetti. Può bastare».

Tra i maestri della Tradizione della Foresta, Luang Por fu forse l'unico a guidare ogni Giorno di Osservanza Lunare la comunità laica nella meditazione e nella recitazione dei canti e a offrire discorsi di Dhamma che talora potevano durare molte ore. Dava così ai sostenitori laici una sensazione di appartenenza e consentiva loro di sentirsi orgogliosi in quanto praticanti del Dhamma e discepoli di un monastero della Tradizione della Foresta.

Le persone che trascorrevano il loro tempo in un monastero facente parte della Tradizione della Foresta non erano sempre lodate. Una delle opinioni comuni in proposito era che i monasteri fossero una specie di ultima spiaggia per persone che non erano in grado di risolvere i propri problemi. Tanto che una delle ragioni per cui tra i sostenitori laici c'erano più donne che uomini era che molti di questi ultimi temevano che recarsi regolarmente in monastero potesse essere considerata una pubblica ammissione di avere difficoltà nell'affrontare i propri guai, una prospettiva che pochi rappresentanti del sesso maschile, quale che sia la cultura cui appartengono, sono in grado di tollerare con equanimità.

Il contrario di questo modo di pensare era che tutto andasse bene e, perciò, in quel momento non c'era alcun bisogno di recarsi in monastero. Da lungo tempo in Thailandia vigeva la consuetudine di ritenere che lo studio e la pratica del Dhamma fossero un'attività adatta agli anziani. La gioventù – a parte l'ordinazione temporanea intesa come rito di passaggio all'età adulta – doveva essere dedicata alla formazione e a godersi la vita, la mezz'età serviva a occuparsi della famiglia e la vecchiaia a recarsi in monastero per compiere buone azioni e per trovare un po' di pace interiore. Nei suoi discorsi di Dhamma, Luang Por incoraggiava continuamente la gente a smettere di pensare in questi termini. Il monastero, diceva, era un rifugio dalle tensioni e dalle sollecitazioni famigliari. Era un posto nel quale le persone potevano fare un passo indietro rispetto alla loro vita per osservarla complessivamente e imparare delle abilità che sarebbero state loro d'aiuto nella vita quotidiana. Se avessero aspettato troppo, potrebbe essere stato troppo tardi. Prendeva in giro chi rimandava di

recarsi in monastero fino a quando non fosse stato più in grado di sedersi sul pavimento e fosse diventato troppo sordo per ascoltare un discorso di Dhamma. Ancora peggio, si poteva pure morire:

L'unico modo in cui un cadavere riesce ad andare in monastero, è quando vi viene trasportato per la cremazione.

A parte le persone che ritenevano di soffrire troppo poco per avere bisogno di praticare il Dhamma, ce n'erano altre che pensavano di avere troppe preoccupazioni perché ciò potesse avere una qualche utilità. Credevano che se anche si fossero recati in monastero, sarebbe stato uno spreco di tempo, e che non avrebbero avuto pace finché i loro problemi non fossero stati risolti. Per Luang Por, ciò equivaleva a dire che non si sarebbe andati dal dottore fino a quando non ci si sentiva meglio. In monastero tutti potevano imparare il modo per sopportare meglio le difficoltà della propria situazione.

Forse che il Buddha attese di essere libero dalle contaminazioni prima di andare in monastero? Era libero da preoccupazioni?

I contatti tra il Saṅgha e i laici erano quotidianamente imperniati sull'offerta del pasto giornaliero. Ogni mattina, gli abitanti del villaggio camminavano fino al monastero per aiutare le monache a cucinare piatti di contorno per integrare il cibo che i monaci ricevevano durante la questua.¹ Dopo che i monaci e le monache avevano preso la loro parte, tutto il cibo rimasto veniva distribuito e poi portato a casa per le famiglie. Una delle donne che per molti anni prese parte a tali eventi, mancando di rado, disse:

«Luang Por ci insegnava a come preparare il cibo da offrire ai monaci. Il pesce fermentato, ad esempio: ci diceva di bollirlo prima di metterlo nella salsa di peperoncini e di mischiarlo con l'insalata di papaya verde, perché cibarsi di pesce o di carne cruda è vietato ai monaci dal Vinaya. Diceva che il pesce crudo fermentato e la carne cruda erano cibo adatto alle tigri! “Noi siamo esseri umani e dovremmo mangiare cibo cotto”. Dava consigli di questo tipo. A casa mettevamo in pratica quello che ci suggeriva, ed erano cose buone e benefiche, prive di svantaggi. Non

¹La disciplina dell'ordine delle *maechee* vestite di bianco non impedisce loro di coltivare un orto o di preparare del cibo.

ci venivano infezioni epatiche, a differenza di chi mangiava cibo crudo. Luang Por neanche voleva che fumassimo o che bevessimo alcolici. E anche questo ci era di beneficio. Era una cosa buona per la nostra salute, e ci faceva pure risparmiare denaro».

La supervisione della cucina monastica era affidata alle monache. In essa si seguivano rigorosamente le regole del Vinaya e le convenzioni riguardanti il cibo. Le monache si dedicavano a far sì che tutto fosse pulito e in ordine, volto alla consapevolezza e all'attenzione dei particolari. Miravano a un alto grado di igiene, con risultati particolarmente notevoli per un edificio per larga parte aperto agli agenti atmosferici. Le doghe di legno e la rete metallica erano in grado di proteggere la cucina dai topi, ma le lucertole e altre creature più piccole non si lasciavano scoraggiare. Considerato l'atteggiamento piuttosto lassista nei confronti dell'igiene riscontrabile nella maggior parte delle comunità agricole dell'epoca, per le donne del villaggio che offrivano il loro aiuto l'immacolatezza della cucina fu una rivelazione. Le introdusse a un livello d'igiene del tutto nuovo. L'influsso esercitato dalla cucina del Wat Pah Pong progressivamente si diffuse nei villaggi circostanti, e ciò fu una testimonianza tangibile dell'effetto positivo che un monastero può esercitare a livello locale, anche riguardo a questioni mondane di abitudini alimentari e di igiene.

I GIORNI DI OSSERVANZA LUNARE

Nei settimanali Giorni di Osservanza Lunare, Luang Por incoraggiava i suoi sostenitori laici a venire in monastero e ricevere insegnamenti. Molti vi giungevano in tempo per offrire il pasto mattutino e restavano fino all'alba del giorno seguente. Durante questo periodo di ventiquattr'ore, Luang Por teneva due discorsi di Dhamma: uno al mattino e un altro più lungo – a volte lungo davvero – alla sera. Nel corso della giornata, la gente riposava, leggeva libri di Dhamma, praticava la meditazione, spazzava via le foglie dai viali. Il loro numero cresceva di sera, quando arrivavano coloro che erano stati al lavoro durante il giorno.¹ Al mattino, tutta la

¹Al di fuori del periodo della raccolta nei mesi di ottobre e novembre, i membri delle comunità contadine potevano scegliere il loro giorno di riposo. Le persone di città grandi e piccole riuscivano a essere presenti per tutto il Giorno di Osservanza Lunare solo quando coincideva con il fine settimana.

comunità laica faceva formale richiesta degli Otto Precetti da osservare per tutta la durata del soggiorno in monastero. Ciò comprendeva, tra l'altro, l'astenersi dal cibo dopo mezzogiorno, vestirsi con abiti semplici – tutti si vestivano di bianco – ed evitare cosmetici e gioielli. Tutti i Giorni di Osservanza, la comunità monastica trascorrevla la notte meditando nella Sala per il Dhamma, con i laici e le laiche che si univano alla pratica.

Luang Por raccomandava a quanti non riuscivano a trovare il tempo di venire in monastero di prestare, comunque, particolare attenzione alle loro azioni e al loro linguaggio durante il Giorno di Osservanza Lunare, e dedicare del tempo alla riflessione e alla coltivazione interiore. Consigliava loro di astenersi per tutto il giorno da ogni intrattenimento, di rinunciare al pasto serale e di dormire da soli sul pavimento, utilizzando il tempo libero dovuto a tali rinunce per studiare il Dhamma e praticare la meditazione. Qualora non fossero riusciti a gestire in tal modo tutti i Giorni di Osservanza, avrebbero dovuto quanto meno provarci per i due “maggiori”: quello della luna piena e l'altro della luna nuova.

Un mese è fatto di trenta giorni. Suddivideteli: datene ventisei al mondo e quattro – i due della mezza luna, quello della luna piena e l'altro della luna nuova – ai monaci. Ogni mese, durante questi quattro giorni, cercate di venire in monastero. Potete riposarvi dalle attività mondane e mantenere puro il vostro *sīla*.

In questi quattro giorni non generate alcun cattivo kamma ... Quattro giorni, tutto qui. Più di quattro nessuno vorrebbe affrontarli. Siccome siete laici, comprendo che è normale che qualche volta create del cattivo kamma, ma il Buddha vi chiese di evitarlo almeno per quattro giorni al mese. Se ogni mese riuscite a trovare questo tempo, allora in due mesi i giorni diventano otto, e in un anno intero sono proprio tanti. Se però trasformate qualsiasi giorno in un “Giorno della gente” (*Wan Khon*), quando mai fiorirete davvero come esseri umani? Se non praticate, se non trovate il tempo di farlo, quando mai la vostra mente diventerà radiosa e conoscerà come stanno le cose? Non sarà possibile.

Quando si entra in monastero, si devono lasciare fuori tutte le questioni mondane. Non si tollerano chiacchiere riguardanti le famiglie, il lavoro o pettegolezzi sulle cose del luogo. Gli anziani erano incoraggiati a essere di buon esempio ai giovani che facevano parte del gruppo:

Quelli fra voi che vogliono fumare o masticare noci di betel escano dal cancello del monastero. Al mattino, dopo aver preso gli Otto Precetti, consumate il vostro pasto e ascoltate il discorso di Dhamma, e poi andate a praticare la meditazione camminata. Dopo potete fare un breve sonnellino, ma che non sia troppo lungo. Al momento opportuno, alzatevi subito e dedicatevi a fare un po' di meditazione seduta. Dopo il bagno pomeridiano, recatevi nella Sala per il Dhamma e praticate ancora per un po' la meditazione seduta prima della recitazione dei canti serali. Poi riposatevi un po', ma senza chiacchierare.

Si trattava di sforzarsi nella pratica.

Non basta venire in monastero per ascoltare un discorso di Dhamma nel Giorno di Osservanza Lunare. Proprio come avviene per una stoffa che, prima di assorbire il colore, deve essere lavata, allo stesso modo tutti quelli che vengono in monastero devono prepararsi nei modi opportuni. Dovrebbero vestirsi con abiti puliti e appropriati, mondare le loro azioni e il loro modo di parlare, e decidersi a purificare la loro mente per renderla pronta ad accogliere il Dhamma.

I discorsi di Dhamma di Luang Por erano attesi con ardore dagli abitanti dei villaggi.

«A volte non parlava a lungo. Dopo un po', diceva: "Da ora in poi, prestate attenzione a un discorso silenzioso". E poi cominciava a praticare la meditazione sul seggio per l'esposizione del Dhamma. Noi restavamo lì ad attendere, ma non diceva più nulla. La prima volta ero assonnato e volevo andare a dormire, ma non osai farlo mentre lui stava lassù, seduto, e così andò a finire che restai lì a sedere per tutta la notte. A quei tempi Luang Por offriva dei discorsi meravigliosi. Se non ne ascoltavi uno, ti sentivi bruciare dentro, ti sentivi inaridire. Non ci si annoiava

mai quando parlava, anche se diceva cose che avevi già sentito molte altre volte, perché aveva sempre nuovi modi per dirle, e valeva sempre la pena di ascoltarle».

RICEVERE GLI OSPITI

Nel corso degli anni Settanta Luang Por acquisì una notorietà sempre crescente e, di conseguenza, il numero di coloro che si recavano in visita al monastero aumentò. Grazie al potenziamento della rete stradale dell'Isan, finanziato dagli statunitensi durante la guerra del Vietnam, e all'aumento del reddito pro capite dei thailandesi, per la prima volta i sostenitori laici furono in grado di raggiungere il monastero da altre zone del Paese per rendere omaggio ai grandi maestri della Tradizione della Foresta, fare meriti e ricevere i loro insegnamenti. Una delle conseguenze fu che Luang Por trascorse un numero di giorni sempre più cospicuo seduto sotto la sua *kuṭī* a ricevere ospiti.

Negli anni seguenti, soprattutto nei fine settimana o nei giorni di vacanza, poteva succedere che restasse seduto sulla sua sedia di vimini a insegnare dalle nove del mattino e che difficilmente riuscisse ad alzarsi fino al pomeriggio o, perfino, alla sera, visto il costante flusso di persone che andavano avanti e indietro nell'area centrale del monastero. La mancanza di riposo e di movimento che questo comportò, iniziò a influire sulla salute di Luang Por. Un benestante sostenitore laico se ne preoccupò e chiese il permesso di costruire un recinto attorno alla *kuṭī* di Luang Por, così che sarebbe risultato più facile limitare i contatti con lui. Luang Por rifiutò immediatamente. Ajahn Virapon, che in quel periodo era uno dei suoi attendenti, ricorda che disse: «Vengono da lontano. Non hanno molto tempo libero. Sarebbe una vergogna se arrivassero da così lontano per incontrarmi e restassero delusi».

Una volta, durante un periodo di cattiva salute, un monaco gli chiese come si sarebbe dovuto comportare con tutti coloro che gli facevano richieste di avere la sua attenzione e benedizione. Luang Por rispose così:

Se pensassi ancora in modo errato, probabilmente sarei già morto¹ da molto tempo, perché qui tutti i giorni arriva un sacco di gente. Ma è come se non ci fosse proprio nessuno. Quando si ha Retta Visione, non c'è nulla. Non c'è nessuno che arriva e nessuno che se ne va. La mente si limita a restare nel suo luogo nativo.

L'insegnamento del Buddha nel quale si afferma che incontrare persone sagge è una grande benedizione è profondamente radicato nella società thailandese: arrivavano impiegati governativi, accademici, politici, militari, scienziati, funzionari di polizia, persone d'affari e banchieri, dottori e infermieri, studenti universitari, insegnanti con i loro allievi.

Giungevano dai territori limitrofi e da altre zone dell'Isan, da Bangkok e da ulteriori regioni del Paese. Alcuni pure da oltremare. Venivano per varie ragioni: rendergli omaggio, fare offerte, chiedere consigli su problemi personali o questioni di Dhamma, e per ascoltare discorsi di Dhamma.

Nessuno vide mai Luang Por fare favoritismi a vantaggio di un gruppo in particolare. Era chiaro che cercava di offrire a tutti ugual tempo e attenzione, ed era del tutto indifferente allo status sociale. Il suo comportamento lo si può ben cogliere da una storia narrata in relazione a un grande maestro giapponese. Si dice che un vecchio allievo fosse andato a trovarlo dopo una lunga assenza dovuta a necessità connesse a una fiorente carriera politica. Presso la residenza dell'abate, l'uomo consegnò al monaco attendente il suo documento d'identità, sul quale era elegantemente scritta la sua elevata posizione governativa. Dopo breve tempo, l'attendente tornò con il documento e con la notizia che il maestro non conosceva una siffatta persona. Il vecchio allievo prima, per un attimo, si accigliò e poi prese una penna, scarabocchiò il documento e cancellò i caratteri che indicavano il suo titolo. L'attendente riportò il documento al maestro e poco dopo fece ritorno per far entrare l'allievo.

Uno degli ideali vigenti in un monastero buddhista è che le persone di qualsiasi ceto sociale si fondano insieme, uniti dalla sensazione di essere compagni sul Sentiero buddhista, e non siano divisi da identificazioni con il contesto familiare, il reddito o i mezzi di sussistenza. Ammesso

¹Questa frase è da intendersi in modo metaforico, non alla lettera, ed era di solito pronunciata scuotendo lievemente il capo.

che sia possibile pensare a un'aristocrazia, essa concerne l'età: il rispetto per i più anziani e una particolare attenzione ai loro bisogni. Questa temporanea sospensione delle divisioni sociali è un ideale, uno di quelli spesso dimenticati nella Thailandia dei nostri giorni, ma la cui pratica veniva fortemente incoraggiata da Luang Por.

Era famoso per la sua abilità d'insegnare gli argomenti più complessi con parole semplici, in modo che chiunque lo stesse ascoltando, quale che fosse il suo retroterra culturale, sarebbe stato in grado di capire. Era abile nell'adattare i suoi comportamenti e il suo vocabolario alle esigenze del pubblico. Molti di coloro che erano cresciuti con l'idea che il Dhamma fosse troppo profondo da comprendere per una persona comune, ascoltandolo vivevano un'esperienza esaltante. Avevano l'impressione che per la prima volta gli insegnamenti fossero riportati in vita. Una volta, un visitatore che aveva notato parecchi monaci occidentali in monastero, chiese a Luang Por quante lingue fosse in grado di parlare. Così rispose:

Oh, molte. Posso parlare la lingua degli abitanti dei villaggi, quella dei mercanti, quella dei soldati: conosco tantissime lingue.

GLI INVITI

Luang Por teneva pochi insegnamenti fuori dal monastero. Aveva notato che quando i laici si trovano nel loro ambiente, a differenza di quando facevano lo sforzo di entrare nella foresta, erano solo di rado aperti al Dhamma. Nel monastero, la pace e l'assenza di interruzioni, la separazione fisica dalle preoccupazioni mondane e dagli agi, le emozioni che sorgevano dall'ingresso in un ambiente dedicato ai traguardi spirituali, tutto contribuiva a creare le condizioni adatte all'assimilazione del Dhamma.

Non accettava inviti a quel genere di pubbliche cerimonie nelle quali si riteneva fosse obbligatorio includere un breve discorso di un monaco anziano, inviti che aumentarono costantemente quando divenne più noto. Le intenzioni di alcuni organizzatori di questi eventi erano buone: speravano che la sua presenza potesse ispirare la gente che altrimenti non si sarebbe mai recata in un monastero, che riuscisse a farla interessare al Dhamma. Altri, invece, sentivano che la presenza di un monaco così rinomato aggiungeva prestigio all'evento. In entrambi i casi Luang Por

non accettava l'invito. Diceva che era uno spreco di tempo e una mancanza di rispetto per il Dhamma insegnare in posti nei quali la maggior parte dell'uditorio era attenta in modo solo superficiale, mentre altri – alcuni dei quali avevano l'alito che puzzava di alcol – continuavano a chiacchierare mentre parlava.

Luang Por faceva un'eccezione nel caso di cerimonie per fare meriti all'interno delle abitazioni di persone che da lungo tempo erano sostenitori laici del monastero. In occasioni augurali – un matrimonio o un trasloco in una nuova casa, ad esempio – per i laici buddhisti era una consuetudine invitare nella loro abitazione dei monaci per il pasto quotidiano e per la recitazione di canti di benedizione e di buon auspicio per la famiglia, per i parenti e gli amici presenti. Luang Por accettava questo genere di inviti come segno di apprezzamento per il lungo e devoto impegno in supporto del monastero. Ministrava i Cinque Precetti, conduceva la recitazione dei canti di buon auspicio e, dopo aver ricevuto in dono cibo e generi di prima necessità monastica, teneva un travolgente discorso di Dhamma. Infine, prima di andar via, spargeva acqua lustrale sul capo di tutti mentre i monaci recitavano i versi di protezione “*Jayanto*”. Queste erano le occasioni che le famiglie coinvolte avrebbero sempre considerato alla stregua di un tesoro.

Intorno alla cinquantina, Luang Por contrasse il diabete. Ciò rafforzò la sua riluttanza ad accettare inviti fuori dal monastero, poiché l'accresciuta necessità di urinare rendeva impraticabile la possibilità di restare seduto a lungo. Per questa ragione fu disposto a sopportare le critiche derivategli dal rifiuto di inviti di grande prestigio da parte del re e della regina per la partecipazione alle funzioni che si tenevano al Palazzo Reale di Bangkok.

III. SAMMĀDIṬṬHI

Non vedo un solo dhamma che al pari della Retta Visione possa essere la causa per il sorgere di dhamma salutari non ancora sorti o per la crescita e la maturazione di quelli già sorti.

AN 1.299-300

Di solito “*Sammāditṭhi*” viene tradotto con “Retta Visione”. L’aggettivo “retta” significa “in armonia con il modo in cui sono le cose”. Il sostantivo “visione” comprende opinioni, credenze, valori, teorie e filosofie. Una visione è perciò “retta” quando corrisponde alla realtà: ad esempio, la convinzione che atti di generosità conducano alla felicità dovrebbe essere considerata una Retta Visione. La Retta Visione è il primo elemento costitutivo del Nobile Ottuplice Sentiero ed è indispensabile per lo sviluppo degli altri sette fattori. Al suo livello più elementare, la Retta Visione consiste nell’adesione a un certo numero di principi – il più importante di tutti è la legge del kamma – quali premesse basilari, o ipotesi di lavoro, su cui fare affidamento mentre si percorre il Sentiero buddhista. A questo livello, si fa riferimento ad essa come “Retta Visione Mondana”. Al culmine del Sentiero – allorché le Quattro Nobili Verità vengono sperimentate personalmente – è nota come “Retta Visione Trascendente”.

Data l’importanza centrale della Retta Visione in quanto fondamento su cui deve poggiare tutta la pratica buddhista, non sorprende che gli insegnamenti miranti alla spiegazione di essa fossero presenti in gran parte dei discorsi di Luang Por alla comunità laica. La Retta Visione è, diceva, un posto fresco nel quale il sole rovente non può giungere. È il nostro vero rifugio.

Il nostro rifugio è la mente che ha Retta Visione. È vedere dentro il cuore delle cose. Rendete la vostra visione giusta e corretta. Allora i modi di pensare errati non riusciranno a entrare nella vostra mente e a mescolarsi con essa. Questo è un rifugio.

La sofferenza sorge ogni volta che vi è una scorretta comprensione del modo in cui sono le cose. Perciò, Luang Por sottolineava che instaurare la Retta Visione era il primo passo per trascendere la sofferenza.

Se il vostro modo di comprendere le cose è corretto, se si tratta di *Sammāditṭhi*, nulla può andare storto. Questo significa che quando il vostro modo di guardare le cose è in accordo con la vera natura delle cose, non c’è nulla che possiate sperimentare come un ostacolo. La vostra mente rimane serena e soddisfatta, e i problemi si risolvono.

Senza lo sforzo di voler vedere da vicino la mente, è difficile trovare la motivazione per abbandonare i punti di vista errati.

Fino a quel momento siete come degli alcolizzati. Nessuno può impedire a una persona che ha questo problema del bere finché non è lei stessa a vedere da sola le spiacevoli conseguenze del suo vizio.

È per questa ragione che modifichiamo la nostra visione errata in corretta, modifichiamo la malvagità in bontà, e trasformiamo un essere non illuminato in un Essere Nobile. Questi cambiamenti sono dovuti alla Retta Visione. Questo genere di cambiamenti in meglio sono chiamati “meriti”.

Diceva che la gente con errata visione prova appagamento per cose sbagliate, un appagamento simile alla tranquillità di chi non capisce di aver perduto un bene prezioso. La Retta Visione dà lo stesso tipo di agio interiore sperimentato da chi ricorda il posto esatto in cui ha perduto quel bene, e sa come fare per recuperarlo. Benché non sia ancora tornato in suo possesso, la mente è a proprio agio. Un'altra volta, paragonò la Retta Visione alla chiave che apre la porta al Dhamma. Senza quella chiave, non è possibile entrare.

IL KAMMA

Molti degli insegnamenti di Dhamma di Luang Por erano dedicati a infondere fiducia nella legge del kamma, la parte costitutiva di centrale importanza nella Retta Visione Mondana. La esponeva molto spesso nella semplice formulazione familiare a tutti i buddisti thailandesi: «Fai del bene e ottieni buoni risultati, fai del male e ne ottieni di cattivi». Se la brevità di questa formulazione ne rende facile la memorizzazione, essa lascia però ampio spazio per l'accumulo di errati punti di vista. Causa ricorrente di dubbi tra i buddhisti laici era che questo insegnamento pareva contraddire l'esperienza quotidiana: molte persone facevano buone azioni e dicevano di non vedere alcun buon risultato, mentre altri che si comportavano male sembravano prosperare ovunque ci si volti. Luang Por non si stancava mai di spiegare che il bene proveniente dalle buone azioni non doveva essere inteso nei termini della nozione mundana di buona

fortuna. Se qualcuno restava deluso del fatto che un atto di generosità non avesse prodotto buoni risultati, allora quello stesso atto doveva essere stato compiuto con il desiderio di ricavarne una qualche ricompensa.

Se donate qualcosa con il desiderio di avere qualcosa in cambio, non è vero donare.

Luang Por spiegava che le persone, le quali dubitano che le buone azioni possano condurre a buoni risultati, semplicemente non comprendono ciò che il Buddha intende con “buoni risultati”.

Nella mia vita non c'è mai stata una cattiva conseguenza derivante da una buona azione. Nel momento in cui ho fatto un qualcosa di buono, vi è sempre stata immediatamente una buona conseguenza, là e allora.

In altre parole, le qualità salutari della mente presenti in una buona azione erano rafforzate dall'azione, e quello stesso rafforzamento rappresentava l'immediata ricompensa.

Vi farò un esempio. Supponiamo che abbiate un amico povero e che lo accogliate a casa vostra, vi prendiate cura di lui, gli diate del denaro, un'educazione, fino a quando non sia in grado di trovare un lavoro, di essere autosufficiente e, col passare del tempo, di fare carriera. E che poco dopo siate voi a trovarvi in difficoltà e a impoverirvi, ma che questo vostro amico non venga a trovarvi e non cerchi di aiutarvi, di ripagarvi per la gentilezza mostrata nei suoi riguardi. Questa cosa vi fa arrabbiare e pensate: «Ho fatto una buona azione, non ho ricevuto nulla di buono in cambio. Perché mai il Buddha insegnò che le buone azioni generano buoni risultati?».

Questo sarebbe un modo folle di considerare ciò che è avvenuto. Aiutando quell'uomo, la vostra mente era buona, giusta e nobile, e la crescita di tali buone qualità è la vostra ricompensa. Che lui non abbia ricompensato la vostra gentilezza sono fatti suoi. Non ha niente a che fare con voi, è una sua cattiva azione. Portare nel vostro cuore le cattive azioni di qualcun altro significherebbe essere matti. Non ne deriva alcun bene.

Proseguiva con un altro esempio, riguardante la ragione per cui le aspettative sui più ovvi risultati delle buone azioni possano essere deluse:

Mettiamo che una persona vada a lavorare in un gruppo – forse è un manager o il direttore di un’istituzione, un presidente o qualsiasi altra cosa – e faccia una gran quantità di cose buone. Fa del suo meglio ma, in senso convenzionale, non ne ricava molto: la gente chiacchiera alle sue spalle, lo critica, gli crea problemi. Col passare del tempo, non pare che abbia ottenuto buoni risultati dal suo lavoro, solo critiche. Quell’uomo si scoraggia, non vuole andare avanti. Pensa che il Buddha abbia insegnato che le buone azioni conducono a buoni risultati, ma che non sia andata così. Forse rimprovera al Buddha di avere mentito. Oppure, probabilmente, pensa che il Buddha si sia sbagliato. Nei fatti, è quella persona ad avere torto. Non ha riflettuto su tutti gli aspetti causali coinvolti.

Le buone azioni avranno buone conseguenze immediatamente solo in assenza di forze opposte. Un buon seme piantato in un suolo povero o in tempi di siccità, ad esempio, è improbabile che possa produrre una buona pianta.

Il Buddha insegnò che le buone azioni hanno buoni risultati e che tutti coloro che commettono cattive azioni ottengono cattive conseguenze. Quando siete determinati a fare del bene e andate a lavorare con un gruppo composto di persone immorali e prive di principi, il bene non sarà in grado di manifestarsi. Perché è così? Perché per quanto bene si faccia i risultati non si manifestano? Perché è il tempo a non consentirlo, il posto a non consentirlo, la gente a non consentirlo. Questo è un esempio delle ragioni per cui i buoni risultati non si manifestano. Le cose buone si manifesteranno qui e ora se l’azione è buona, il posto è buono, il tempo è appropriato, e la persona o il gruppo soddisfano tutte le condizioni necessarie ...

Che le buone azioni abbiano buoni risultati e quelle cattive ne abbiano di cattivi è una legge immutabile. Non lo comprendiamo a causa del nostro modo sbagliato di pensare.

Mentre spiegava la natura della Retta Visione, Luang Por sottolineava gli errori che notava nelle credenze e nelle pratiche in conflitto con essa. Nei primi cinque anni successivi alla fondazione del Wat Pah Pong, nell'area circostante il monastero, le superstizioni di tipo animistico erano ancora forti e Luang Por cercava di mostrare con risolutezza come tali credenze fossero infondate e non potessero condurre alla vera pace.

In Thailandia l'animismo ha da sempre affiancato il buddhismo. Come in tutto il mondo, anche in questo Paese chi si sente impotente ha sempre cercato di schierarsi dalla parte di potenti patroni. Analogamente, molte sono state le persone che, nelle loro relazioni con il mondo spirituale, hanno cercato di ottenere protezione e vantaggi da forze poderose che, seppur invisibili, si riteneva abbondassero. Fare offerte a spiriti potenti al fine di placarli o con la speranza di procurarsi il loro aiuto per conseguire i propri scopi non era ritenuta una pratica religiosa, ma una strategia legata a un comune buon senso in un mondo fatto di forze sia materiali che invisibili. Per Luang Por, però, questo tipo di pratiche devozionali erano superstizioni che indebolivano il vero rifugio nella Triplice Gemma. Mentre il suo prestigio cresceva e i suoi insegnamenti guadagnavano capacità d'influsso, altrettanto avveniva con la fiducia nella sua autorevolezza spirituale. Nell'area circostante il Wat Pah Pong, il risultato fu che andò in declino l'animismo. Por Nudaeng era un uomo del luogo che, dopo aver abbandonato le sue precedenti credenze, divenne il più fedele sostenitore laico di Luang Por.

«Luang Por ci insegnò a non considerare gli spiriti come nostro rifugio, a non essere creduloni e superstiziosi, a non credere che ci fossero momenti di buon auspicio e altri di cattivo auspicio per fare le cose. Diceva che quando si aveva l'opportunità di fare un qualcosa di buono, andava bene qualsiasi giorno, bastava che si trattasse di una cosa giusta e opportuna, e che non ci fossero impedimenti. Tutta la mia famiglia traeva ispirazioni dagli insegnamenti di Luang Por. Quando mettevamo alla prova quel che diceva, i risultati c'erano. Questo mi dava fede e fiducia nel suo modo di ragionare, e mi ispirava a praticare in accordo con i suoi insegnamenti».

La famiglia di Por Nudaeng era da sempre stata buddhista, almeno nominalmente. I suoi componenti andavano regolarmente a fare meriti nei monasteri del luogo, ma avevano una comprensione solo piuttosto superficiale degli insegnamenti buddhisti.

«Tutto cominciò con mia moglie. Fu lei il mezzo. I miei nonni avevano sempre venerato quel genere di spiriti chiamati *pi tai*, che credevano fossero un rifugio in grado di proteggerli da ogni pericolo e sfortuna. Le loro credenze giunsero fino alla mia generazione. È una cosa deprimente. Eravamo come dei pazzi che si offrivano volontariamente per diventare schiavi di qualcuno. E non fu facile smettere, fu uno strappo vero e proprio».

Por Nudaeng, nel tentativo di provarle tutte per liberarsi dalla schiavitù di questi spiriti, andò a rendere omaggio a Luang Por.

«Gli chiesi cosa potessimo fare per far sì che i *pi tai* lasciassero in pace la mia famiglia. Ci sedemmo a parlarne presso la sua *kuṭi* fino alle due del mattino. Consigliò a me e a mia moglie di osservare rigorosamente i Cinque Precetti per tre mesi, di recitare le qualità del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha ogni giorno e di sviluppare la meditazione su *mettā*. Avremmo dovuto effondere pensieri gentili per tutti gli esseri senzienti che provavano disagio, quelli che vivevano nelle case, sugli alberi, sulle montagne, ovunque. Avremmo dovuto effondere gentilezza amorevole per tutti i nostri compagni che soffrivano per la nascita, la vecchiaia, la malattia e la morte, augurando loro di non provare inimicizie reciproche.

«In quei giorni, ero piuttosto povero e la mia casa era solo una piccola capanna. Volevo invitare Luang Por e alcuni dei suoi monaci per il pasto, ma avevo paura che fosse una cosa per loro sconveniente. Mi chiese: “È abbastanza grande per farci stare seduti cinque monaci?”. Io risposi di sì, e lui affermò: “Allora possiamo venire! Se non hai denaro per comprare del cibo da mangiare con il riso, non preoccuparti, fai bollire qualche foglia di cassia e preparare del curry. Sarà perfetto così”».

Pochi giorni dopo, Luang Por portò con sé un gruppo di monaci a casa di Por Nudaeng. Prima dell'offerta del pasto, recitarono canti di buon auspicio e di benedizione, e poi Luang Por tenne un discorso per tutta la famiglia e per gli amici presenti, nel quale estese il consiglio che aveva dato a Por Nudaeng.

«A causa del rispetto che avevo per Luang Por, feci tutto quello che mi suggerì. Io e mia moglie fummo in grado di osservare in purezza i Cinque Precetti per tutti e tre i mesi. Nei fatti, non ho mai smesso. Allora avevo trentasei anni, e ora ne ho quasi settanta».

«Dal giorno in cui Luang Por venne a casa nostra, non ci furono più apparizioni di spiriti. C'erano un sacco di altre famiglie nel villaggio che non avevano più fede nel potere degli spiriti e volevano sbarazzarsi di loro e rinunciare a queste devozioni. Quando si diffuse la notizia riguardante la nostra vittoria, molta gente che prima non s'era mai interessata al monastero iniziò ad andare a porgere omaggio a Luang Por, e presto ci furono molti altri inviti affinché si recasse al villaggio per il pasto. Quando aveva finito di mangiare, insegnava loro a prendere rifugio nel Buddha, nel Dhamma e nel Saṅgha, e poi si teneva la cerimonia *chak bangsukun*.¹ Quando Luang Por lasciava l'abitazione, chiedeva a chi lo aveva ospitato di seguirlo portando con sé la casa degli spiriti per bruciarla sul ciglio della strada non appena fossero usciti dal villaggio. Così, questa fu la fine del problema. Da allora siamo vissuti sereni, e gli spiriti non vennero più a darci problemi».

Quando Luang Por era ancora in vita era possibile rintracciare una delle credenze più bizzarre del nord est della Thailandia: che i termitai fossero sacri e in grado di esaudire tutti desideri riguardanti salute, ricchezza e protezione. Su questo argomento Luang Por non risparmiava nessuno:

Quando i vostri nipoti crescono li portate nella foresta e li fate prostrare davanti a un termitaio. Paiono strani i termitai, pensate, e perciò devono avere qualche sacro potere. Vi prostrate e

¹Si tratta di una breve cerimonia nella quale un laico, coperto con un panno bianco, muore simbolicamente alle sue vecchie abitudini e alla sua sfortuna, e ricomincia una vita nuova. Era una delle cerimonie che Luang Por accettava di celebrare dopo aver tenuto un discorso che spiegava le cause e le condizioni per ricominciare daccapo nella vita.

iniziate a borbottare le vostre richieste. Quello che in realtà state facendo è chiedere a un cumulo di escrementi di termiti di farvi diventare ricchi.

A volte un termitaio si erge sotto la casa¹ di qualche famiglia e tutti ne sono felicissimi. Si precipitano a procurarsi una veste da monaco per avvolgerla intorno al termitaio. Vanno a prendere dei fiori per offrirli al termitaio. Nel frattempo, le termiti ingrandiscono sempre più la loro casa. Tant'è che alla fine i proprietari non sanno più dove vivere, perché la casa è piena di "oggetti devozionali". Non sanno più dove vivere nella loro stessa abitazione, e allora che fanno? Pregano il termitaio per sapere come comportarsi. È il baratro dell'illusione più profonda.

L'ASTROLOGIA

Sono pochi i thailandesi i quali ritengono che la loro credenza nell'astrologia sia in conflitto con la loro identità di buddhisti. Come avviene per le pratiche di genere animistico, di solito le due cose sono considerate di pertinenza di ambiti differenti. Il presupposto di fondo è che la vita sia un'avventura costellata di pericoli, e che sia cosa sensata far uso di tutto quello che si ha a disposizione per massimizzare le possibilità di sopravvivenza e di successo. Come a dire che se l'astrologia offre l'accesso a informazioni utili e privilegiate, è sciocco ignorarla. L'ipotesi che l'astrologia e il Dhamma fossero compatibili è stata rafforzata da un buon numero di rispettati monaci dei monasteri urbani, i quali, nel corso dei secoli, hanno trascurato i divieti presenti nel Vinaya, studiato l'astrologia e offerto consigli ai sostenitori laici basandosi sulle loro carte.

Una delle circostanze più comuni per le quali un astrologo viene consultato, è quando bisogna decidere il giorno di miglior auspicio per fissare un evento importante, ad esempio un accordo d'affari, un matrimonio o un'ordinazione religiosa. Questo genere di consuetudine può sembrare relativamente innocua, perfino suggestiva. Per maestri buddhisti come

¹Le case in Thailandia erano allora per lo più erette su pali di legno conficcati nel terreno.

Luang Por, però, era importante sottolineare come la credenza riguardo all'influsso delle costellazioni astrali fosse in conflitto con i principi fondamentali del Dhamma.

Luang Por riteneva che consultare un astrologo significava rigettare quell'insegnamento del Buddha in base al quale un'azione di buon auspicio non è determinata da un allineamento delle stelle, ma dalle qualità virtuose di chi agisce. In altri termini, la credenza che l'astrologia possa guidare un'azione è una negazione della legge del kamma, e perciò compromette la Retta Visione. Luang Por osservava che il fascino per l'astrologia era legato alla paura del cambiamento:

Hanno paura. Paura che qualcosa stia per succedere a loro – paura di questo, paura di quello – perché non hanno salda fiducia nelle virtù del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha.

Insisteva sul fatto che la nostra vita è il risultato delle nostre azioni. Citava le parole del Buddha: «Siamo nati dal nostro kamma. Le nostre vite dimorano supportate dal nostro kamma. Questo è il nostro rifugio». Sono le persone timorose e credulone a preoccuparsi del futuro, sono loro che vanno da un astrologo – affermava – e alle quali viene detto «Quest'anno devi fare attenzione. Se viaggi, attento agli incidenti». Luang Por diceva che quale che sia il giorno in cui si viaggia, la causa più probabile per un incidente è il nostro stesso comportamento:

Quando alcuni dipendenti dell'amministrazione pubblica sono trasferiti da Ubon a Bangkok o in un'altra provincia, vengono a trovarmi e mi chiedono: «Luang Por, qual è il giorno giusto per partire?». Dico loro che se partono in modo buono, ogni giorno va bene. Di solito, quando gli impiegati hanno un nuovo lavoro danno una festa d'addio e tutti si ubriacano. Non è un buon modo per partire. Se non fanno attenzione, quando guidano vanno a finire in un fosso.

Fondare con saldezza la propria fiducia nel Buddha, nel Dhamma e nel Saṅgha, diceva, offre chiare linee guida di comportamento:

Non lasciatevi influenzare da quel che si dice su ciò che è di buon auspicio: farlo è di per sé di cattivo auspicio. Le persone parlano fra loro, rafforzando vicendevolmente le loro affermazioni, e prima che se ne rendano conto hanno deciso che l'acqua di un qualche stagno è santa, e cominciano a berla. Non va bene farsi trasportare da queste cose. Il Buddha ci insegnò a sviluppare un saggio riserbo. Quando la gente comincia a entusiasinarsi per cose sane e di buon auspicio, limitatevi ad ascoltare con mente aperta.

Un'altra volta, nel dare consigli a una giovane coppia sul giorno del loro matrimonio, disse:

La gente consulta un astrologo. Si sposa in un giorno di buon auspicio, i monaci recitano i canti di benedizione in un momento di buon auspicio, e così via. Nel giro di una settimana, però, può succedere che gli sposi si trovino ai ferri corti o che litighino, senza interessarsi affatto se sia o meno un buon giorno per farlo. Quando la gente comincia a questionare, le congiunture astrologiche o il giorno della settimana non riescono a farli contenere. Il filo di cotone di buon auspicio avvolto attorno ai loro polsi nel giorno del loro matrimonio non è di alcun aiuto, niente riesce a opporsi alle loro emozioni.

È solo cercando di generare bontà, imparando a conoscere cosa sia la bontà che possiamo diventare buoni. Quando dovrete sposarvi? In quale giorno dovrete trasferirvi in una nuova casa? Bene, è tutto pronto? È un momento opportuno? Avete denaro a sufficienza? Se le condizioni esterne sono buone, allora è un buon momento. Non importa che l'anno, il mese, il giorno o l'ora siano opportuni, sono solo le buone azioni a rendere buona la gente.

LA LOTTERIA E I NUMERI

La Thailandia condivide con il resto del mondo l'amore per le lotterie. Nelle campagne, gli abitanti dei villaggi preferiscono giocare versioni "sotterranee", nelle quali si scommette con contabili locali sugli ultimi due o tre numeri della lotteria nazionale. È credenza diffusa che i monaci,

i quali abbiano sviluppato stati di profonda calma meditativa, siano in grado di predire questi numeri. Alcuni monaci, infatti, hanno mostrato la capacità di fare una serie di previsioni incredibilmente accurate. Da qui le possibili inopportune ripercussioni sulle persone che vanno in monastero essenzialmente con la speranza di ottenere i prossimi numeri della lotteria, piuttosto che per coltivare la generosità, i precetti e la pratica meditativa.

Siccome il Vinaya proibisce ai monaci di incoraggiare una qualsiasi forma di gioco d'azzardo, i monaci che intendono suggerire numeri della lotteria offrono indicazioni generiche, li nascondono all'interno dei discorsi di Dhamma. Alcuni ascoltano i discorsi per individuare tali numeri, e dato che l'insegnamento del Buddha è spesso trasmesso in modo elencativo, di rado restano delusi. Molti buddhisti laici che non ascoltano gli insegnamenti specificamente per i numeri, ritengono sia comunque di buon auspicio prendere i loro numeri due volte al mese direttamente dalle labbra del loro insegnante. Quale fortuna maggiore? Ad esempio, il maestro annuncia che non sarà in monastero dal terzo fino al settimo giorno del mese, e alcuni degli ascoltatori non possono fare a meno di annotare mentalmente il numero trentasette.

Nel corso degli anni, molte persone hanno realizzato grandi vincite alla lotteria e le hanno attribuite alla gentilezza di Luang Por, nonostante egli insistesse che non avrebbe mai incoraggiato in tal modo il gioco d'azzardo. Sillogisticamente, si ritiene che i monaci condividano i numeri della lotteria per compassione della povertà di quei discepoli che non hanno altro modo di procurarsi del denaro: perciò Luang Por avrebbe accettato di rivelare i numeri apparsigli durante la meditazione.

Luang Por era preoccupato per il cattivo kamma generato dalla gente che entrava in monastero alla ricerca di guadagni materiali. Nei primi tempi, quando le persone gli chiedevano i numeri della lotteria, Luang Por le guardava in malo modo. Chi ne aveva fatto richiesta sgattaiolava via, intimidito. A quanti gli erano vicini, però, Luang Por diceva:

Non posso dirvelo. Non potrei dirvelo neanche se lo sapessi. Il gioco d'azzardo è un "sentiero verso la rovina". Poi si giunge alla sofferenza.

Il modo codificato e cortese per chiedere a un monaco i numeri della lotteria consiste nel domandargli “un qualcosa di buono”. Un uomo particolarmente insistente si rifiutò di accogliere un rifiuto quale risposta. Infine, Luang Por sorrise e disse:

Qualcosa di buono? Ti sta andando tutto bene. Non hai la scabbia né la tigna, e nemmeno la lebbra. Ti sta andando tutto davvero molto bene.

Un'altra volta, un laico venne a fare offerte a Luang Por con la speranza che gli avrebbe dato in cambio dei numeri per la lotteria. Fece il formale invito di *pavāraṇā*, chiedendo a Luang Por il permesso di fornirgli tutto ciò di cui aveva bisogno. Inoltre, avrebbe portato regolarmente del buon cibo e pregiati generi di prima necessità monastica. Luang Por ascoltò in silenzio. Dopo che se ne fu andato, Luang Por disse ai monaci:

Fate attenzione a quell'uomo. Non fatevi ingannare dai suoi pentoloni di curry.

Alcuni giorni dopo, con l'ultima estrazione dei numeri della lotteria che si era ormai svolta, quel laico tornò con l'aria cupa e risentita. Disse di aver investito una gran somma di denaro per il monastero, e che non era nemmeno in pareggio. Quando Luang Por gli avrebbe mai dato i numeri? Luang Por rispose senza giri di parole:

Chi pensi che io sia? Il tuo servitore? Non hai alcun rispetto per me, perché parli in questo modo? Se questo è il motivo per cui vieni in monastero, sbagli.

Il laico scomparve per tre o quattro giorni. Tornò per chiedere perdono con un vassoio di fiori, candele e incenso.

Il 16 di gennaio del 1993 avvenne la cremazione del corpo di Luang Por. Fu anche un giorno per la lotteria. La settimana precedente, era avvenuta una crescita senza precedenti delle scommesse sul numero sedici in tutte le cittadine e i villaggi nei pressi di Ubon e oltre. Quando la radio, annunciando l'estrazione dei numeri della lotteria nazionale, comunicò che gli ultimi due numeri erano, come previsto, l'uno e il sei, il fatto fu accolto con uno strano senso di inevitabilità. Fu considerato l'ultimo dono di addio di Luang Por alla gente dell'Isan.

Per acqua lustrale in genere si intende dell'acqua sulla quale un monaco ha recitato dei canti, permeandola della sua energia psichica. È credenza diffusa che l'acqua lustrale preparata da un monaco illuminato abbia una potenza miracolosa. Molti laici arrivavano al Wat Pah Pong con la speranza che Luang Por irrorasse il loro capo con l'acqua lustrale prima che partissero. Per molto tempo Luang Por oppose resistenza a tali richieste, ma negli ultimi tempi divenne più tollerante. Benché insistesse sul fatto che stava utilizzando acqua normale, i suoi ospiti lo supplicavano di farlo ugualmente. Nella concretezza, quest'occasione si rivelava un'esperienza talmente gioiosa e commovente per quella gente che spesso Luang Por non ebbe il coraggio di rifiutare.

Un giorno, proprio prima di prendere commiato da Luang Por, un ospite andò carponi verso di lui e, prostrandosi ai suoi piedi, chiese di essere irrorato di acqua lustrale. Luang Por attese un attimo e disse: «Oggi non ho fatto bollire dell'acqua». Quell'uomo alzò gli occhi e lo guardò con aria perplessa.

La gente viene e mi chiede di essere irrorata con acqua lustrale, e ho pensato che potrebbe essere una buona idea farlo con dell'acqua bollente. Le contaminazioni delle persone sono così tenaci che potrebbe andar bene far venire loro qualche vescica, far sì che l'insegnamento faccia male. Dico alla gente di meditare, ma non lo fanno. Tutto quello che vogliono è acqua lustrale per alleviare i loro problemi, per sentirsi un po' sollevati dalla tensione. E io, sbrigativamente, la cospargo sul loro capo. Qualora dovessero tornare, lo farò con dell'acqua bollente. La gente è così infantile. Che cosa può mai fare l'acqua lustrale per aiutarvi? Se la gente ottiene quel che chiede, ride, altrimenti piange. Sono tutti uguali. Ecco perché nel mondo i matti sono così tanti. Le persone intelligenti vengono qui a cercare la via d'uscita dalla sofferenza, a cercare il Sentiero della pratica che farà sorgere la vera saggezza al fine di conoscere il Dhamma, di realizzare il Dhamma nel loro cuore. Hanno menti serene e insegnano in continuazione a sé stessi. Provano una profonda sensazione di benessere. Non hanno bisogno di ridere né di piangere.

Talora coloro che venivano in visita per vedere Luang Por erano a tal punto intossicati dai loro studi del Dhamma che, invece di ricevere insegnamenti da lui, non riuscivano a far altro che mettere in mostra la loro conoscenza. In casi estremi, quando le parole servivano a poco, Luang Por si limitava a star seduto in silenzio, paziente e immobile. Se ad essere loquace era una persona – si trattava sempre di un uomo – di alto rango, come per lo più avveniva, Luang Por, senza imbarazzarla pubblicamente, prima che se ne andasse gli diceva solo alcune parole che, per lui, sarebbero state materia di riflessione.

Così avvenne una volta che un alto ufficiale dell'esercito accompagnato dal suo seguito si recò in visita da Luang Por. Appena gli si presentò l'occasione, quell'uomo iniziò a esporre il Dhamma a lungo, citando a memoria dai discorsi del Buddha. Trascorsero circa due ore senza che Luang Por potesse quasi proferire parola. Infine, l'ufficiale disse:

Ufficiale dell'esercito: Luang Por, ora vorremmo chiederle di poterci congedare da lei. Per cortesia, prima della nostra partenza ci asperga con dell'acqua lustrale.

Luang Por: L'ho già fatto.

Ufficiale dell'esercito: Quando? Lo saprei, se l'avesse fatto.

Luang Por: Ho fatto aspersioni nel corso delle ultime due ore. Non hai notato nulla?

L'ufficiale dell'esercito aveva letto e ricordava il senso di molti libri, ma il suo sguardo confuso indicò che non aveva alcuna comprensione riguardo alla natura compassionevole delle benedizioni.

Uno dei molti racconti sull'acqua lustrale riguarda il maestro di Luang Por, Luang Pu Kinari, che al termine della sua vita aveva difficoltà nella coordinazione dei suoi movimenti. Mentre stava parlando di fronte ai suoi ospiti, aveva davanti sia una ciotola con dell'acqua lustrale per le benedizioni sia la sua sputacchiera, che di solito conteneva saliva frammista a noci di betel masticate. Un giorno, alcuni laici chiesero di essere aspersi di acqua lustrale e lui, per errore, immerse la bacchetta nella sputacchiera

e li irrorò con la sua saliva rossa. Quando si misero a gridare per il suo errore, si limitò a dire: «Saliva con noci di betel. Acqua lustrale. Sono la stessa cosa».

GLI AMULETI

Gli amuleti con immagini in rilievo del Buddha o di riveriti monaci sono da lungo tempo molto apprezzati dai buddhisti laici thailandesi. Vengono indossati attorno al collo come fanno i cristiani con i crocifissi. Una credenza ampiamente diffusa ritiene che questi amuleti possano essere potenziati da monaci dotati di poteri psichici e offrire protezione contro i pericoli. Ci sono molte storie riguardanti persone che, indossando tali amuleti, sono diventati immuni da proiettili e coltelli. Non sorprende, così, che fossero molto ricercati pure da soldati e malviventi.

Gli amuleti possono essere commissionati da gruppi di discepoli di un maestro o da monasteri al fine di raccogliere fondi. Nel tempo si è sviluppato un vero e proprio commercio. Gli amuleti appena realizzati sono pubblicizzati in annunci pubblicati a tutta pagina sui quotidiani. La gente li colleziona, acquista e vende su larga scala. Quelli rari passano di mano in mano per migliaia di euro. Sono diventati un motivo di lucro che offre la possibilità di grandi guadagni, e la partecipazione di taluni monaci a tutto ciò è stato causa di corruzione dell'ordine monastico.

Luang Por non aveva nulla contro gli amuleti in quanto tali, soprattutto se raffiguravano immagini del Buddha, piuttosto che di singoli monaci. Inoltre, egli mai negò la possibilità che gli amuleti potessero essere potenziati. Si opponeva, però, quando gli amuleti erano ritenuti un rifugio più alto ed efficace della Triplice Gemma. Quando la gente acquistava un amuleto che si credeva tenesse lontani i pericoli, spesso diventava distratta, convinta com'era che esso fosse stato una protezione anche contro le conseguenze di azioni sbagliate. Vedeva un numero sempre crescente di persone che prestava più attenzione ai simboli religiosi che non alle cose che questi simboleggiavano. Nonostante siano molti i monaci anziani che donano ai visitatori amuleti recanti le loro stesse immagini, quando gli ospiti al Wat Pah Pong chiedevano a Luang Por se avesse un amuleto per loro utilizzando la consueta frase di cortese ammiccamento: «Luang Por, hai qualcosa di buono?», lui rispondeva così:

Non ho “cose buone”. Se ho qualcosa, si tratta della cosa migliore di tutte, il Dhamma. Coloro che praticano il Dhamma sono in grado di proteggere sé stessi.

Un numero sempre maggiore di persone giungeva al Wat Pah Pong per chiedere il permesso di coniare medaglioni che raffigurassero Luang Por. Una volta conciati, dicevano, sarebbero stati offerti a Luang Por per essere distribuiti quando lui avesse ritenuto opportuno farlo. Molti altri grandi discepoli di Luang Pu Man già avevano dato il loro consenso – aggiungevano – e i suoi discepoli lo avrebbero apprezzato molto. Luang Por, però, non si lasciava convincere.

Continuava a mantenere la sua posizione con tatto e diplomazia. Una volta, un gruppo di laici molto benestanti, capeggiati da un influente politico, giunsero da Bangkok per fargli visita. Dissero che la gente di tutto il Paese nutriva grande rispetto lui. Sarebbe stata una cosa davvero di buon auspicio se avesse consentito loro di coniare dei medaglioni recanti la sua immagine: erano davvero tante le persone che volevano un piccolo suo ricordo al quale rendere omaggio. Sembrava che il gruppo fosse mosso da intenzioni pure e, tenuto conto dello status sociale di quelle persone, un certo numero di monaci pensò che questa volta, infine, Luang Por si sarebbe arreso. Egli, invece, li informò che ciò sarebbe stato possibile solo con il permesso del Saṅgha.

Nella successiva riunione del Saṅgha, Luang Por sollevò il problema dei medaglioni ed elencò tutte le spiacevoli conseguenze connesse all'appagamento di tale richiesta. Poi chiese ai componenti del Saṅgha di pensare ad altri aspetti positivi o negativi della proposta. Nessuno lo fece. Infine, fu presa unanimemente la decisione di rifiutare il permesso, e Luang Por informò il gruppo di laici che il Saṅgha non avrebbe acconsentito alla produzione dei medaglioni.

Successivamente, però, dei sostenitori laici fecero realizzare un lotto di medaglioni raffiguranti Luang Por Chah senza prima chiedergli il permesso e giunsero in gruppo nel monastero, orgogliosi della loro offerta. Di fronte al fatto compiuto, Luang Por accettò i medaglioni e li distribuì tra i suoi discepoli più prossimi, ma disse anche con chiarezza che proibiva assolutamente che in futuro ne fossero prodotti altri. Andava contro tutto

quello che cercava di insegnare ai laici. Non voleva che si attaccassero a questo genere di cose. Era pure consapevole del fatto che prima che trascorresse molto tempo i medaglioni sarebbero stati commercializzati e soggetti a compravendita, baratto e perfino furto. Invece di allentare la tensione e il disagio nella mente di chi li possedeva, era probabile che i medaglioni potessero avere l'effetto opposto. Un'altra volta, la maggior parte dei medaglioni prodotta senza il suo permesso fu interrata sotto la Sala per l'*Uposatha*.

LE CERIMONIE

Ai tempi del Buddha, la credenza nel potere purificatore dei rituali era un aspetto di centrale importanza nella tradizione brahmanica da Lui completamente rifiutata. Sosteneva che la vera purificazione può essere realizzata solo mediante un sistematico addestramento del corpo, della parola e della mente. Non è che, ovviamente, i rituali fossero evitati del tutto: ne erano riconosciuti i benefici psicologici e potevano essere sfruttati a beneficio della pratica del Dhamma. Luang Por era abile nell'utilizzarli nelle circostanze opportune, ma si opponeva con decisione alla credenza che nei rituali ci fosse una qualche sacralità intrinseca e indipendente dagli stati mentali di chi vi partecipava.

Luang Por era diplomatico e accomodante riguardo alle consuetudini non buddhiste – di solito brahmaniche – che non contrastavano con i valori buddhisti. In occasioni particolari, ad esempio quando dei sostenitori laici a lui vicini stavano celebrando il trasferimento in una nuova abitazione o un matrimonio, accettava l'invito ad assumere il pasto giornaliero nella loro casa. Là, non opponeva resistenza al “filo sacro” (*sai sin*) che veniva legato da un capo all'immagine del Buddha e che, dall'altro, era tenuto dai monaci seduti in fila mentre recitavano i canti di benedizione. Durante la recitazione, era lui stesso a condurre il rituale per creare “acqua lustrale”, facendo colare la cera di una candela accesa in un recipiente d'acqua. Prima di lasciare la casa, per la felicità di tutti i presenti, irrorava con quest'acqua tutta la famiglia e gli amici che si trovavano lì riuniti. Accettava il loro desiderio di salvaguardare le consuetudini che facevano parte della loro cultura. Era pronto a riconoscere, inoltre, che le cerimonie e i rituali trasmettevano un'atmosfera festosa e garantivano un impatto

emotivo che rendeva memorabile un evento, trasformandolo in una pietra miliare che segnava un importante cambiamento di vita. Luang Por, però, non dava a queste cose un rilievo centrale. L'obiettivo principale della sua visita a una famiglia era sempre il discorso di Dhamma che teneva dopo il pasto.

Tatuare il corpo con simboli mistici a protezione contro la cattiva sorte era una consuetudine nella quale Luang Por non riusciva a vedere aspetti salvifici. Un esempio particolarmente lampante di superstizione fuorviante riteneva consistesse proprio nel credere che la pelle inchiostata – una superstizione che lui, da adolescente, aveva condiviso – fosse in grado di tener lontana la sofferenza più di una mente giudiziosa. Il dolore e la spesa per tatuarsi al fine di ottenere protezione – il tatuaggio per ragioni estetiche non era cosa usuale a quei tempi – li riteneva del tutto inutili:

Ai vecchi tempi, quando gli uomini arrivavano all'età di diciannove o vent'anni, era consuetudine che si tatuassero le gambe. Lo volevano fare, non importava quanto fosse doloroso. Si cominciava dal mattino e si andava avanti costantemente – *tup tup tup tup* – per tutto il giorno. Il sangue fluiva e loro dovevano continuare a mandare via le mosche. Però, andavano avanti anche se agonizzavano per il dolore, perché ci credevano.

E proprio in questo, diceva, che risiedeva il pericolo della superstizione: la volontà di sopportare e perseverare per le assurdità.

Il criticismo di Luang Por riguardo alle tradizioni locali non era fondato sull'opinione che divertirsi fosse di per sé, in un qualche modo, una cosa peccaminosa, ma solo che quella cosa la si sarebbe dovuta conoscere per quello che era, senza dignificarla con una falsa autorevolezza religiosa. Diceva che definire un evento per “fare meriti” il festival annuale dei razzi, con tutte le ubriacature e i frequenti incidenti che comportava, significava travisare la realtà. «Nessuno diventa una brava persona suonando un tamburo», disse ironicamente una volta. I suoi insegnamenti su questo argomento possono essere forse riassunti così: «Non potete rendere una cosa virtuosa solo dicendo che lo è». Questo era il fulcro delle sue critiche: quando le cosiddette cerimonie per “fare meriti” comprendono gozzoviglie e ubriachezza, nella comunità viene messa a repentaglio la

comprensione dei meriti, e perciò della Retta Visione. Simpatizzava con gli abitanti del villaggio che lavoravano duramente e che ogni tanto desideravano sfogarsi, ma in quanto monaco era suo dovere chiarire e proteggere i valori buddhisti.

Luang Por sfidava continuamente le persone a fare un passo indietro per osservare meglio la loro vita con le sue battaglie quotidiane, così da avere una visione d'insieme della loro esistenza: diceva che se non lo si faceva, si poteva diventare vecchi senza aver nemmeno compreso che cosa significasse essere umani. Una volta raccontò di aver parlato con un gruppo di anziani e di averli interrogati riguardo a sé stessi:

Avete passato tutta la vita sforzandovi di accumulare soldi e possedimenti, e ora siete vecchi e prossimi alla morte. Allora, che cosa pensate valga la pena di ottenere in questo mondo? Dov'è che si trova?

Disse di averlo chiesto a molti componenti di quel gruppo, e tutti erano rimasti perplessi. La risposta più frequente che ricevette fu: «Davvero non lo so». Ed allora lui offrì la sua risposta:

Quello che davvero ottenete da questa vita è la bontà e la cattiveria che portate con voi nella prossima. La nostra mente si lega alle cose alle quali attribuite significato e valore: le azioni salutari e quelle non salutari, quelle meritorie e quelle non meritorie. Queste sono le cose – merito e demerito, bontà e cattiveria – che il Buddha disse che avremmo portato con noi. Tutto quello che avete creato nel mondo appartiene al mondo. Sebbene abbiate abbattuto un albero nella foresta per costruire una casa, di ogni parte di quella casa il proprietario è il mondo, non potrete portarla con voi. Alcuni non sono consapevoli di quello che davvero appartiene o no a loro. Ciò che appartiene a loro è la bontà o la cattiveria generate dalle loro azioni.

E continuò così:

Pace, lucidità e purezza, queste sono le cose di cui gli esseri umani hanno davvero bisogno, perché sono ciò che possiamo portare con noi. Ovunque sorga la bontà, segue la ricompensa e la felicità.

Ovunque una persona saggia vada, crea un progresso durevole. Anche se comincia a coltivare un suolo povero, lo può rendere buono e produttivo.

LA FIDUCIA NELLA TRIPLICE GEMMA

Fin dai tempi del Buddha, le persone che avevano fiducia nei Suoi insegnamenti dichiararono il loro impegno al riguardo pronunciando per tre volte:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi: prendo rifugio nel Buddha. Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi: prendo rifugio nel Dhamma. Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi: prendo rifugio nel Saṅgha.

In parole semplici, prendere rifugio nel Buddha significa guardare al Buddha come supremo maestro del Sentiero verso la pace, la compassione e la saggezza. Prendere rifugio nel Dhamma significa ritenere gli insegnamenti del Buddha quale mappa suprema di quel Sentiero. Prendere rifugio nel Saṅgha significa assumere i discepoli illuminati del Buddha quali supremi esempi da seguire su quel Sentiero, i quali sono in grado di spiegarlo al meglio.

C'è anche un modo più profondo per comprendere questi tre rifugi. Luang Por insegnava che il significato della Triplice Gemma ha una dimensione trascendente, che questi tre rifugi fanno pure riferimento a qualità immateriali e senza tempo che possono essere realizzate nella mente di ogni persona. In questo senso, il Buddha fa riferimento al “Risveglio interiore”, il Dhamma al “come stanno le cose” e il Saṅgha alla “retta pratica che conduce al Risveglio”.

Durante tutto il suo insegnamento Luang Por cercò di incoraggiare i buddhisti laici ad andare al di là di una solo superficiale affiliazione alla loro religione, espressa mediante il supporto materiale per l'ordine monastico e le osservanze dei cerimoniali. Voleva che imparassero a utilizzare gli insegnamenti del Buddha per ridurre la sofferenza e aumentare la qualità della loro vita. Lo faceva concretizzando gli insegnamenti, esponendoli in vernacolo e mostrando come fossero degli strumenti da utilizzare nella vita quotidiana, non oggetti reverenziali. Questa strategia si palesa con chiarezza nel modo in cui Luang Por parlava dei Tre Rifugi. Sottolineava

che “Buddha” non faceva solo riferimento al fondatore della religione che, circa duemilacinquecento anni fa, era vissuto in India. Poiché era stata la Sua realizzazione del Dhamma a trasformarlo da Siddhattha Gotama nel Buddha, la sua natura di Buddha e il Dhamma erano una sola e stessa cosa.

Quando vedete il Dhamma, vedete il Buddha, e tutti i vostri dubbi svaniscono. Il Buddha è il Dhamma, il Dhamma è il Buddha. Il Buddha storico non ha portato l’illuminazione con sé. L’ha lasciata proprio qui.

Perciò, in quanto il Dhamma è senza tempo, Luang Por insisteva che esso è ancora accessibile, come lo è sempre stato, per chi segue gli insegnamenti del Buddha:

Il Buddha c’è ancora oggi. Il Buddha è la Verità. La Verità è sempre presente. Non importa chi muore e chi vive, la Verità resta sempre la stessa. Non scompare mai dal mondo. È sempre qui esattamente in questo modo.

Cercando di esprimere questa idea a un gruppo di insegnanti, ideò un’analogia: c’è un insieme di conoscenze e di abilità che, una volta appreso, consente alle persone di guadagnarsi da vivere come insegnanti. Queste persone diventano insegnanti per un certo numero di anni e poi vanno in pensione. Quelle conoscenze e abilità che hanno fatto diventare loro insegnanti, però, restano.

Allo stesso modo, la verità che rende un essere umano un Buddha esiste ancora, non è scomparsa. Sono nati due Buddha: uno fisico, l’altro immateriale. Riguardo al vero Dhamma, il Buddha disse: «Ānanda, continua a praticare. Prospererai nel Dhamma-Vinaya. Chiunque veda il Dhamma, vede me. Chiunque veda me, vede il Dhamma». Come può succedere? Parrebbe che il Buddha e il Dhamma siano mescolati fino a diventare la stessa cosa. In realtà, tanto per cominciare, il Buddha non c’era. Il Buddha può essere chiamato “Buddha” da quando realizza il Dhamma. Prima di allora c’era il principe Siddhattha. Come tutti voi. Ora siete solo gente di villaggio non illuminata, ma se realizzaste il

Dhamma, sareste esattamente uguali al Buddha. Non ci sarebbe alcuna differenza. Capitela questa cosa, tutti voi, adesso: il Buddha c'è ancora.

Luang Por riteneva che la credenza, originatasi nella cerchia degli studiosi, secondo la quale al giorno d'oggi non sarebbe più possibile realizzare l'illuminazione, fosse pernicioso. Parlava con severità del kamma creato dagli studiosi che criticavano chi si sforzava di praticare gli insegnamenti come se stesse sprecando il proprio tempo. Considerava chi propugnava questo punto di vista come un folle, il quale concludeva che non ci potesse essere dell'acqua sotto la superficie del terreno sul quale stava in piedi solo perché non la vedeva.

Per dirla con parole semplici, praticare è come scavare un pozzo. Ai tempi del Buddha, scavavano nel terreno per trovare l'acqua. Quando incontravano delle radici o delle pietre, le rimuovevano e, infine, raggiungevano l'acqua. L'acqua non c'era bisogno di crearla, tutto quello che dovevano fare era scavare il pozzo per trovarla. Oggigiorno, esattamente nello stesso modo, potete scavare un pozzo per trovare l'acqua. Tutte le volte che raggiungerete la falda acquifera, troverete l'acqua.

I MERITI

La traduzione comunemente accolta dell'importante parola in lingua pāli “*puñña*” è “merito”.¹ La logica soggiacente a questa interpretazione, che può lasciarci piuttosto perplessi, è offerta dal principale studioso contemporaneo, Bhikkhu Bodhi: «il tenore del nostro essere interiore deve essere elevato a un livello tale da poter essere in grado di accogliere qualche nuova rivelazione della Verità ... Possiamo comprendere solo ciò che siamo in grado di comprendere, ed esserne idonei o meno dipende dal nostro carattere. La comprensione esistenziale della Verità diventa, perciò, una questione di valore interiore, di idoneità o di merito ... La capacità di comprendere le verità di ordine spirituale è sempre proporzionale alla riserva e alla qualità dei meriti».

¹Si vedano anche l'Appendice III e il Glossario.

“Fare meriti” è la pratica religiosa più popolare tra i laici buddhisti thailandesi e, in quanto tale, col passare dei secoli è stata fraintesa e grandemente soggetta a distorsioni. Attualmente, nelle comunità buddhiste, sapere che *puñña* significa “ciò che purifica la mente” (nella maggioranza dei casi equivalente a “buon kamma”) è una conoscenza molto meno diffusa di quanto ci si potrebbe attendere.

Il Buddha insegnò che la purificazione della mente avviene principalmente mediante tre attività: gli atti di generosità (purificarla dall’attaccamento a possessi materiali), l’esercizio delle virtù morali (purificarla dall’intenzione di arrecare danno a sé e agli altri) e la coltivazione della mente (purificarla sistematicamente dalle contaminazioni). Quest’ultima attività era considerata la fonte di purificazione di gran lunga più potente. Si diceva che un solo momento di profonda pace interiore creasse più meriti di un’offerta di cibo fatta al Buddha stesso.

Nei secoli, la comunità dei laici buddhisti thailandesi nella sua totalità ha prevalentemente enfatizzato il primo tipo di attività connessa ai meriti: gli atti di generosità. Il significato dell’espressione “fare meriti” è stato in tal modo ridotto alle offerte di supporto materiale al Saṅgha. Il punto focale, conseguentemente, si spostò dalla purificazione interiore della mente all’attività esteriore che si riteneva fosse in grado di generarla. Allorché i “meriti” risultarono connessi all’attività, invece che alla purificazione della mente, iniziò a diventare possibile qualsiasi genere di corruzione. Atti maldestri come bere alcolici o uccidere una mucca o un maiale per una festa legata a una cerimonia per “fare meriti” s’insinuarono nelle comunità buddhiste. Monaci senza scrupoli iniziarono a insegnare che il “merito” doveva essere commisurato alla somma di denaro offerta al Saṅgha, un fenomeno che, purtroppo, è diffuso anche ai nostri giorni.

Nel corso dei suoi anni d’insegnamento, Luang Por si impegnò a spiegare il vero significato di “merito” e a incoraggiare i suoi discepoli a impegnarsi in tutti e tre i tipi di meriti, soprattutto in quello più trascurato: la coltivazione della mente.

Luang Por, però, non criticava chi non si sentiva pronto a dedicarsi alla pratica meditativa. Da sempre nelle società buddhiste avviene che la maggior parte dei padri e delle madri di famiglia ritengano che il percorso

sul Sentiero verso l'Illuminazione sia per loro troppo ripido e accidentato. Ritengono che la graduale accumulazione di meriti rappresenti una scelta più realistica e meno destabilizzante. Cercano di accrescere i loro meriti sia in questo mondo che nel prossimo mediante l'onestà, la gentilezza, la generosità e la virtù, in modo da combinare una graduale purificazione spirituale con i più consueti frutti mondani costituiti da una felice vita familiare e dal successo. Benché questo comportamento fosse accettato dal Buddha come scelta razionale e legittima, in definitiva significava sprecare le opportunità per quel profondo progresso spirituale offerte dalla preziosa nascita come essere umano.

Luang Por sapeva che nel mondo la buona salute, una vita familiare stabile e felice, una carriera appagante, una certa pace interiore e la fiducia in una buona rinascita dopo la morte rappresentano da sempre le mete fondamentali per la maggior parte delle persone. Era il ruolo dei meriti nel promuovere il raggiungimento di questi obbiettivi che doveva essere chiarito. Con errata visione si poteva generare del cattivo kamma pensando che si stavano facendo meriti, mentre il buon kamma poteva risultare trascurato, credendo che fosse troppo difficile crearlo.

Metteva in guardia sul fatto che tutte le azioni miranti a fare meriti, a cominciare dalla generosità, avrebbero dovuto essere compiute con consapevolezza. I donatori dovevano domandarsi se il loro dono fosse appropriato per un monaco e se l'utilizzo potesse essergli consentito. Se la persona che faceva il dono era in primo luogo motivata dal desiderio di essere lodata o di avere una miglior reputazione, oppure per una ricompensa materiale di qualsiasi genere, gran parte della purificazione interiore sarebbe risultata vana. L'atto di generosità sarebbe stato poco più di una transazione. L'ammirevole impulso di generosità doveva essere accompagnato dallo sforzo di addestrare la mente. Erano i saggi mezzi a massimizzare i meriti. Una volta Luang Por disse a un folto gruppo di visitatori:

Al giorno d'oggi tutti vogliono fare meriti, ma è difficile trovare qualcuno che voglia abbandonare i demeriti. Nei fatti, le due cose sono inseparabili.

Luang Por diceva che l'amore per i meriti non accompagnato dalla determinazione ad abbandonare le azioni dannose del corpo, della parola e della mente, indicava una mancanza di comprensione riguardo a cosa nella realtà fossero i meriti, ciò che li supportava e quello che li comprometteva. Spesso spiegava questo aspetto avvalendosi della parola "kusala", di solito tradotta con "salutare" o "abile", che la maggioranza dei laici buddhisti thailandesi ritiene essere un sinonimo di "merito". Infatti, spiegava Luang Por, *kusala* era un fattore di saggezza che necessariamente sovrintendeva la produzione di un atto meritorio. Senza questo tipo di saggezza, le persone potevano preoccuparsi eccessivamente di prevedere le ricompense future delle loro buone azioni, oppure essere influenzate dal desiderio di essere lodati o dalla loro rinomanza nella comunità. Molti avrebbero potuto solo crogiolarsi nelle belle sensazioni prodotte dalle buone azioni, senza ritenere necessario approfondire ulteriormente gli insegnamenti del Buddha.

Per evitare i problemi, era necessaria la saggezza. Senza sapere come prendersi cura della propria mente, il buon kamma da loro creato sarebbe stato vulnerabile, avrebbe potuto corrompersi.

Fate meriti per ridurre gradualmente la sofferenza nella vostra mente. Nello stesso tempo, fare ciò che si deve sviluppa le qualità salutari della mente ... I meriti, di per sé, sono come carne e pesce crudi. Se li lasciate lì troppo a lungo, andranno a male. Se volete conservarli per molto tempo, dovete metterci del sale o riporli in frigorifero. Quando fate meriti, continuate a riflettere. Intendo dire: utilizzate la vostra intelligenza o saggezza per distruggere le contaminazioni.

Per spiegare la funzione mentale discriminante di cui si necessitava, Luang Por ricorreva a un'analogia con la matematica. L'espressione idiomatrica "fare meriti" indica l'idea predominante di "merito" solo come qualcosa che una persona crea o accumula. Era solo un semplicità:

È un po' come nella matematica, dove bisogna utilizzare metodi differenti: moltiplicare, sommare, sottrarre e dividere per ottenere il risultato giusto.

L'errore che le persone facevano, diceva che consisteva nello zelo impiegato nell'aggiungere e nel moltiplicare: «Non sottraggono, e raramente dividono». Nei fatti, sono la sottrazione e la divisione «che alleggeriscono la mente». In questo caso, ciò che Luang Por sottolineava era che quando il “merito” era inteso in funzione di un logoramento interiore delle contaminazioni, allora chi intendeva fare meriti provava un senso di leggerezza ogni volta che lasciava andare il fardello dell'egocentrismo. Quando la motivazione si spostava sull'ottenimento di una ricompensa celeste o sul miglioramento del proprio rango sociale, la volontà di autoesaltazione si aggiungeva al peso da portare, invece di ridurlo. Luang Por spesso tornava su questo argomento: portare un peso, poggiare un peso. Diceva che se si stava viaggiando e si continuava ad accumulare i nuovi guadagni portandoli sulla schiena, alla fine un crollo sarebbe stato inevitabile. Bisognava sapere quando era il momento di poggiarne alcuni.

Condividete le cose. Se riuscite a ottenerne un gran mucchio, datene via un po', e ci sarà più leggerezza. Se le tenete tutte, quel mucchio sarà pesante.

Praticare la generosità era uno dei fattori più importanti per la maturazione della mente e per renderla pronta a forme più profonde di rinuncia, come si poteva notare in molte delle precedenti vite del Buddha.

Addestrare sé stessi a dare è come imparare a camminare. Continuate ad aumentare l'esercizio. Cominciate con cose materiali e quando la forza di donare crescerà, sarete in grado di rinunciare all'attaccamento agli stati mentali, alle cose immateriali, ai problemi del cuore e della mente e, infine, ad abbandonare la bramosia, l'odio e l'illusione.

L'argomento sul quale Luang Por tornava in continuazione era che i meriti non potevano essere misurati in base alle sole buone azioni, ma in base allo stato mentale con cui esse venivano compiute. Ogni volta che la mente era permeata dalla Retta Visione, da qualità virtuose e dalla felicità per la loro presenza – diceva – la mente stessa *era* meriti:

Se la mente è permeata dai meriti, ovunque voi “facciate meriti” sarà sempre colma di gioia. Non c'è bisogno di festeggiare, di far sì che qualcuno sappia o veda, non c'è bisogno di cose di questo tipo. C'è solo l'energia della mente che crede fermamente nella bontà.

Un'azione malsana non diventa salutare solo perché tutti credono che lo sia. È coinvolto un principio universale, indipendente dall'umana percezione. Allo stesso modo, una buona azione è fruttuosa anche se non è riconosciuta come “buona” dalla comunità alla quale si appartiene.

Gli Esseri Nobili compiono buone azioni. Ovunque si trovino, svolgono la loro pratica. Per quanto la gente possa negare che quello che stanno facendo sia buono, la bontà è lì, nonostante tutto. Quando qualcuno fa qualcosa di male, non conta quanto gli altri possano dire che si tratti di una cosa buona, buona non è.

Fare offerte a un monastero significava nutrire il buddhismo, ma i buddhisti laici non dovevano ritenere che il buddhismo si trovasse al di fuori di sé stessi o appartenesse al Saṅgha. Nutrire la propria vita e nutrire il buddhismo con la saggezza non erano cose diverse, perché il buddhismo non esiste al di fuori della mente dei praticanti buddhisti.

Quando i folli soffrono, si arrabbiano o si deprimono, oppure cercano di dimenticare il dolore ricorrendo ai piaceri sensoriali. È meno matto chi sceglie di “fare meriti” come modo di allietare la mente e portare un po' di bontà nella propria vita. Tuttavia, a meno che non si cerchino le cause della sofferenza e non ci si sforzi di eliminarle, fare meriti è solo un rimedio superficiale.

I meriti e il loro opposto, i demeriti, non sono entità quantificabili. Non possono essere rintracciate nelle azioni. Sono i nomi degli stati mentali, che ogni persona deve identificare da sé.

Se meditate e investigate interiormente fino a raggiungere il cuore stesso, vedrete che la cattiveria riconduce alle cose cattive presenti nella vostra mente e i meriti a quelle buone e

nobili. La cattiveria è afflizione interiore. Se rivolgete l'attenzione all'interiorità, sarete voi stessi a vedere merito e demerito, tristezza e felicità.

Affinché la nostra vita sia completa, abbiamo bisogno di due tipi di occhi. Gli occhi fisici vedono, ma in modo incompleto. Possono vedere alberi, montagne e così via, ma non vedono giusto e sbagliato. È come avviene per le luci di un'automobile. Pensate che siano le luci a vedere la strada? Vale lo stesso principio. La consapevolezza che conosce il valore delle cose si trova nel cuore. Dobbiamo portare le cose nell'interiorità, dobbiamo avere l'occhio interiore.

Quest'occhio interiore doveva essere addestrato ed educato per contrastare la tendenza della mente a farsi ingannare dalle impressioni sensoriali.

Se abbiamo solo gli occhi esteriori, saremo continuamente ingannati. Vedremo le cose contraffatte come se fossero reali, le cose non attraenti come se lo fossero, quelle cattive come buone.

Luang Por spesso utilizzava una semplice analogia: l'occhio interiore spirituale o celeste doveva essere complementare rispetto agli occhi esteriori o corporei. Si trattava di un concetto familiare per i suoi ascoltatori: tutti sapevano che quando Kondañña, il primo discepolo del Buddha, aveva realizzato il primo stadio dell'Illuminazione, si proclamò che ottenne l'"Occhio del Dhamma".

Avete ricevuto un corpo e una mente: è tutto ciò di cui avete bisogno. Non è necessario bramare un qualche Dio o altro ancora. Non andate a cercare altrove. Esaminate, investigate per vedere proprio in questo momento: c'è *mettā* nella vostra mente? C'è compassione? C'è gioia partecipata? C'è onestà? C'è Retta Visione? C'è errata visione? Osservate la vostra mente. Anche se dite qualcosa di completamente sbagliato, se l'intenzione è buona, allora sbagliato non è. Qualsiasi cosa facciate, guardate le vostre intenzioni. Se l'intenzione non è contaminata, allora non c'è errore.

Coloro che sono cresciuti in culture pervase dalle grandi fedi monoteistiche sono inclini a ritenere che tutte le fedi religiose siano fondate sulla credenza in una serie unica e fondamentale di dogmi. Il buddhismo, invece, non poggia su questo genere di credenza. Infatti, la rinascita, spesso identificata dai non buddhisti come un dogma per definizione buddhista, è probabilmente il tratto caratteristico degli insegnamenti più controverso tra gli stessi buddhisti contemporanei. Nondimeno, ovunque vi sia un dubbio, è presente la tendenza a desiderare che una figura autorevole lo elimini. Una volta, un laico recatosi in visita da Luang Por con il desiderio di avere una risposta definitiva alla questione della rinascita ottenne una risposta che, invece, turbò le sue aspettative:

Domanda: C'è davvero una vita dopo questa?

Luang Por: Se te lo dicessi, mi crederesti?

Domanda: Sì.

Luang Por: Allora saresti un pazzo.

Luang Por proseguì, spiegando che ritenere indiscutibile un qualcosa fondandosi su parole altrui è una follia. Finché le credenze saranno basate sul sentito dire, disse, la saggezza non potrà mai sorgere. È impossibile rispondere a domande di questo tipo in modo definitivo, ed esse sono causa di infinite discussioni e dispute.

Ricorse un'analogia:

Se mi domandi: «C'è una vita futura?». E poi io ti chiedo: «C'è un domani? E se c'è, mi ci puoi portare?». No, non puoi. Ammesso che esista, non puoi portarmi a vederlo. Se c'è un oggi, ci deve essere un domani. Ma non si tratta di una cosa materiale che tu possa prendere e far vedere a qualcuno.

Luang Por ricordava a chi andava a fargli visita che il buddhismo non significa credere nelle cose, ma penetrare la verità della vita proprio ora:

In realtà, il Buddha non ci insegna a predisporci a questo genere di prove. Non è necessario dimorare nei dubbi a proposito se ci sia o meno una vita futura, o se la gente rinasca, non è questo il problema che dovete porvi. Non siete obbligati a trovare una risposta a questo genere di domande. Vostro dovere è comprendere voi stessi nel momento presente. Dovete sapere se state soffrendo. Se sì, qual è la ragione? Questo dovete sapere. Per di più, esercitare questa conoscenza è una vostra responsabilità personale.

Il consiglio consisteva sempre nel tornare al momento presente:

Il Buddha ci insegnò a ritenere che la causa di tutte le cose è il momento presente. È la causa del futuro. Quando l'oggi è trascorso, il domani diventa oggi. Il futuro o il domani pervengono all'esistenza fondandosi sull'oggi. Anche il passato sorge dal presente. Quando l'oggi è trascorso, diventa ieri. Questa è la causa della loro connessione. Perciò il Buddha ci insegnò a riflettere su tutte le cause presenti – già solo questo è sufficiente – perché se create buone cause nel presente, anche il futuro sarà buono, e altrettanto avverrà per il passato. Quel che più conta, è riuscire a porre fine alla sofferenza nel presente, e allora non c'è più bisogno di parlare di una vita futura.

Tutto ciò, insisteva Luang Por, era coerente con il modo in cui il Buddha stesso insegnò. Come in una famosa similitudine,¹ voler sapere tutti i dettagli della rinascita significava mancare il nodo della questione: era come se un uomo trafitto da una freccia si rifiutasse di farsela togliere finché non gli fossero state descritte tutte le caratteristiche della freccia stessa.

Ai tempi del Buddha c'era un brahmano che si chiedeva che cosa succedesse alle persone dopo la morte. Andò così a domandarlo al Buddha: «Se mi dici se c'è o meno la rinascita, chiederò di essere ammesso come monaco. Se tu non puoi o non vuoi dirmelo, non lo farò». Il Buddha rispose: «Per me non è di alcun vantaggio che tu diventi monaco o meno. Sono fatti tuoi, non miei». Poi aggiunse: «Se tu ti fai monaco o no, se una persona nasce o muore,

¹Si veda MN 63.

e se un morto rinasce oppure no, certo è che se continui ad avere questo modo di pensare soffrirai angosciato per molti altri eoni. La cosa giusta da fare è estrarre la freccia proprio ora».

Le domande riguardanti la rinascita, diceva Luang Por, si basano su supposizioni errate riguardo a cosa esattamente essa sia. In definitiva, la verità su questo argomento è che, mentre c'è la rinascita, «nessuno nasce e nessuno muore». Un'affermazione di tale profondità, però, può essere davvero compresa da chi ha investigato e penetrato a fondo il significato dell'impermanenza, della sofferenza e del non-sé. La rinascita faceva parte di quegli argomenti in relazione ai quali avrebbe detto: «Prendete le mie parole e portatele con voi, e rifletteteci su. Pensate che siano i vostri compiti a casa».

C'è un noto detto in Thailandia: «Il paradiso sta nel vostro petto, l'inferno nel vostro cuore». In altre parole, quando si sperimenta una forte sensazione piacevole, è come essere trasportati in un reame celeste; al contrario, quando si sperimenta una forte sensazione spiacevole è come essere trasportati in un reame infernale. Rifiutando i principi fondamentali della cosmologia buddhista, alcuni maestri buddhisti estremisti hanno portato ancora più in là questa analogia, e insegnato che il piacere e il dolore mentale sperimentati nel presente siano il vero significato dei termini “paradiso” e “inferno”.

Luang Por non condivideva questo rifiuto della comprensione letterale della rinascita. Utilizzava, però, l'analogia del paradiso e dell'inferno come mezzo per incoraggiare i suoi discepoli a guardare più da vicino le loro azioni:

Di questi tempi conoscete tutte le storie sulle persone cadute all'inferno e salite su in paradiso, ma non sapete di voi stessi. Colui che gode di buona salute fisica e mentale, che non nuoce né a sé stesso né agli altri, e si sente a proprio agio, quella persona dimora in un reame paradisiaco. Pensateci su per bene.

Quale che sia il posto in cui si compia una cattiva azione, il Buddha lo chiamava “inferno”. Dov'è l'inferno? Laddove il Buddha diceva: «Non farlo. È sbagliato». Se quella cosa la fai, l'erroneità è subito

presente. Quell'erroneità ha risultati spiacevoli, e quei risultati spiacevoli vi causano sofferenza. Se state soffrendo, siete caduti all'inferno. L'inferno è l'ambiente della vostra sofferenza.

Il "Guardiano dell'Inferno" che afferra le persone simboleggia i risultati del cattivo kamma da loro commesso. L'erroneità ci conduce a una maggiore erroneità. Questo Guardiano è ovunque. La sua vista è incredibilmente aguzza. Qualsiasi azione buona o cattiva facciate, lui le vede tutte, sa tutto di esse. Le vostre azioni sono la vostra testimonianza, sono la prova che lasciate dietro di voi. Nulla va perduto, niente cade per strada.

Luang Por diceva con chiarezza che non stava negando l'esistenza del reame celeste e di quello infernale in quanto tali, né rifiutando la loro rappresentazione ideale. Era necessario utilizzare immagini molto vivide al fine di raffigurare un qualcosa che andava al di là della portata dell'immaginazione umana:

Se fate qualcosa di male, sperimentate cattive conseguenze. Diventate un essere infernale, il che significa sofferenza. Vi arrampicate su un albero spinoso e le spine vi trafiggono, ma non morite. Quando arrivate in cima all'albero, i corvi vi beccano sulla testa, e siete costretti a scendere. State per arrivare a terra, e ci sono dei cani che aspettano per mordervi. Non c'è un posto per riposare. Nient'altro che sofferenza. Questo modo di parlare si chiama "insegnare mediante personificazioni". Vero? Sì. È vero in quanto personificazione di cose che non sono delle realtà materiali. "Paradiso" e "inferno", ad esempio, non sono in realtà luoghi fisici come appaiono nelle descrizioni tradizionali. Quelle descrizioni sono delle metafore.

È come se voleste spiegare il sapore del sale, ma vi trovaste in un posto dove il sale non c'è. Allora mettete a terra una manciata di sabbia di fronte a voi e, per la vostra spiegazione, decidete di chiamarla sale. Ha un sapore salato? No, ovviamente. In realtà non è sale. Perché allora pretendete che la sabbia sia sale? Perché in quel posto il sale non c'è. Fate così per dare alla gente almeno un'idea di come sia il sale.

Però, se le variopinte descrizioni degli altri reami sono solo approssimazioni della realtà, che ne è di questo reame degli esseri umani?

Siete davvero esseri umani? Lo siete solo in senso convenzionale. Se foste davvero umani, dovrete possedere virtù umane quali *mettā*, compassione e gioia compartecipe, e dovrete osservare sempre i Cinque Precetti. Questo è ciò che significa essere davvero umani: possedere tutte le virtù che vi conferiscono una totale umanità. L'umanità ha dei segni interiori. In quanto esseri umani, se tutte queste buone qualità sono maturate dentro di noi, allora siamo del tutto umani. Ecco in cosa consiste il nostro essere umani. Non è che nascere con occhi e orecchi, braccia e gambe ci renda automaticamente umani. Pare che sia così ma, nei fatti, si tratta di un'umanità contraffatta, non di una vera. Una vera umanità richiede virtù umane, che non siano nocive per sé stessi o per gli altri, richiede che si posseggano buone qualità.

ASCOLTARE IL DHAMMA

Il Buddha insegnò che ascoltare gli insegnamenti di Dhamma è una grande benedizione. Ne risultò lo sviluppo di una tradizione in base alla quale i buddhisti laici che si recavano in monastero in occasioni importanti per fare meriti, chiedevano anche di ricevere un insegnamento formale dall'abate. Col passare dei secoli, però, questi discorsi iniziarono ad avere nella vita della gente un ruolo più cerimoniale che formativo. Nel nord-est della Thailandia, il monaco stava seduto sul seggio per l'esposizione del Dhamma e leggeva da manoscritti di foglie di palma in uno stile austero e formale dei testi che includevano molte parole in lingua pāli, incomprensibili per chi stava ascoltando. Non sorprende che la reazione più usuale dell'uditorio fosse la sonnolenza. Anche in assenza di termini in pāli, il thailandese ufficiale che i monaci colti utilizzavano nei loro discorsi risultava di difficile comprensione e solo pochi erano quelli che riuscivano a restare attenti. Quando Luang Por ascoltò da bambino il primo insegnamento di Dhamma, nel suo villaggio era credenza comune che ciò che contava non fosse comprendere il significato del discorso.

Da bambino, i miei genitori e i miei nonni si recavano in monastero per ascoltare il Dhamma nei Giorni di Osservanza Lunare. Andavano per fare meriti. Il monaco teneva il sermone e parlava di questo o quell'argomento, e non capivano molto di quello che stava dicendo, ma restavano comunque là seduti, per i meriti. Credevano che sentire il suono della voce del monaco fosse cosa meritoria.

In situazioni informali, i monaci parlavano in dialetto e si esprimevano in modo diretto. Quando salivano sul seggio per l'esposizione del Dhamma, però, utilizzavano uno stile elevato. I monaci della Tradizione della Foresta, come Luang Por, non facevano questa distinzione. Quando si mettevano a sedere sul seggio per l'esposizione del Dhamma, parlavano senza prepararsi, in uno stile molto simile a quello terra terra utilizzato nella quotidianità. Si trattava di una piccola rivoluzione nella diffusione del Dhamma e di un ritorno a radici e tradizioni da lungo tempo dimenticate.

Luang Por spiegava ai suoi discepoli laici il tipo di attenzione necessaria per trarre davvero beneficio dall'ascolto del Dhamma. La propensione ad ascoltare un discorso, i desideri, le aspettative, la tranquillità mentale degli ascoltatori: insegnava che era tutto questo a contribuire al fatto che potesse recare benefici. Gli ascoltatori, diceva, dovrebbero avere un approccio umile e rispettoso verso l'insegnante e l'insegnamento.

Ora sto per offrirvi un insegnamento di Dhamma. La vostra attenzione dovrebbe essere uguale a quella che prestereste allo stesso Buddha seduto di fronte a voi. Siate attenti. Unificate la vostra mente. Chiudete gli occhi e mettetevi a sedere comodamente.

Non troppo, però.

Se ascoltate il Dhamma per fare meriti, vi sentirete assonnati. Appena inizierete a provare felicità e agio, arriverà il torpore. Quando si presenta la sonnolenza, non sapete più di cosa si sta parlando. Se non sapete di cosa si sta parlando, non imparate niente.

Fare meriti doveva essere sempre accompagnato da *kusala*, il fattore della saggezza riguardo a ciò che avvicina e ciò che allontana dal Risveglio.

Ascoltare il Dhamma dovrebbe rendervi più intelligenti. L'intelligenza è *kusala*. Merito e *kusala* sono due cose diverse. *Kusala* vi tiene all'erta: vi fa conoscere ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, ciò che è buono e ciò che è cattivo, ciò che dovrebbe essere abbandonato e ciò che dovrebbe essere coltivato. "Merito", d'altra parte, significa solo mettere altra roba nella vostra cesta, sentirsi a proprio agio, divertirsi. Non è il Risveglio. Non gli piace indagare il Dhamma.

I benefici di ascoltare il Dhamma con una lucida calma e con una mente discriminante potevano essere visti con chiarezza quando la mente era in grado di rammemorare gli insegnamenti.

Il Dhamma è ancora presente nella vostra mente. Qualsiasi cosa stiate facendo continuate a pensare al Dhamma, e il Dhamma vi protegge. Ad esempio, un monaco vi dice che dovrete essere pazienti, continuare a sforzarvi, non essere crudeli, rendere buona la vostra mente e, se arriva la rabbia, di resistere fino a quando non passa, e così via. Se vi prestate attenzione davvero affinché si radichi nella vostra mente, allora diventerà una condizione abituale. Pure se state camminando per la strada, sarà lì, nella vostra mente. Arrivate a casa e uno dei vostri figli fa una cosa che v'infastidisce. Nello stesso momento in cui questo fastidio sorge nella vostra mente, il Dhamma che avete ascoltato sorge insieme ad esso, insegnandovi a sopportare con pazienza, a restare in una buona condizione mentale, a lasciar andare. Sorge simultaneamente con lo stato mentale e continua a insegnarvi. Per queste ragioni, il Buddha disse che il Dhamma vi protegge ed evita che cadiate in cattive abitudini.

L'ACCORTEZZA

"*Appamadā*", che è di solito tradotto con "accortezza", rappresenta una virtù-chiave del buddhismo. Questo termine è stato pure reso con "incessante consapevolezza" e con "vigilanza". Significa tenere sempre a mente il lavoro che necessita di essere svolto e quanto sia poco il tempo che resta per portarlo a termine. L'accortezza è l'antidoto per la compiacenza.

Fu l'argomento dell'ultima esortazione del Buddha e in passato ha sempre avuto un ruolo prominente negli insegnamenti dei grandi maestri buddhisti, inclusi quelli di Luang Por Chah.

Sappiate quel che è per voi necessario fare e ciò che avete bisogno di lasciar andare e di abbandonare. Imparate come mettere la vostra mente a proprio agio e sperimentare una lucida calma. Imparate come fermare la vostra mente quando genera sofferenza. Questo è il sentiero della persona saggia che vive nel mondo. Decidete con determinazione di praticare in modo appropriato a questa nascita umana. Non sprecate la vostra vita.

Luang Por ammoniva i suoi ascoltatori a risvegliarsi alla preziosità della loro nascita umana. Dovevano impegnarsi nel compito di abbandonare le caratteristiche non salutari della loro mente e di sviluppare quelle salutari finché ne erano ancora in grado. Non era possibile barare riguardo al duro lavoro richiesto, volgendo la mente a questioni di genere spirituale appena poco prima di morire per guadagnarsi un ultimo disperato passaggio per un reame celeste.

Alcune persone anziane dicono che quando qualcuno sta per morire bisogna sussurrargli in un orecchio il mantra “*Buddho Buddho Buddho*”. A che serve? Chi sta per essere posto su una pira per la cremazione che ne può sapere di *Buddho*? Perché la gente non impara *Buddho* quando è ancora giovane? Eccoli, il loro respiro si ferma e poi ricomincia, invocano la loro mamma e voi state lì a sussurrare “*Buddho*” nelle loro orecchie. Perché vi stancate senza alcuna ragione? Non disturbatevi a farlo, li state confondendo ancor di più.

SĪLA

Nei suoi discorsi di Dhamma ai buddhisti laici, Luang Por tornava in continuazione sulla fondamentale importanza di *śīla*. Spiegava dettagliatamente i precetti, le ragioni a essi soggiacenti, il valore dell'osservarli e gli svantaggi nel non farlo.

Un saggio senso di vergogna e di timore delle conseguenze delle proprie azioni, queste due cose – dette *lokapāla*¹ – proteggono gli esseri senzienti.

Commentando l'insegnamento del Buddha riguardo all'osservanza dei Cinque Precetti come causa fondamentale per la rinascita nel reame umano, Luang Por tornò su uno dei suoi argomenti preferiti e disse che era solo osservando i precetti che in questa vita diventiamo davvero umani:

Se la gente per un solo giorno manca di *sīla*, per quel giorno non è del tutto umana. Se manca di *sīla* per un anno, per quell'anno non è del tutto umana. Solo quando *sīla* è pura la gente è completamente, del tutto umana.

Il Dhamma poteva manifestarsi solo quando la vita nel mondo era vissuta all'interno di saggi confini. Senza *sīla*, le persone mancavano del rispetto nei riguardi di sé stessi necessario per dedicarsi alla pratica del Dhamma. Luang Por osservava che si vergognavano di incontrare i monaci, temendo che i discorsi di Dhamma avrebbero loro causato dolorosi ricordi delle loro mancanze.

Il Buddha insegnò che benché *sīla* sia un'interiore qualità di contenimento, essa è nutrita dall'osservanza dei precetti. L'importanza attribuita ai precetti può essere valutata in base al fatto che quasi tutte le cerimonie buddhiste *theravādin* iniziano con la richiesta formale da parte della comunità laica a un monaco anziano presente di “dare” loro i Rifugi e i Cinque Precetti. Il monaco lo fa consentendo al suo uditorio di ripetere dopo di lui i Rifugi del Buddha, Dhamma e Saṅgha, e poi i precetti, uno per uno. La formula per “prendere” ogni precetto non comporta fare voto, ma prendersi l'impegno di educare il proprio comportamento e linguaggio nella forma: «Assumo la regola d'addestramento di astenermi da ... ».

Nel mondo buddhista, forse per la maggioranza delle persone questa breve cerimonia spesso rappresenta poco più di una cerimonia: gran parte dei partecipanti non ha infatti la genuina intenzione di osservare tutti i

¹Letteralmente “protettori del mondo”. Questa parola fa riferimento ai benefici personali e sociali derivanti da questo saggio senso di vergogna (*hiri*) e di timore delle azioni sbagliate (*ottappa*), senza i quali la moralità sarebbe priva di fondamenta e il mondo più vulnerabile.

precetti dopo che essa sia terminata. Per loro, l'insegnamento del Buddha che la virtù accresce la capacità di fare meriti è stato ricevuto nella forma della credenza che la cerimonia per la richiesta dei precetti funga da rituale di purificazione che precede l'offerta di elemosine e così via, e che intensifichi tutto il buon kamma creato dal dare.

Per coloro che, però, hanno il genuino desiderio di vivere secondo i precetti, la richiesta formale a un monaco da loro rispettato può significare un rinnovo del loro impegno. Nel caso in cui la cerimonia sia condotta da un monaco come Luang Por Chah, l'autorità morale e spirituale del monaco può attribuire ad essa una forza particolarmente vincolante. Luang Por sottolineava che l'essenza del *sīla* era l'intenzione di astenersi:

Nel momento in cui decidete di osservare i precetti, *sīla* sorge immediatamente. *Sīla* è l'intenzione. Se capite la questione in questo modo, la vostra saggezza diventa ad ampio raggio.

Un'altra volta insegnò ai sostenitori laici tre modi di osservare i precetti:

Nel primo caso, chiedete i precetti a un monaco. Nel secondo, siete voi stessi ad astenervi: sapete a cosa fanno riferimento tutti i precetti e prendete la decisione di osservarli. Nel terzo caso si tratta del *sīla* assoluto degli Esseri Nobili. Siamo al cospetto dell'intenzione di astenersi una volta per tutte: «Da ora in poi rinuncerò a tutto ciò che rappresenta una cattiva azione del corpo o della parola». È una forma decisiva di *sīla*. Gli Esseri Nobili hanno questo tipo di *sīla*. Una costante consapevolezza protegge la loro mente. Sorvegliano in ogni momento sé stessi. Questi sono i tre modi in cui *sīla* può sorgere. Tutti e tre possono essere un fondamento per il Nibbāna.

Una sostenitrice laica della prima generazione riassunse il modo in cui comprese gli insegnamenti di Luang Por sui precetti:

«Luang Por ci insegnò a osservare i Cinque Precetti. Tanto per cominciare, ci diceva che quando di tanto in tanto succedeva che si macchiassero, di riprendere da capo».

«Riguardo al Primo Precetto, ci disse di non togliere la vita degli esseri viventi né di causare loro dolore, perché farlo era male e avrebbe avuto risultati spiacevoli».

«Il Secondo Precetto significa astenersi dal rubare o dall'imbrogliare. Se qualcuno ci avesse rubato una qualsiasi cosa, ci saremmo dispiaciuti e rammaricati. Siccome tutti hanno le nostre stesse reazioni, non avremmo dovuto sottrarre nulla agli altri».

«Il Terzo Precetto richiede che ci si astenga dall'adulterio, che non si sia fedifraghi. Quando questo precetto viene infranto, ciò conduce a discussioni e recriminazioni. Le coppie diventano sospettose e non c'è più fiducia reciproca».

«Il Quarto Precetto concerne la menzogna e l'inganno. Se si mente e si inganna, ci si svilisce. Nessuno vuole avere a che fare con noi. Nessuno rispetta quel che diciamo né presta attenzione alle nostre parole».

«Il Quinto precetto significa astenersi dal consumo di alcolici. L'alcol rende la mente avventata e distratta, le fa dimenticare quello che è giusto e quello che è sbagliato. Ciò può indurre ogni genere di cattive azioni. Quando la gente è ubriaca, il comportamento è identico a quello dei folli. Scompaiono tutte le buone maniere e la dignità tipica delle persone ben educate».

Luang Por insegnava che senza *sīla* le famiglie non avrebbero mai conosciuto la pace e l'armonia. Ci sarebbero sempre stati conflitti e disordini. Come ricorda uno dei sostenitori laici del monastero, osservare i precetti era l'indispensabile fondamento di una vita familiare felice e salutare:

«Ci insegnava a lavorare duramente, a coltivare riso e a piantare verdura e alberi da frutta, a far crescere peperoncini e melanzane per poi vendere al mercato il sovrappiù. Avremmo così ottenuto il denaro necessario per comprare quello di cui avevamo bisogno. Il pesce non era costoso e avremmo potuto acquistarlo al mercato, evitando così di andare a pesca. Questo non solo ci avrebbe fatto risparmiare molto tempo, un tempo che avremmo potuto impiegare per altri lavori, ma ci avrebbe anche impedito di generare cattivo kamma. Fu un consiglio concreto che parve sensato a tutti noi».

In precedenza, gli abitanti del villaggio impiegavano tutte le loro terre per la coltivazione del riso. La povertà del suolo li obbligava, di conseguenza, a lasciarlo a maggese per mesi interi. Luang Por consigliò loro di cambiare metodo.

«Non sapevamo molto su come si coltivano frutta e verdura. Però, quando Luang Por arrivò al Wat Pah Pong, ci insegnò come coltivare la verdura e piantare frutteti. Ci fece rendere conto di queste possibilità. Imparammo a lavorare di più e svilupparammo, nello stesso tempo, capacità materiali e qualità interiori. Fu un grande miglioramento. E non fu poi tanto difficile. Chi riusciva a osservare sempre i Cinque Precetti era felice, privo di tensioni e trovava la cosa davvero benefica».

Elencando i benefici di *sīla*, a volte Luang Por citava l'etimologia, un po' spuria, presente ne *Il sentiero della purificazione (Visuddhimagga)*.¹ Dopo aver affermato che i termini *sīla* e *sacca* (integrità) erano sinonimi, diceva che "*sīla*" significava anche "*sīlā*", "pietra". Proprio come una pietra gettata nell'acqua affonda fino a toccare il terreno solido che sta al di sotto, *sīla* aggiunge gravità al comportamento di una persona. I suoi benefici includono un'autorevolezza morale che consente, ad esempio, di non avere timori nelle riunioni pubbliche.

Se avete *sīla* – se non create cattivo kamma mediante il corpo, la parola e la mente – potete parlare senza reticenze, in modo diretto e senza paura, essere coraggiosi quando agite e quando parlate di cose importanti. Non avete soggezione di nessuno, nessuno vi spaventa. All'interno della comunità, la gente che ha moralità è priva di timori, e neanche ne ha al momento di morire. Quando non avete fatto nulla di male – e se l'avete fatto, avete abbandonato quell'azione e non ci sono altre ragioni per avere rimorsi – la mente è a proprio agio.

Osservare i precetti non è una cosa fine a sé stessa. Crea le condizioni per lo sviluppo della pratica meditativa.

¹Del *Visuddhimagga* si parla nei capitoli secondo (p. 52) e quinto (p. 238).

Quando le vostre azioni e il vostro linguaggio sono impeccabili, la mente si calma. E se praticate la meditazione, la concentrazione sorge con facilità. La mente è in una condizione meritabile, in uno stato salutare, perché non ha preoccupazioni per le azioni passate.

Durante il trimestrale e monastico Ritiro delle Piogge, Luang Por incoraggiava la comunità laica a prestare un'attenzione specifica ai precetti. Un discepolo anziano ricordò bene il suo consiglio:

«Ci insegnò a raccogliere un certo numero di sassolini e a sviluppare un particolare tipo di meditazione su *sīla*. Tutte le volte che saremmo tornati a casa dal lavoro – diceva – avremmo dovuto passare in rassegna le nostre azioni e, qualora avessimo infranto un precetto, avremmo dovuto aggiungere un sassolino. Alla fine del Ritiro delle Piogge, dovevamo contare quanti fossero i sassolini ammutoliti, quante volte avevamo sbagliato, e poi andare a dirglielo».

«Disse che, in quanto capifamiglia, avremmo dovuto cercare di osservare con purezza i Cinque Precetti. Se abbiamo *sīla*, proviamo frescura e ci sentiamo felici, le nostre famiglie sono libere da tensioni e scompigli, e viviamo in armonia e amicizia con i nostri vicini, come se fossero sangue del nostro sangue. Ci diceva di essere sinceri e onesti, e che qualora avessimo osservato i Cinque Precetti con purezza, la conseguenza sarebbe stata un benessere irreprensibile. Se il nostro *sīla* fosse andato in pezzi o macchiato, oppure fosse stato manchevole, il nostro benessere avrebbe cominciato a vacillare».

Alcune persone si sentivano ispirate dai discorsi di Luang Por, ma si scoraggiavano presto quando cercavano di vivere seguendo i suoi consigli. Raccontò la storia di un uomo d'affari cinese che tornò sconvolto in monastero pochi giorni dopo aver formalmente richiesto i Tre Rifugi e i Cinque Precetti. Dopo essersi prostrato per tre volte, sbottò:

«Luang Por, negli ultimi tre giorni sono stato malato, proprio da quando ho ricevuto da te i Tre Rifugi e i Cinque Precetti. Mia moglie continua a lamentarsi e a dire che è stata una cattiva idea. Non so come fare a guadagnarmi da vivere se i precetti mi fanno ammalare in questo modo. Sono venuto a riportarteli».

Luang Por, divertito, rispose:

Ehi! Ho sentito che questa stessa cosa avvenne ai tempi del Buddha, ma pensavo che si trattasse solo di un aneddoto. Non puoi restituirmi i precetti. Non mi appartengono. Appartengono al Buddha. Puoi ridarli a lui. Aspetta ancora un po'.

Quel laico non tornò. Circa tre anni dopo, Luang Por lo incontrò e gli chiese se avesse superato i suoi dubbi sui precetti, e il laico sorrise orgogliosamente e rispose di sì, che li aveva superati, e che non vacillava qualsiasi cosa gli venisse detta. Luang Por lo lodò:

Ora sei un vero essere umano.

NON NUOCERE

Il primo dei Cinque Precetti include l'imperativo buddhista di centrale importanza: non nuocere. Chi si reca in visita in Thailandia può restare perplesso di fronte al fatto che così tanti buddhisti thailandesi sembrano impegnarsi poco in questo fondamentale insegnamento buddhista, essere universalmente innocui. Una ragione avanzata per spiegare questa "anomalia" è che, prima dell'adozione del buddhismo, la pesca e la caccia svolsero per migliaia di anni un ruolo di vitale importanza nelle comunità thailandesi. Un'alimentazione basata su riso e pesce sopravvisse al cambiamento dell'affiliazione religiosa, e l'ideale della non-violenza – *ahimsā* – in quanto privo di compromessi, non si affermò mai del tutto. Una giustificazione ricorrente tra gli abitanti dei villaggi dell'Isan fu che il non uccidere fosse una cosa nobile e buona, ma realmente praticabile solo per i monaci e per la gente facoltosa, ossia per coloro che non sono costretti a lottare per la sopravvivenza in un mondo rude. Altri scossero la testa e incolparono il loro kamma.

Luang Por aveva familiarità con la vita degli abitanti dei villaggi e comprendeva i loro valori e modi di pensare. Prendeva atto delle loro preoccupazioni e non pretendeva cose fuori dalla realtà. Sapeva che se lo avesse fatto, in molti avrebbero semplicemente smesso di recarsi in monastero, imbarazzati per non essere in grado di seguire i suoi consigli.

Per quanto concerne il Primo Precetto, spiegò che se uccidere degli esseri viventi o anche ordinare di farlo rappresentava una palese trasgressione, acquistare pesce al mercato non creava un pesante cattivo kamma.

Nelle comunità buddhiste tale interpretazione di quest'insegnamento non è certo indiscussa. Si argomenta dicendo che acquistare del pesce già morto aumenta la probabilità che in futuro altro ne possa essere ucciso, ed è perciò immorale farlo. Un Sutta presente nella Raccolta dei Discorsi in Progressione, nel quale il Buddha afferma che il più alto livello di pratica del Primo Precetto include il «non approvare o parlare in lode dell'uccisione», viene citato in sostegno di questo punto di vista.¹ L'acquisto di carne, però, non era considerato da Luang Por Chah – né dalla maggior parte dei maestri *theravādin* – un anello sufficientemente saldo nella catena degli eventi che conducono alla morte degli esseri viventi, e quindi tanto significativo dal punto di vista del kamma per i laici buddhisti da risultare inaccettabile. Luang Por si pose nella lunga tradizione che considerava la rinuncia a uccidere o a ordinare di farlo come criterio legittimo e praticabile per le comunità buddhiste rurali.

Se Luang Por non incoraggiava il vegetarianismo, neanche attenuò le sue critiche riguardo l'uccisione di esseri viventi al fine di procurarsi del cibo. Quando si recò per la prima volta nel 1979 in visita al monastero di Chithurst nel West Sussex, in Inghilterra, fu molto colpito dal vedere dei conigli selvatici che al mattino presto correvano qui e là sul prato retrostante al tempio. Notò ironicamente che non era uno spettacolo al quale avrebbe potuto assistere in Thailandia. Quando tornò al Wat Pah Pong, il racconto dei conigli di Chithurst – illesi, liberi e privi di timori per gli abitanti del posto – si aggiunse all'elenco della sua scorta di aneddoti. L'insegnamento, spesso sottinteso, era che un se un Paese non buddhista nel quale si mangiava carne poteva astenersi dal cacciare e dal mangiare gli animali selvatici, perché non avrebbero potuto fare altrettanto quelli buddhisti?

Se questo fosse avvenuto qui, di quei conigli sarebbero rimaste solo delle palline di sterco secco.

¹AN 4.264.

In questo caso, come pure in altre occasioni di questo genere, Luang Por parlava in modi che miravano a stimolare *hiri*, il senso di una saggia vergogna, sottolineando, spesso in modo umoristico, la discrepanza tra i valori professati da chi lo ascoltava e i loro comportamenti reali, per rammentare loro che un cambiamento era possibile.

Nei discorsi pubblici, Luang Por metteva a fuoco i modi più eclatanti di uccidere. Da lungo tempo c'era l'usanza di uccidere degli animali per nutrire gli ospiti in importanti occasioni cerimoniali, quali matrimoni, funerali e perfino ordinazioni monastiche temporanee. Luang Por ricordava alle persone l'importanza del Primo Precetto:

Se tutti osservassero questo precetto, il Paese non sarebbe così in subbuglio, il mondo non si troverebbe così nei guai ... Il Buddha proibì di togliere la vita, a cominciare dalle formiche, dagli insetti in su, perché se siete capaci di uccidere formiche e insetti potete farlo con topi e uccelli, anatre e galline, bestiame e bufali, cavalli ed elefanti. Se potete uccidere cavalli ed elefanti, dentro di voi c'è la capacità di uccidere un essere umano e, alla fine, potete essere in grado perfino di togliere la vita a un *arahant*: esiste una progressione di questo genere. Per questo il Buddha proibì di uccidere, in qualsiasi caso. Non dovrete uccidere affatto, nemmeno una formica o un insetto ... In fin dei conti, la gente saggia cerca una via d'uscita dal mondo, per generare il minor cattivo kamma possibile fino a quando non riesca a smettere del tutto.

Por Nudaeng mise a frutto il modo di ragionare di Luang Por e rinunciò a uccidere.

«Insegnava a noi laici ad astenerci dal togliere la vita, ad avvalerci di mezzi di sostentamento onesti. La maggior parte, però, di fronte a questo precetto si bloccava, me compreso. Siccome vivevamo in campagna, pensavamo: “Se non uccidiamo, che cosa mangiamo?”. Nella mia mente, ero pronto a discutere su quest'argomento. Se tutto ciò che offriamo ogni giorno da mangiare ai monaci con il riso fosse stato solo salsa di peperoncini, tutti i monaci non avrebbero forse lasciato il monastero? Luang Por aveva la saggezza, però, di condurci fuori dalle nostre illusioni. Faceva l'esempio dei dipendenti pubblici e dei mercanti cinesi. Diceva:

“Non coltivano affatto il riso e, nonostante questo, non lo mangiano tutti i giorni? E a proposito degli utensili che usate – pentole, piatti e così via – sapete come farle queste cose? Riuscite a fare una sputacchiera? Se non ci riuscite, com’è che avete queste cose? Come le avete ottenute? Dovete trovare una via d’uscita con la saggezza. Se non uccidete, dovete usare l’intelligenza per trovare un’altra soluzione. Non è indispensabile uccidere per mangiare carne. La gente saggia deve trovare dei mezzi abili per evitare di creare cattivo kamma. Dovete astenervi da azioni non salutari del corpo, della parola e della mente, perché avranno conseguenze spiacevoli”. Riflettevo su quello che diceva ed ero d’accordo su tutto».

Por Am era un discepolo il cui cuore era cambiato all’improvviso.

«Ero stato a pesca nel Laghetto Kham. Mia moglie era seduta a preparare il cibo in cucina e stava preparando il pesce. Di colpo, dal nulla, sorse un pensiero nella mia mente: “Ci sono così tante vite qui. Non decine di migliaia, ma molte centinaia di migliaia sono quelle che ho ucciso in questo laghetto. Per quanto mi riguarda, sono solo una di esse”. Perciò dissi a mia moglie: “Che ne pensi? Tutti questi esseri devono morire solo a causa di noi due”. Lei rispose: “Dipende da te. Quel che tu decidi, mi va bene”. Due o tre giorni dopo era il Giorno di Osservanza Lunare e mi recai in monastero per dichiarare formalmente la mia volontà di essere un discepolo laico. Luang Por mi chiese se potessi astenermi dall’uccidere, e io risposi di sì».

Luang Por: Per quanti anni? Per tutta la vita?

Por Am: No, signore.

Luang Por: Perché no? Bene, per quanti anni, allora?

Por Am: Vorrei che fosse per tre anni.

Luang Por: Perché così poco?

Por Am: Se soffro più di quanto avvenga ora, chiederò di essere sciolto dal mio voto, e anche se tutto resta uguale o se non mi sento felice.

Luang Por: Bene, se è questo quello che vuoi. Custodisci bene questo precetto. Se non riesci a osservarlo, allora la questione sarà chiusa.

«A partire da allora, rinunciasti a uccidere. Iniziasti a piantare canna da zucchero nella foresta. Passarono tre anni. E finì che osservasti questo precetto per tutta la vita».

Il senso profondo, se non quello letterale, del Primo Precetto si amplia al maltrattamento degli animali. Un uomo chiese a Luang Por quel che pensava sul fatto che lui tenesse un colombo in gabbia.

Vorrei dirti che lasciar libero il colombo sarebbe la miglior cosa da fare. Lo hai rinchiuso in una gabbia anche se non ha fatto nulla di male. Prova a immaginare come può sentirsi. Supponi che qualcuno ti catturi, ti metta in una gabbia, ti dia del cibo e dell'acqua, degli abiti e un posto in cui dormire, e che tu debba mangiare e fare i tuoi bisogni in quella gabbia. Saresti felice? Come sarebbe? Per tutto questo, ringrazieresti chi ti ha catturato? Quali sensazioni avresti? Forse riesci a immaginarlo ...

Luang Por diceva che, per fortuna, le altre specie di esseri viventi non conoscevano i linguaggi degli esseri umani:

Ci sgriderebbero e ci maledirebbero, cercherebbero di farci a pezzi. Oppure organizzerebbero un corteo per protestare davanti a qualche corte d'appello. È come se fossero stati accusati ingiustamente e puniti per qualcosa che non hanno fatto.

LA RETTA PAROLA

Il percorso che collega il cervello alla lingua è talmente breve che astenersi dal linguaggio improprio è una grande sfida, soprattutto in ambienti movimentati e impegnativi. Il Quarto Precetto si occupa dell'astensione da menzogne volontarie, il genere più dannoso di errata parola dal punto di vista del kamma. Per i praticanti del Dhamma, però, questo viene ritenuto il minimo indispensabile, lo standard più basso di astensione. La Retta Parola richiede anche lo sforzo di abbandonare il linguaggio brusco e che induce divisioni, e, quel che più risulta difficile, le chiacchiere inutili e i pettegolezzi.

Fate attenzione alle vostre parole. Dite parole veritiere, dite parole che possano essere di beneficio per chi ascolta. Non parlate in modo grossolano né utilizzate parole volgari. Siate consapevoli di quello che state dicendo. Rendete il vostro linguaggio adatto all'ascoltatore, così che quando avete terminato di parlare, sia voi sia chi vi ha ascoltato possiate essere felici in relazione a quel che è stato detto.

L'ALCOL

Il Quinto Precetto, che richiede di rinunciare all'alcol – e di conseguenza a tutte le altre droghe che generano dipendenza e hanno effetti simili sull'equilibrio morale della mente – è forse il precetto meno apprezzato tra i buddhisti laici thailandesi. Una volta Luang Por osservò che alcune persone sono possessive riguardo al loro cattivo kamma e temono di separarsene. Riteneva che chi beveva alcolici o prendeva droghe offrisse un chiaro esempio di una marcata mancanza d'intelligenza: non voleva i risultati del cattivo kamma, ma continuava a creare cause per generarne altro, trascurando le cause della bontà. Una volta ricordò che aveva tentato di convincere un uomo che beveva molto a rinunciare all'alcol, e costui ne fu sconvolto, come se gli si fosse chiesto di abbandonare quel che di più caro aveva al mondo. Luang Por ammise che per una volta rimase senza parole, quando quell'uomo gemette: «Oh no! Dèi che state lassù! Solo un altro anno! Un anno ancora!».

Nonostante il precetto, il consumo di alcol nella società thailandese è endemico. Luang Por rammentò un incontro che ebbe luogo su un treno notturno:

Due uomini mi s'avvicinarono inciampando. Uno di loro disse: «Luang Por, dammi un po' di Dhamma!». Li guardai. Avevano gli occhi torbidi. Non so di cosa fossero intossicati, ma stavano chiedendo del Dhamma. Dissi: «Non costruite adesso la vostra casa. Prima livellate il terreno». Uno restò confuso: «Non capisco cosa vuoi dire». E io risposi: «Se ne hai l'opportunità, vai al Wat Pah Pong ... Lì ti sarà facile ascoltare il Dhamma. Potrai ascoltarlo bene. Oggi le circostanze, l'ambiente e l'uditorio non sono adatti».

Insegnare il Dhamma a chi non è pronto ad ascoltarlo è uno spreco di tempo e di forze.

Sarebbe come riempire il serbatoio di un'automobile con della benzina solo per girare in tondo, sarebbe solo uno spreco di carburante.

Il marito di una sostenitrice laica del monastero che proveniva da Bahn Kor era un assiduo bevitore e rendeva la vita difficile alla moglie. Infine, egli morì. Dopo la cremazione, la vedova portò un'urna di terracotta contenente le sue ceneri e chiese che fosse collocata in una delle nicchie destinate a questo scopo nel muro di cinta del monastero. Alla presenza di molti dei compagni di bevute del morto, Luang Por disse poche parole, ma schiette:

Non molto tempo fa stava bevendo e facendo baldoria, ballava avanti e indietro, e adesso ha ballato per andare a finire in un'urna. A che cosa serve portare le ossa dei morti in monastero? Non va affatto bene. Dovete portarci ossa che ancora riescono a ballare. Saranno allora in grado di ascoltare il Dhamma e di comprenderlo. A che servono queste ossa? Interessano solo a quegli esseri che le mangiano.

Molte furono le persone che rinunciarono all'alcol per fiducia nei riguardi di Luang Por. La cultura del bere nei villaggi attorno al Wat Pah Pong si ridusse notevolmente col passare degli anni. Uno degli ex-bevitori riassunse i sentimenti di gratitudine che in molti provavano dicendo:

«Bere mi piaceva davvero. Non avevo bisogno di un bicchiere – non riuscivo a trangugiare alcol abbastanza velocemente – e lo tracannavo dalla bottiglia. Ero arrivato al punto che due o tre bottiglie non mi facevano niente. Amavo quella roba. Se Luang Por non mi avesse insegnato a smettere, sarei probabilmente finito da un pezzo in mezzo a una strada».

Quando parlava alla gente che non aveva alcuna esperienza nella pratica del Dhamma, Luang Por metteva le cose sul semplice. Spiegava che la gente assuefatta all'alcol creava cattivo kamma. Sotto l'influenza dell'alcol, perdeva il senso del giusto e dello sbagliato, l'abilità di astenersi da azioni non sagge. Quale che fosse il piacere che le persone ottenevano dal

bere nel presente, tale piacere era di gran lunga superato dalla sofferenza alla quale sarebbero state soggette in futuro. Su questo argomento, come ricorda un abitante del villaggio, Luang Por poteva essere brutale:

«Luang Por diceva che dovevo cercare di smettere, perché era la strada verso la rovina, verso un male e una sofferenza che mi avrebbero bruciato. Bere mi avrebbe condotto al disastro, a una vita infernale. Mi disse: “Hai mai visto delle persone ubriache? Il loro aspetto è disgustoso, il loro linguaggio è disgustoso, barcollano e inciampano. È impossibile parlarci. Sembra gente che ha smarrito la mente. Queste persone generano molto cattivo kamma. Nella loro successiva vita umana, avranno problemi mentali ... Se non vuoi essere così, devi cercare di smettere”. Quando pensai a ciò che Luang Por aveva detto, iniziai ad avere paura, e smisi di bere».

RETTI MEZZI DI SUSSISTENZA

Il Buddha dava una tale importanza al guadagnarsi da vivere nel mondo con onestà e integrità da dichiarare che ciò rappresentava uno degli otto fattori del Sentiero verso la Liberazione. Luang Por insegnava che quanti desideravano sviluppare la loro pratica del Dhamma dovevano evitare lavori che arrecassero danno a sé stessi e agli altri, e cercarne altri che, seppur non favorevoli al progresso spirituale, quanto meno non l'avessero impedito.

Chi conosce il Dhamma non è pigro. È intelligente e sa lavorare duro. La sua diligenza nell'agire e nel parlare è accompagnata da una mente che sa come lasciar andare ed è in pace. Il Buddha insegnò che questa è la via priva di tensione. Si tratta dei Retti Mezzi di Sussistenza. Ci si sente a proprio agio. Anche se talvolta il lavoro è duro, si è a proprio agio perché il lavoro svolto non implica colpe.

Alcuni mezzi di sussistenza erano individuati dal Buddha come errati: commerciare armi, esseri viventi, carni, intossicanti, veleni. Una volta, un uomo d'affari che a suo tempo aveva venduto molte cose, incluse bevande alcoliche, ebbe dei dubbi riguardo ai Retti Mezzi di Sussistenza e si recò al Wat Pah Pong per chiedere alcuni ragguagli. Questo gli disse Luang Por:

Vendi tutto ciò che ti pare, ma non bevande alcoliche. Dal punto di vista del kamma, i risultati per te saranno un aumento della sofferenza e subbuglio interiore ... Vendi altro. Anche se non diventi ricco, è meglio evitare di vendere cose immorali. Ricorda: guadagnati la vita in modo onesto e morale, e sperimenterai felicità e pace.

Un'altra volta insegnò così:

Non pensiate che solo guadagnando un sacco di soldi e accumulando molti possedimenti sarete felici: è una follia. Che guadagniate poco o tanto, lavorate, ma dovete conoscere la moderazione, sapere quando basta. La sensazione “è sufficiente” sorge nel momento in cui fermate la bramosia di avere di più.

Fin quando c'è ancora bramosia nella mente, non è mai abbastanza. È come quando date del riso glutinoso a un cane, e lui ne ingurgita tre manciate, ma con la quarta non ce la fa. Nonostante questo, quando una gallina si avvicina per mangiare la manciata di riso avanzato, il cane le ringhia contro e minaccia di morderla. Benché il suo stomaco sia pieno, prova ancora un senso di possesso per quella manciata rimasta di riso glutinoso. È il cuore a non essere pieno. Non conta quanto mangi, il cuore non è mai sazio.

IV. I PRIMI INCONTRI

Un modo per comprendere la pratica buddhista consiste nel concepirla come una lunga serie di risvegli: alcuni banali, facilmente trascurabili e apprezzabili solo retrospettivamente, altri più intensi e memorabili. Incontrare per la prima volta Luang Por rappresentava l'occasione per molti risvegli di entrambi i generi. Alcuni la trovavano un'esperienza elettrizzante. Per altri, segnava l'inizio di gradualità ma inesorabili cambiamenti dei propri valori e del proprio modo di vivere. Quando si ascoltava per la prima volta Luang Por insegnare, la percezione comune era che le sue parole chiarissero delle verità che a un certo qual livello il cuore di chi

ascoltava già percepiva, ma che lui scandiva molto meglio di quanto loro potessero riuscire a fare, senza mai essere stati in grado di farle affiorare alla coscienza.

L'effetto emotivo di queste rivelazioni poteva essere profondo. Alcuni abbandonavano dipendenze e superstizioni, iniziavano a osservare i precetti scrupolosamente e a praticare la meditazione. Altri diventavano monaci o monache. Non tutti, però, erano maturi per i cambiamenti radicali. In molti casi, le persone erano toccate dalla presenza di Luang Por, dal suo carisma, dalla pace e dalla compassione che percepivano in lui, ma non poi così tanto dalla saggezza che condivideva con loro. Quel che rimaneva in loro era la gioia e la sensazione di sollievo provate per essere stati alla presenza di un così grande monaco, insieme a un rafforzamento della fiducia nella Triplice Gemma. Per queste persone, l'effetto immediato sulla loro vita si manifestava nell'accresciuto impegno e piacere di offrire supporto materiale all'ordine monastico.

C'era pure chi andava a rendere omaggio a Luang Por e quest'esperienza lo lasciava indifferente. Una volta, alcune persone se ne andarono dal Wat Pah Pong deluse, arrabbiate e offese. Benché Luang Por potesse essere diplomatico quando la situazione lo richiedeva, capitava anche che scegliesse di non esserlo, soprattutto se riteneva opportuno pungere la presunzione e l'arroganza dei visitatori. In tali casi le sue parole e i suoi comportamenti scuotevano la loro compiacenza e ciò consentiva loro di aprirsi agli insegnamenti. Di tanto in tanto, però, neanche questo funzionava. L'ospite se ne andava in silenzio, ferito nel suo orgoglio, e allorché si sentiva al sicuro fuori dal monastero, s'infuriava per il modo in cui era stato trattato. Sebbene Luang Por fosse notevolmente abile nel trovare un modo per entrare in contatto con le persone, tuttavia non era infallibile. A volte la confusione o gli attaccamenti sperimentati dalle persone erigevano delle barriere impossibili da superare. In una occasione il Buddha disse che se un contenitore viene capovolto, neanche la luce del sole riesce ad entrarvi. Luang Por stesso era affezionato alla similitudine del recipiente pieno d'acqua fino all'orlo, nel quale non c'era spazio per contenerne altra.

Ta Soei fu talmente ispirato dal suo primo incontro con Luang Por, che smontò la sua semplice casa di legno e la rimontò nei pressi del monastero.

«La prima volta che sentii parlare di Luang Por Chah fu da un monaco che conoscevo, Ajahn Tongcheua.¹ Un giorno mi disse che c'erano vari tipi di monaci. Alcuni praticavano bene e correttamente, altri no. I monaci di questo secondo genere non erano un vero campo di meriti. Se ci si fosse accompagnati ad essi, non ci sarebbero stati benefici. Gli chiesi dove avrei potuto trovare un monaco del primo tipo, e lui disse che stava al Wat Pah Pong».

«La prima volta fu Ajahn Tongcheua a portarmici. Arrivammo intorno alle tre del pomeriggio e parlammo con Luang Por quasi fino alle sette. Mi dimenticai che avevo fame. C'erano molte zanzare, ma non ci feci caso. Quando la conversazione fu terminata, Luang Por tenne un discorso di Dhamma che durò fino a mezzanotte. Poi mi disse di andare a riposarmi. Però, non c'era alcun posto in cui giacere – la Sala per il Dhamma non era ancora stata costruita – e così rimasi a sedere e ad ascoltare il discorso di Luang Por fino all'alba».

«Prima che Luang Por partisse per la questua mi disse di raccogliere alcune foglie commestibili perché i monaci non avrebbero avuto molto altro da mangiare con il riso. Aveva ragione. Quando i monaci tornarono, tutto ciò che avevano, oltre al riso, erano dei peperoncini e del pesce fermentato. Io pestai tutto insieme con il mortaio, arrostii la mistura in una padella e ne feci una salsa. Complessivamente c'erano sei monaci e altrettante *maechee*. La salsa al peperoncino fu distribuita equamente e la mangiammo col riso e le foglie, sia crude che bollite».

«Restai in monastero con Luang Por per due giorni, poi tornai a casa. Presi la decisione di tornarci. Non so come riuscisse a spiegare il Dhamma in modo da consentirmi di comprenderlo con chiarezza. Da quel giorno, smisi di bere alcolici, di andare a pesca e di uccidere anche gli esseri più piccoli».

¹Uno dei primi discepoli di Luang Por.

In una delle prime pubblicazioni del Wat Pah Pong, viene ricostruito un dialogo leggendario. Scritto con una certa dose di licenza poetica e chiaramente modellato su conversazioni presenti nei Sutta tra il Buddha e brahmani scettici, racconta come Por Nupi, uno di coloro che più criticavano Luang Por, fu addolcito e convertito fino al punto di diventare un suo leale discepolo laico.

Por Nupi era colto – una cosa inusuale per allora – e la sua istruzione e acume erano ben noti a livello locale. Era un libero pensatore orgoglioso di sé e nel villaggio era, in genere, ritenuto un po' troppo amante delle sue opinioni e dei suoi punti di vista. Talora si recava con la sua famiglia e i suoi amici ad ascoltare i discorsi settimanali di Dhamma di Luang Por, ma dopo ne parlava sempre in modo critico con i suoi amici. Un giorno, nel corso di una visita al monastero, Luang Por lo invitò a parlare con franchezza delle sue critiche senza preoccuparsi di offenderlo. Voleva sapere con esattezza quali fossero le sue obiezioni.

Molto tempo dopo, Por Nupi dovette ammettere che, quando Luang Por lo rassicurò sul fatto che non si sarebbe arrabbiato qualsiasi cosa avesse detto, ebbe la sensazione di avere un'opportunità che attendeva da molto tempo. Pensò che se avesse parlato con vigore e Luang Por lo avesse ascoltato in silenzio, avrebbe avuto la soddisfazione di togliersi un peso dallo stomaco. Se, invece, Luang Por avesse manifestato segni di rabbia, lo avrebbe ammonito dicendogli: «Ma che monaco meditante sei, se non riesci neanche a tollerare qualche parola dura?». E così cominciò subito, accusando Luang Por di essere un illuso. Tutte le religioni sono convenzioni, disse. Gli insegnamenti religiosi sono storie per bambini, servono a tenere sotto controllo la gente. Meriti e demeriti non esistono. Luang Por aveva sbagliato a tal punto a proposito di quest'idea del kamma che, per paura di crearsene di cattivo, si era nascosto nella foresta e aveva tormentato il suo corpo senza alcuna ragione, invece di vivere nel mondo reale. Se voleva essere un monaco, perché non vivere in un monastero di villaggio, invece che in una foresta? Meglio ancora avrebbe fatto a smonacarsi e a godersi la vita. Luang Por rimase a sedere per tutto il tempo in silenzio e poi, con serenità, ripeté l'analogia del Buddha riguardante la gente tagliata fuori dalla verità delle cose, perché simile ai loti sommersi

dal fango. Fece una domanda: se Por Nupi non credeva al cattivo kamma, perché non faceva una rapina a mano armata o, anche, non uccideva qualcuno per vedere cosa succedeva? Por Nupi disse, sbuffando, che non era uno stupido: se avesse ucciso qualcuno, la famiglia di quel qualcuno gli avrebbe dato la caccia, oppure sarebbe finito in prigione. Luang Por commentò che proprio per quella ragione si chiamava cattivo kamma.

Riguardo alla questione su come poteva sapere che tutti i suoi sforzi per condurre una vita virtuosa nella foresta avessero un senso, Luang Por decise di rispondere in un modo che al suo ascoltatore risultasse di facile comprensione. Riecheggiando il *Kālāma Sutta*, disse che considerando la posta in gioco – ovvero i tormenti dei reami infernali che, secondo la legge del kamma, attendono il malfattore per lunghissimo tempo – era cosa più intelligente ritenere che quest'ultima fosse vera, invece del contrario. Ecco perché non andava perduto nulla di significativo, e c'era molto da guadagnare.

Le risposte concrete, terra terra, di Luang Por iniziarono gradualmente a dissolvere la spavalderia di Por Nupi che, infine, ammise di non essere poi così sicuro in relazione all'argomento del kamma. Infatti, aveva trascorso così tanto tempo pensandoci su da avere la sensazione che la testa stesse per spaccarglisi. Quando gli chiese un consiglio, Luang Por disse:

La cosa importante da capire è che devi abbandonare con sincerità ciò che è male e coltivare il bene prima di riuscire a sapere se meriti e demeriti esistono davvero.

Quando Por Nupi chiese a Luang Por qual era il modo per farlo, gli venne detto che con i suoi così gravi ed errati punti di vista, non sarebbe stato ancora opportuno impartirgli alcun insegnamento, perché lo avrebbe solo distorto. Por Nupi ebbe un'ultima cosa tagliente da replicare.

«Non si ritiene che, in questo mondo, il Buddha ebbe la conoscenza e la saggezza più eccellenti di chiunque altro? Egli è il più sublime maestro, e tu sei un suo discepolo. Io sono un discepolo di Māra.¹ Se tu non puoi insegnarmi, hai meno saggezza di Māra».

¹Si veda il *Glossario*.

Dopo queste parole Luang Por molto probabilmente sorrise, e rispose in questo modo:

Luang Por: Se sei sincero riguardo alla tua volontà di ascoltare il Dhamma, presta attenzione, e ti darò un insegnamento da portare con te per rifletterci su e metterlo alla prova. Che tu ci creda o meno, provaci. Tu non credi agli insegnamenti che hai ascoltato da altri monaci, giusto?

Por Nupi: Sì, è giusto. Non credo a nessuno, credo solo a me stesso.

Luang Por: Bene, se tu non credi agli altri, non dovresti credere neanche a te stesso. Tu sei un carpentiere. Mentre segavi il legno, non hai mai fatto errori?

Por Nupi: Sì, ne ho fatti.

Luang Por: Per tutto il resto è la stessa cosa. Hai pensato e agito solo correttamente? Non hai mai pensato cose sbagliate, non hai mai agito in modo scorretto?

Por Nupi: Di errori ne ho fatti.

Luang Por: Bene, se è così – se la tua mente è capace di farti pensare, di farti parlare e di farti agire in modo sbagliato – nemmeno tu puoi crederle.

Por Nupi: Che cosa dovrei fare, allora?

Luang Por: Non pensare troppo. E, allo stesso modo, non parlare troppo.

Il testo non aggiunge se a queste parole siano seguiti ulteriori insegnamenti. Racconta, però, che nei giorni successivi, Por Nupi non riuscì a non pensare alle parole di Luang Por. Non poteva farne a meno, e più rifletteva su quelle parole, più gli sembravano vere, e altrettanto avveniva con gli insegnamenti del Buddha. Non era più in grado di trovare argomenti contrari.

La presunzione e l'orgoglio di Por Nupi iniziarono a diminuire. Abbandonò la sua testardaggine e si offrì come discepolo a Luang Por. Osservò i Cinque Precetti rigorosamente, iniziò a praticare la meditazione e divenne un laico di grande aiuto per il monastero.

MAE TIW

Si potrebbe affermare che molte persone, incontrando per la prima volta Luang Por, provavano un timore reverenziale così forte che, qualsiasi cosa avesse detto o fatto, erano in ogni caso del tutto predisposti a essere emotivamente scossi. Vi erano, però, anche casi in cui la gente era del tutto impreparata alla forza dei sentimenti che riusciva a evocare in loro. Mae Tiw era una donna del luogo, una studiosa laureata in biologia in un'università statunitense. L'incontro con Luang Por rappresentò un momento fondamentale della sua vita e il primo passo che la spinse ad abbandonare il mondo per l'addestramento monastico.

«Quando noi tre arrivammo alla sua *kuṭī*, Luang Por aveva già degli ospiti: c'era un monaco e un gruppo di suoi sostenitori laici di Bangkok giunti a rendergli omaggio. L'area sottostante la *kuṭī* di Luang Por era affollata e, perciò, cercammo un posto per sederci sul bordo esterno del pavimento di cemento. Allora avvenne un qualcosa di veramente strano: appena cominciai a prostrarmi, fu come se mi stessi immergendo in una corrente di frescura proveniente da Luang Por. Mi sentii subito rinfrescata nel corpo e nella mente. Fu come uscire da un luogo afoso e rovente ed entrare in una stanza con l'aria condizionata. Guardai Luang Por e in quel momento pensai: “Allora è questo ciò che intendono quando parlano di *mettā*”».

«Dopo breve tempo, il gruppo di Bangkok si congedò. Luang Por prese un mucchietto di piccole fotografie in bianco e nero che lo ritraevano e le distribuì. Disse ai suoi visitatori che, dal momento che si erano presi il disturbo di fare un viaggio così lungo per vederlo, siccome non disponeva di veri e propri doni per ricambiarli che non fossero delle parole di Dhamma, aveva quelle fotografie offertegli da un sostenitore laico, e chiese se ne volessero una. Ovviamente, tutti le vollero».

«Appena vidi Luang Por che distribuiva le fotografie, il desiderio alzò subito la testa. Mi preoccupavo che non ne rimanesse nessuna e, così, dal fondo, da dietro alla folla dissi: “Luang Por, anche a me piacerebbe averne una!”».

«Mentre distribuiva le fotografie, Luang Por mi lanciò uno sguardo, che durò una sola frazione di secondo, ma che mi fece sobbalzare il cuore, facendomelo finire tra i piedi. Compresi di aver fatto una cosa inopportuna, manifestando la mia bramosia in un modo così grossolano. Quando tutte le persone di Bangkok se ne furono andate, Luang Por disse ad alta voce, bruscamente: “Dov'è quella donna? Quella che voleva così tanto una fotografia?”. Mi vide. “Vieni e prendine una”».

«Mi diressi verso di lui carponi anche se mi ritrovai a tremare per la paura. Mi sforzai a guardarlo in volto. Nel momento in cui allungai la mano per ricevere la fotografia, vidi che la sua carnagione ispirava cordialità ed era incredibilmente radiosa. Era un volto colmo di genuina gentilezza e compassione per gli esseri senzienti. Non rivelava alcuna traccia del fastidio o dell'irritazione che mi aspettavo di vedere. Il mio timore si dissolse. Da quel momento fino a quando ci prostrammo e prendemmo commiato, mi fischiarono le orecchie. Non riesco a ricordare nulla di quello che Luang Por ci disse. Tutto ciò che riesco a ricordare è la mia sensazione di beatitudine».

POR BUAPAH

In Thailandia i monasteri sono da sempre stati i luoghi in cui la gente può recarsi per cercare sollievo quando la vita presenta dei problemi. Alcuni vanno in monastero con credenze superstiziose, ritenendo che una certa cerimonia o un'offerta al Saṅgha possa contrastare la loro cattiva sorte. Molti tra coloro che si recarono in monastero per vedere Luang Por, però, desideravano consigli e sagge riflessioni. Una volta, scherzando, disse:

Vivere qui è come stare in un'officina. Tutti quelli che hanno qualcosa che non va con sé stessi, con i figli, con la moglie o con il marito vengono da me per trovare una soluzione, proprio come succede quando a qualcuno si rompe la macchina e la spinge in un'officina per farla riparare a un meccanico.

Il Buddha definì la separazione da chi si ama «un messaggero del Dhamma». In altre parole, la sofferenza indotta da questa separazione risveglia la gente a verità della vita che in precedenza ha potuto trascurare, ma che non è più possibile ignorare. Uno dei più devoti discepoli laici di Luang Por, Por Buapah, per la prima volta prese la strada che conduce al Wat Pah Pong in un periodo di dolore inconsolabile.

«Quando tornai dalla guerra, sposai una ragazza di Nah Sum. Avevamo due figli ed eravamo felici. Poi il più giovane morì. Io e mia moglie eravamo travolti dal dolore. Quel bimbo mi mancava così tanto che non riuscivo né a mangiare né a dormire. Ero triste, ma la vita proseguì. Però, mi sentivo come se stessi andando alla deriva, senza meta. Non potevo scrollarmi di dosso la depressione. Allora Luang Por era al Wat Pah Pong da due o tre anni. Un mio vicino vide quanto stavo soffrendo e mi suggerì di andarlo a trovare. Disse che Luang Por avrebbe potuto aiutarmi a superare la cosa, e io andai a rendergli omaggio e gli raccontai la mia storia. Mi disse che tutti nel mondo devono morire prima o poi. Non c'è un solo villaggio, una sola casa, in cui non ci sia stato un defunto. Anche nei monasteri muoiono monaci e novizi».

Luang Por disse a Por Buapah che pure lui avrebbe dovuto morire, e forse neppure prima che fosse passato molto tempo. Considerato che il tempo a sua disposizione in questo mondo era limitato, addolorarsi e lamentarsi incessantemente per chi era defunto non era d'aiuto a nessuno. Le persone sagge pensano all'incertezza del tempo che resta a loro disposizione e cercano di dare un nuovo senso alla vita votandosi alla bontà e alla virtù. È probabile che Por Buapah avesse in precedenza udito già molte volte parole simili da altri benintenzionati, senza esserne però toccato. Tuttavia, per una qualche ragione, però, quando a pronunciarle fu Luang Por, gli parve di ascoltarle per la prima volta, e la loro verità lo colpì con forza.

«Disse che io e mia moglie avremmo dovuto impegnarci insieme per fare qualsiasi cosa fosse di vero beneficio per noi e per gli altri. Avremmo dovuto fondare la nostra esistenza sui Retti Mezzi di Sussistenza e coltivare costantemente la bontà e la virtù quale condizione di supporto e come investimento per il futuro».

«Quando ascoltavi l'insegnamento di Luang Por, fui d'accordo con tutto quello che aveva detto. Fu una svolta. E mi dilettaii nell'ascoltare il Dhamma. Iniziasti ad andare a trovarlo più spesso. Imparasti molte cose e la mia fiducia e il mio rispetto per lui crebbero sempre di più. Luang Por mi assegnò dei lavori da fare: ripulire dei sentieri e tagliare l'erba. Mi sentii orgoglioso di essere un suo fidato aiutante. Tornasti ad essere felice».

POR AM

Alcune persone erano colpite dagli insegnamenti di Luang Por, ma erano troppo orgogliose e testarde per accettarli senza resistenze. Una di queste era un erborista, Por Am, che discusse con Luang Por fino a quando non gli capitò di svenire.

«Prima di andare a riverirlo, discussi con lui per quattro giorni e quattro notti. In quel periodo lo stavo aiutando a piantare un filare di bambù attorno al perimetro del monastero. Di notte discutevo in continuazione con lui, fino all'alba. Dicevo una cosa del tipo: "Se il riso è il mio riso e la farina è la mia farina, come può essere cattivo kamma trasformarli in alcol?". E lui rispondeva così:

Hai un coltello, e puoi usare il lato affilato per uccidere e distruggere oppure per preparare il cibo. Il coltello è tuo, ma se spingi la sua punta contro la sommità della tua testa, come ti senti?

«Come che sia, discutemmo per quattro giorni e quattro notti. Il quarto giorno, a mezzogiorno, mi vennero le vertigini e svenni. Luang Por arrivò per vedere cos'era successo. Gli dissi: "Non so, è diventato tutto buio, non riesco a vedere niente". Luang Por mi prese per mano e mi condusse nel boschetto di manghi. Poi suonò la campana. Allora in monastero c'erano circa sei monaci. Disse loro di portare una stuoia e un cuscino per farmi mettere disteso. Poi disse loro di mettere quattro giare d'acqua a nord rispetto al mio corpo e due a sud, e di riempirle fino all'orlo. Non so per quanto tempo restai lì prima di rinvenire. Quando cercai di ricordare i miei movimenti, l'ultima cosa che riuscii a ricordare fu che ero stato nella Sala per il Dhamma. Che ci facevo nel boschetto di manghi? Confuso, mi voltai verso occidente e, poi, mi guardai attorno. In quel momento, sentii

la voce di Luang Por che mi chiamava da dietro la mia testa: “Por Am, Por Am”. Girai la testa all’indietro e lo vidi seduto a gambe incrociate su una piattaforma di bambù che vegliava su di me. Mi disse:

Questo è quel che succede quando ti metti a discutere con un monaco che insegna il Dhamma. Hai discusso per tutta la notte, hai discusso per tutto il giorno. Non è possibile sconfiggere il Dhamma, sai, ed è per questo che sei svenuto.

«Iniziai a sentirmi meglio: l’acqua in evaporazione è un rimedio popolare per far rinvenire le persone che svengono, e cominciai a sentirmi sereno, a mio agio e rinfrescato. Quando ora considero retrospettivamente quel che avvenne, comprendo di aver sbagliato del tutto. Luang Por diceva che chi vive su un’altura è in grado di vedere le persone che stanno al di sotto, ma chi vive in un luogo infossato non può scorgere chi sta più in alto. Ci riflettei su. Aveva ragione».



V. I MOLTI

I CONTADINI

La maggior parte dei discepoli laici di Luang Por e di coloro che si recava in visita da lui quotidianamente era costituita da contadini dei villaggi. Parlando a un gruppo di gente del posto, trattò uno dei suoi argomenti preferiti: “conoscere ciò che è”, senza vivere ciecamente giorno dopo giorno, ma tenendo a mente i principi guida ideati dal Buddha:

Ci sono ancora tantissimi buddhisti ancora affetti da illusioni e da superstizioni. In base alle mie riflessioni, direi che non riescono a essere a proprio agio nella vita perché non hanno compreso i principi più importanti del Dhamma. Proprio come quelli che coltivano il suolo senza conoscere le varietà di riso e la rotazione delle coltivazioni, e che non sanno scegliere ciò che è utile per loro e ciò che non lo è.

Le superstizioni e le credenze non messe alla prova non si limitavano a questioni di genere religioso. I pregiudizi contro l'istruzione – ritenuta solo una perdita di tempo, che privava inutilmente le famiglie del lavoro dei più giovani – offriva un buon esempio di una credenza che pareva ben fondata in passato, ma che poi era stata del tutto smentita. Sollecitava chi lo ascoltava a riflettere su come le cose che in precedenza erano sembrate sensate e sulle quali erano tutti d'accordo, potevano rivelarsi del tutto errate:

Quando ero un ragazzino nel villaggio fu costruita una scuola, e quando i funzionari iniziarono ad andare in giro per registrare tutti i bambini, alcuni genitori li nascosero. Quando i bambini che andavano a scuola venivano respinti a un esame, i loro genitori dicevano: «Bene! Ora puoi lasciare la scuola, far pascolare i bufali e prenderti cura dei tuoi fratelli e delle tue sorelle più giovani». Che cosa stanno facendo ora quei bambini? Quando vanno in città non riescono a leggere i cartelli. E al mercato è facile imbrogliarli.

Per rapportarsi ai materiali grezzi offerti dalla vita bisognava conoscere delle linee guida, come avveniva per la lavorazione del legno.

I saggi di un tempo dicevano che non importa con quanta nettezza si possa tagliare un pezzo di legno levigato, se non lo si fa nella giusta angolazione, non sarà bello. Pensateci. È vero? Per quanto possa essere liscio, non è bello. Se trovate la giusta angolazione, però, anche se non è levigato, è bello.

Senza linee guida – diceva Luang Por – «se cercate di fare un pacco, vi ci legherete dentro». Ascoltare il Dhamma aiutava a riflettere su giusto e sbagliato, su bene e male, e a imparare come distinguerli. Però, comprendere gli svantaggi delle azioni non sagge e i benefici di quelle sagge non garantiva la protezione contro le contaminazioni. Infatti, alcune contaminazioni erano suscitate proprio dallo sforzo di fare del bene. Luang Por sosteneva che tale aspetto poteva essere ben compreso da chiunque avesse piantato della lattuga:

Si prepara il solco con la zappa e poi si piantano i semi. Li inaffi, ci metti un po' di fertilizzante e la lattuga cresce bene. C'è un problema, però: il fertilizzante non favorisce solo la crescita della lattuga, ma anche quella delle erbacce. E allora che si fa? Estirpate tutto, erbacce e lattuga? Oppure si lascia tutto così com'è? Non potete fare altrimenti: se volete avere qualcosa da mangiare, dovete estirpare le erbacce e lasciare la lattuga. Ecco cosa rende difficile il lavoro. Fate del bene, ma il male arriva insieme ad esso, vi è legato assieme. Cercate di eliminare il male, ma quando arrivate al punto, vedete che il vostro desiderio per il bene è accompagnato dall'indolenza. Desiderio e indolenza arrivano insieme. Però, se crederete a quel che vi dice l'indolenza, non farete mai del bene. Dovete perciò cercare di contrastare le vostre vecchie abitudini e di opporvi pazientemente alle contaminazioni

I DOCENTI

Luang Por si impegnava in modo particolare a insegnare a gruppi di docenti scolastici che giungevano in visita al Wat Pah Pong. Comprendeva l'importanza che nella società aveva l'alto livello del corpo docente ed era cosciente di vivere in un periodo nel quale tale livello pareva essere in declino. Sicuramente era ancora possibile trovare insegnanti bravi e impegnati. In una società materialistica – nella quale la ricompensa in

denaro, con cui soprattutto è valutata una carriera, diviene il valore predominante – lo status di un insegnante scolastico s’era però ridimensionato. L’insegnamento era diventato una professione sempre meno allettante, fino a trasformarsi in una soluzione di ripiego per chi non fosse riuscito in obiettivi più lucrosi. Un numero sempre maggiore di persone intraprendeva la professione dell’insegnamento senza alcuna vera passione. Nelle campagne, gli insegnanti erano noti per uno stile di vita che era al di sopra delle loro possibilità e, in particolare quelli di sesso maschile, erano spesso dediti all’alcol e al gioco d’azzardo.

La domanda preferita con la quale Luang Por apriva un incontro con un gruppo d’insegnanti era:

Ah! Siete insegnanti. Insegnate solo agli altri oppure anche a voi stessi?

Nell’ottica di Luang Por, insegnare ai ragazzi non significava limitarsi a trasmettere delle informazioni, ma includeva pure comportamenti esemplari per i giovani:

Alcuni docenti si sono lamentati del fatto che è difficile insegnare e che i ragazzi sono litigiosi. Perciò, ho chiesto a loro se gli insegnanti vivano insieme in armonia. Non mi hanno risposto. Così ho detto che era comprensibile che i ragazzi litigassero, perché erano ancora giovani e non sapevano fare di meglio, ma che gli insegnanti litigassero era una cosa inaccettabile.

Alla fine degli anni Sessanta, quando la guerra in Vietnam era all’apice, l’influsso occidentale in Thailandia non era mai stato così notevole, e ciò fu spesso ritenuto la causa di un calo del livello di deferenza che i subordinati avevano fino a quel momento mostrato nei riguardi di molte autorità. Ciò divenne un problema di grande rilievo nelle università. Quando i docenti chiesero a Luang Por un consiglio per affrontare la mancanza di rispetto mostrata dai loro allievi, egli disse loro che i tempi erano cambiati. Ora i docenti non potevano più pretendere che il rispetto fosse una cosa dovuta: dovevano guadagnarselo. Il modo per farlo non consisteva solo nel dire cose giuste, ma addestrarsi loro stessi, così che i loro studenti avrebbero potuto fidarsi e ammirarli. Specificò: «Se non riuscite a insegnare a voi stessi, come potete insegnare agli altri?».

Prendete il Buddha come modello. Una volta, alla fine di un discorso di Dhamma, il Buddha fece una domanda al venerabile Sāriputta al cospetto di tutta la comunità monastica. Chiese: «Sāriputta, credi in quello che ho appena insegnato?». Il venerabile Sāriputta era saggio. Alzò le sue mani in *anjali* e rispose: «Non ancora, Signore». Udita questa risposta, il Buddha lo lodò: «Bene, Sāriputta. Le persone sagge non dovrebbero credere a nulla con troppa facilità. Tutte le volte che sentite qualcosa di nuovo, la prima cosa che dovrete fare è allontanarvi e rifletterci sopra con saggezza. Solo quando capite che si tratta di una cosa giusta e ragionevole, dovrete crederci. Questa è la via dei saggi».

Guardate quanto era abile il Buddha. Se si trattasse di noi, in questi giorni, e uno dei nostri studenti non credesse a quello che abbiamo detto, probabilmente perderemmo la pazienza e lo caccieremmo dalla classe. Questo è ciò che di solito succede. Perciò, tutti voi, insegnate a voi stessi oltre che agli altri. Così non soffrirete a causa dei vostri studenti.

Luang Por si soffermava spesso su questo tema, quello di essere degli esempi:

Siate come lo stampo che usano per fare gli amuleti del Buddha. Ne avete mai visto uno? Un solo stampo è sufficiente per una gran quantità di amuleti. Gli stampi sono realizzati con grande perizia. Il volto, le sopracciglia e le guance sono incavati con precisione, senza deformazioni o rientranze, al fine di poterne ricavare dei Buddha belli. Tutti voi insegnanti siete come degli stampi per i vostri studenti. Dovete rendervi belli coltivando le virtù di un insegnante, dimorando sempre nel livello morale e nella correttezza di comportamento adatta a chi funge da guida.

Avrebbero dovuto essere gli insegnanti ad aprire la via per un ritorno a un più alto livello di moralità all'interno della società. Erano i più vicini ai ragazzi e avevano un grande influsso su di loro.

I ragazzi sono come dei viticci. Devono arrampicarsi sugli alberi. Se un albero è lontano pochi centimetri e un altro a dieci metri, su quale pensate che il viticcio s'arrampicherà?

Luang Por stimolava gli insegnanti a tenere alto il livello. Dovevano essere costantemente consapevoli del loro comportamento.

Non limitatevi a insegnare con le parole. Il vostro modo di stare in piedi, di camminare, di sedere, il vostro linguaggio, tutto dovrebbe essere un insegnamento per loro. È allora che i ragazzi vi emuleranno. La loro mente è veloce, più veloce di quella degli adulti.

Volgetevi agli insegnamenti morali e utilizzateli come linee guida. Dedicatevi ad essi. Non v'intossicate con le cose materiali fino al punto di impegnarvi solo a passare piacevolmente il vostro tempo. Adempite al vostro dovere di guidare e insegnare, proprio come fece il Buddha.

Illustrò questo aspetto con un racconto tratto dai *Jataka*:¹

Una volta, un re aveva un cavallo purosangue. Il cavallo era veloce e agile, intelligente e facile da addestrare. Un giorno fu un nuovo stalliere a prendersene cura. Questo stalliere aveva una gamba deforme e camminava zoppicando. Il cavallo lo vedeva camminare lì attorno tutti i giorni e, poiché imparava in fretta, prima che passasse troppo tempo, iniziò a camminare nello stesso modo. Il cavallo pensò che la maniera in cui camminava lo stalliere fosse un insegnamento. Presto il cavallo smarrì la grazia delle sue movenze e divenne zoppo. Fu chiamato un dottore per curarlo. Cercò nello zoccolo del cavallo per vedere se c'erano delle spine, ma non riuscì a trovare nulla. Benché avesse dato delle medicine al cavallo, questo continuò a camminare zoppicando. Giunse allora il futuro Buddha per capire cosa succedesse. Controllò la stalla e i dintorni con attenzione, ma non riuscì a comprendere la causa che giustificasse le condizioni del cavallo. Quando però vide lo stalliere, capì quel che era avvenuto. Suggerì al re di cambiare lo stalliere e trovarne uno che non zoppicasse. Il cavallo osservò camminare lo stalliere che aveva rimpiazzato quello precedente e iniziò a copiarlo, e prima che trascorresse troppo tempo, riguadagnò la sua bellezza e grazia.

¹Si veda il *Glossario*.

Un giorno, uno studioso si recò in visita da Luang Por. Parlando come se fosse esperto di meditazione e fosse in grado di fare paragoni, manifestò l'opinione che, per quanto concerne i mezzi per la comprensione della verità delle cose, la scienza offriva un sentiero più efficace e verificabile dell'addestramento buddhista. Luang Por restò indifferente e chiese: «Non pensi sia possibile che tu stia pronunciando quest'affermazione senza avere piena conoscenza dei risultati dell'addestramento buddhista?». Offrì due similitudini. Era come se un uomo infilasse il suo braccio, corto, in una buca, concludendo che quest'ultima fosse profonda come il suo braccio. Oppure come un miope che giungeva alla conclusione che nel cielo non ci fossero aeroplani perché non ne aveva mai visto uno.

Un'altra volta, parlò dello studio degli insegnamenti buddhisti come la chiave di volta di tutte le altre discipline accademiche, incluse quelle scientifiche. Senza la saggezza buddhista, lo studio di qualsiasi altra materia avrebbe condotto sia a svantaggi che a vantaggi per il benessere degli esseri umani. Supportati dalla saggezza buddhista, gli svantaggi sarebbero stati minimizzati e i vantaggi accresciuti.

In un momento nel quale la formazione basata sui modelli occidentali era promossa anche nella società thailandese quale panacea, gli attestati accademici e le promozioni universitarie conferivano un grande prestigio. Luang Por cercava di pungere l'infondata credenza che imparare dai libri fosse, di per sé e invariabilmente, una buona cosa:

Alcuni studiano così tanto da diventare stupidi, parlare con loro è impossibile. Quando salgono in alto, vanno troppo su e quando scendono in basso, vanno troppo giù. Non vedono mai la Via di Mezzo. Pensate di essere intelligenti solo perché avete studiato molto? Guardate più da vicino: esiste pure una cosa che si chiama "essere troppo intelligenti". Sorgono forti attaccamenti ai punti di vista e presunzione. Così, smettete di considerare le altre persone come esseri umani. Pensate di essere più potenti, migliori, più brillanti, e questo modo di pensare conduce inevitabilmente al disprezzo per gli altri. Pensare di essere superiori ad altre persone porta solo problemi.

Se vedete un contadino, dovete capire che non siete diversi da lui. Se vedete un anziano, dovete pensare che un giorno sarete così. Se vedete dei ragazzi in uno stato di confusione, dovete ricordarvi che eravate così. Se porterete le cose nella vostra interiorità e rifletterete su voi stessi in questo modo, capire il Dhamma sarà facile.

Un proverbio thailandese dice che un solo capello, se tenuto davanti a un occhio, può nascondere una montagna:

L'insegnante afferma che tutto è impermanente, insoddisfacente e privo di un sé, e voi dite di saperlo, che già lo sapete. In realtà, non ne avete la più pallida idea. Con quel vostro tipo di conoscenza, continuate a vivere come dei folli, fino a quando arriva la morte.

Luang Por si soffermava sulle ragioni per cui riteneva che spesso fosse difficile insegnare alle persone con alti titoli accademici. Disse che ciò avveniva quando le persone studiano per accumulare le conoscenze, invece che per rimuovere l'ignoranza e le contaminazioni:

Quello che non capiscono è che se hanno una laurea, la laurea ce l'hanno anche le loro contaminazioni, che se hanno un master, il master ce l'hanno pure le loro contaminazioni, e che se hanno un dottorato, altrettanto avviene con le loro contaminazioni.

Aveva una similitudine pungente per chi aveva intrapreso gli studi accademici ad alto livello ma, non avendo fatto nulla per educare le sue più alte qualità, era ancora in balia della brama:

Sono come gli avvoltoi che volano alti nel cielo, ma quando sono affamati piombano giù per rimpinzarsi di cadaveri putrefatti.

CONIUGI IN DIFFICOLTÀ

Al Wat Pah Pong, il settore delle *maechee* offriva un rifugio alle donne con seri problemi con i mariti. Quando donne sofferenti andavano da Luang Por per chiedergli il permesso di stare in monastero, di solito erano così agitate da dire d'essere così deluse dalla vita nel mondo da essere pronte a farsi monache. Dopo aver avuto l'opportunità di riflettere un po'

serenamente, però, la maggior parte di loro tornava a casa. Luang Por a volte scherzava su come questa dichiarata decisione di abbandonare il mondo potesse svanire così velocemente:

La gente domanda perché la stanza degli ospiti nel settore delle monache sia lasciata vuota. Resta così per consentire a chi è deluso dal mondo di venire in monastero per restarci. L'edificio era in rovina e l'ho fatto riparare proprio per queste donne. Alcune sono fortemente disincantate. Non restano a lungo, però. Una notte, e poi se ne vanno.

Era paterno con le donne arrabbiate col marito, e consigliava loro di non prendere d'impeto decisioni importanti delle quali avrebbero potuto pentirsi. Diceva che era meglio non andarsene di casa urlando infuriate: «Non tornerò più, meglio morire!». Il piacere che il parlare in tal senso assoluto procurava, avrebbe comportato, quando i sentimenti mutavano, un imbarazzo che non valeva la pena di provare.

Non dite che ve ne andate per sempre. Non dite che non tornerete mai più. Dite che non volete parlare del fatto che tornerete o che non tornerete, ma che per il momento volete andarvene in monastero e pensarci su, e calmarvi ... Dite che andate a stare al Wat Pah Pong con Luang Por per due o tre giorni o giù di lì, perché siete infelici. Dite solo questo, per il momento. Non arrivate subito al punto. Non dite che volete separarvi. Prima che passi molto tempo, potreste voler tornare. Non credete alla vostra mente.

GLI ANZIANI

Gli anziani, diceva Luang Por, dovevano imparare, come faceva lui stesso, «a essere intelligenti riguardo alla loro stupidità». Trascorsi i sessant'anni, ammetteva che la memoria aveva cominciato a giocargli qualche scherzetto. Voleva chiamare un novizio e le sue labbra pronunciavano il nome di un altro. Era come se il suo cervello gli stesse sussurrando che stava per andare in pensione. Aveva dovuto imparare a consentire che ciò avvenisse. Per i laici, tener contro dei limiti e delle distorsioni della percezione dovuti all'età era una cosa importante, se volevano evitare conflitti in casa.

Siete i loro genitori, li avete cresciuti. Avete dovuto essere davvero intelligenti per farlo, più intelligenti di loro. Quella intelligenza, però, si trasforma nel suo opposto. Quando invecchiate, quella sensazione di essere chi conosce ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, di essere più intelligenti dei vostri figli, vi rende stupidi.

Discutete con i vostri figli e quando avete torto non volete ammetterlo, e tutti si agitano. I vostri figli sono intelligenti, acuti. Si stancano di voi e se ne vanno. Quando poi discutete con i vostri nipoti siete ancora più sicuri di avere ragione. Non volete affatto che vi contraddicano. Nei fatti, hanno ragione, ma volete vincere la discussione. Questo non è Dhamma.

Per gli anziani era importante affrontare il declino delle loro facoltà.

I vostri occhi sono buoni come lo erano prima? E le vostre orecchie? Il vostro corpo? Avete le stesse energie? La stessa memoria? Tutto funziona bene come prima? Perché non osservate queste cose? ... Riflettere in questo modo significa essere vigili, stare all'erta rispetto al modo in cui stanno le cose. Ignorare la verità delle cose significa essere distratti ... Una persona distratta è come se fosse morta, è per questo che non dovete essere distratti.

In quegli anni le case di riposo per gli anziani non esistevano. Le famiglie irritate a causa di anziani eccentrici e autoritari tendevano a incoraggiarli a dedicarsi alle buone azioni in tarda età e a lasciare che fossero le nuove generazioni a occuparsi delle questioni mondane. Un nonno che si faceva monaco e una nonna che diventava monaca era una possibile soluzione al problema.

In alcuni casi, le cose vanno talmente male che le famiglie non ce la fanno più. I genitori abusano della loro autorità e non consentono ai figli di discutere su tutto ciò che dicono. Figli e figlie, cognati e cognate sono intelligenti, iniziano a suggerire: «Mamma, papà, perché non andate a vivere in monastero?». Cercano di incoraggiarvi ad andare in monastero, perché non riescono più a sopportarvi. Vi costruiranno una *kuṭī* in monastero.

Pagheranno tutto per essere certi che siate a vostro agio. È meglio che starli a tormentare a casa in continuazione. Lasciate che i monaci v'insegnino. Nemmeno allora la nonna e il nonno capiscono sempre il messaggio. Ma la famiglia è decisa a portarvici, ad affidarvi ai monaci anziani del monastero. Può succedere. Fate attenzione.

Era la pratica del Dhamma ad evitare che le relazioni famigliari fossero lacerate da conflitti. Si cominciava rinunciando a discutere per mantenere il precedente stato di cose e accettando umilmente le trasformazioni indotte dall'età.

L'odore della vostra urina peggiora rispetto a prima, e altrettanto succede con i vostri escrementi: tutto odora peggio. E intanto diventate di nuovo bambini, dei vecchi bambini. Se state praticando la meditazione, questi problemi potete risolverli. Prendersi cura di voi diventa facile, non vi dimenticate di voi stessi, parlarvi è facile. Avete consapevolezza e presenza mentale. Non create cattivo kamma, non siete ostili con voi stessi, con i vostri figli e nipoti. Questo significa coltivare il Dhamma.

I MORENTI

Parlando delle inevitabili verità della vita con i sostenitori laici che conosceva da molti anni, Luang Por poteva essere diretto e provocatorio, fino a farli ridacchiare delle loro stesse debolezze. Quando, però, s'avvicinavano alla morte, i suoi toni si ammorbidivano. Una volta, a Luang Por fu chiesto di registrare un messaggio su un'audiocassetta per un'anziana discepola laica, una buona praticante che si trovava sul letto di morte. Offrì un discorso – in seguito trascritto e tradotto con il titolo *La nostra vera casa*¹ – che divenne uno dei suoi più noti insegnamenti di Dhamma e che, negli anni, ha confortato e ispirato un gran numero di persone.

Nel discorso, Luang Por cominciò col sottolineare l'universale, inevitabile natura della morte che s'avvicina. La morte è una cosa normale e naturale, e deve essere accettata.

¹Questo discorso è pubblicato per intero nel volume che raccoglie gli *Insegnamenti* di Ajahn Chah.

Dovresti capire che perfino il Buddha, nonostante tutte le virtù da Lui accumulate, non poté evitare la morte fisica. Quando raggiunse la vecchiaia, abbandonò il corpo e lasciò andare questo pesante fardello. Ora devi imparare ad accontentarti dei numerosi anni durante i quali hai fatto affidamento sul corpo. Dovresti avere la sensazione che è abbastanza.

Aggiunse che succedeva come quando un utensile domestico all'inizio è pulito e scintillante e, col passare degli anni, si scheggia e incrina. È un processo inevitabile.

Il Buddha disse che i fenomeni condizionati, siano essi interni o esterni, sono non-sé, la loro natura è il cambiamento. Contempla con chiarezza questa verità.

L'inevitabile deterioramento del corpo, però, non doveva influire sulla mente. Contemplando la vera natura delle cose e abbandonando gli attaccamenti, la mente poteva liberarsi da questo declino.

Dobbiamo essere in grado di vivere in pace con il corpo, non importa in quali condizioni si trovi ... Adesso che il corpo si deteriora e consuma con l'età, non resistere, ma nello stesso tempo non permettere alla tua mente di deteriorarsi con esso. Tieni la mente separata. Dai energia alla mente, comprendendo la Verità del modo in cui sono le cose ... Se la tua casa è allagata o rasa al suolo dalle fiamme, quale che sia la minaccia che incombe su di essa, fai in modo che riguardi solo la casa. Se c'è un'inondazione, non consentire alla mente d'essere inondata. Se c'è il fuoco, non consentire che il tuo cuore bruci. Lascia che sia solo la casa, che sia solo ciò che è all'esterno a essere inondato o bruciato. Per la tua mente questo è il momento di lasciar andare gli attaccamenti.

Il Buddha disse che ... possiamo contemplare il corpo e la mente per vedere che sono impersonali, che né l'uno né l'altra sono "io" o "mio". La loro realtà è solo transitoria. Ti appartengono solo nominalmente, come questa casa. Non puoi portarla con te ovunque. Lo stesso vale per la tua salute, i tuoi possessi e la tua famiglia. Sono tuoi solo nominalmente. In realtà non ti appartengono, appartengono alla natura.

Le insegnò a esaminare il corpo per vedere come fosse soggetto al cambiamento. La incoraggiò a guardare la natura non attraente del corpo e la sua mancanza di un'essenza permanente. Non c'era nulla di sbagliato con il corpo in quanto tale, precisò. I nostri problemi provenivano da un modo errato di pensare. Volere che il corpo non muoia era come desiderare che un'anatra sia una gallina, o che un fiume inverta il suo corso e fluisca verso la sua sorgente.

Dopo essere stato giovane, il corpo invecchia e serpeggia in direzione della morte. Non star a desiderare che sia altrimenti, non è una cosa alla quale puoi porre rimedio. Il Buddha ci insegnò a vedere il modo in cui sono le cose, e poi a lasciar andare il nostro attaccamento a esse. Prendi questa sensazione del lasciar andare come rifugio.

La meditazione forniva un rifugio che, se ben sviluppato, garantiva una certa distanza dal dolore.

Continua a meditare anche se ti senti stanca, pure se sei esausta. Lascia che la tua mente rimanga col respiro. Fai qualche respiro profondo, e poi fissa l'attenzione sul respiro, usando come mantra la parola "*Buddho*". Rendi continua questa pratica. Più ti senti esausta, più sottile e focalizzata dev'essere la tua concentrazione, per consentirti di far fronte a ogni sensazione dolorosa che dovesse sorgere.

Per un meditante di grande esperienza, i vantaggi sarebbero stati notevoli.

Continuiamo a seguire il respiro man mano che diventa sempre più sottile, e, allo stesso tempo, tenendo desta la mente. Col passare del tempo il respiro scompare del tutto e resta solo una sensazione di vigilanza. Noi diciamo che questo è incontrare il Buddha. Abbiamo quella chiara, vigile consapevolezza chiamata *Buddho*, Colui che Conosce,¹ il Risvegliato, il Radioso. Questo è incontrare e dimorare con il Buddha, con la conoscenza e con la

¹Si veda il *Glossario*; in thailandese *pu ru* (cfr. l'*Appendice III*).

chiarezza. Fu solo il Buddha storico a morire. Il vero Buddha, il Buddha che conosce con chiarezza e radiosità, può ancora essere sperimentato e raggiunto al giorno d'oggi.

Il compito consisteva nel lasciar andare tutto ciò che la legava al mondo. Parlò più diffusamente dell'accettazione della naturalezza di ciò che stava avvenendo:

Pensaci: potresti espirare senza inspirare? Ci si sentirebbe bene? Oppure, potresti solo inspirare? Vogliamo che le cose siano permanenti ma non si può, è impossibile. Dopo che il respiro è entrato, deve uscire. Quando è uscito, di nuovo rientra, ed è una cosa naturale, o no? Essendo nati, si invecchia e poi si muore, e questo è assolutamente naturale e normale.

Tutto ciò di cui aveva bisogno in quel momento era questa conoscenza del Buddha. Doveva lasciar andare tutto quello che la legava al mondo. Doveva abbandonare le sue preoccupazioni e i suoi pensieri riguardo alla sua famiglia. Non è che dovesse cercare d'impedirsi di pensare alle persone che amava, avrebbe dovuto farlo con saggezza, con consapevolezza dell'impermanenza e dell'inevitabilità della separazione da loro. Spiegò il significato della parola "mondo":

Il mondo è proprio quello stato mentale che in questo momento ti rende agitata. «Cosa faranno? Quando non ci sarò più, chi si occuperà di loro? Come faranno?». Proprio tutto questo è il "mondo". Anche il semplice sorgere di un pensiero di timore per la morte o per il dolore è il mondo. Getta via il mondo! Il mondo è così com'è. Se gli consenti di dominare la mente, essa si oscura e non riesce a vedere sé stessa. Qualsiasi cosa appaia nella mente, dille solo: «Non è affar mio, è impermanente, insoddisfacente, privo di un sé».

In quel momento aveva questo lavoro interiore da svolgere, un lavoro che nessun altro avrebbe potuto fare al suo posto, e persino coloro che l'amavano di più non sarebbero stati in grado di aiutarla. Doveva concentrarsi solo su quel lavoro e abbandonare la cura del suo corpo ad altri. Nulla intorno a lei aveva un valore sostanziale. Aveva bisogno di trovare la sua vera casa. Possedimenti, piaceri e dolori, relazioni, tutto ciò che fino a

quel momento aveva costituito la sua vita le aveva offerto solo un rifugio temporaneo. Perfino il suo corpo stava dimostrando che era un qualcosa che aveva ricevuto in prestito dalla natura e che a breve avrebbe dovuto essere restituito. Iniziò a parlare in modi che incoraggiavano *nibbidā*, il disincanto rispetto al ciclo infinito del divenire:

Quando capirai che così è il mondo, sentirai che è un posto faticoso. Quando vedrai che non c'è niente di reale o di sostanziale su cui fare affidamento, proverai stanchezza e disincanto. Essere disincantati non significa provare avversione. La mente è chiara. Vede che non c'è nulla che si possa fare per porre rimedio a questo stato di cose, si tratta solo di come è fatto il mondo. Conoscendo in questa maniera, puoi lasciar andare gli attaccamenti. Puoi lasciar andare con una mente che non è né felice né triste, ma in pace con i fenomeni condizionati, perché ha visto con saggezza la loro natura mutevole ... Vedrai che se hai molti possessi, devi lasciare molto dietro di te. Se hai poco, devi lasciare poco. La ricchezza è solo ricchezza, una vita lunga è solo una vita lunga. Niente di speciale.

La esortava a lasciar andare tutto ciò a cui era attaccata e ad andare nella sua “vera casa”:

Lascia andare. Lascia andare fino a quando la mente raggiunge quella pace che è libera dall'andare avanti, libera dal tornare indietro e libera dal restare ferma.

POR PUANG

Fin dai tempi del Buddha era consuetudine che i monaci si recassero in visita dai laici sul letto di morte, per aiutarli a lasciare questo mondo e per raggiungere l'altro nel miglior modo possibile. Nelle ultime ore della sua vita, Por Puang, uno dei discepoli laici più vicini a Luang Por, ricevette una tale visita.

Por Puang e sua moglie, Mae Taeng, furono i primi sostenitori laici del Wat Pah Pong provenienti da Warin, una città di quella stessa zona. Dopo aver trascorso un Ritiro delle Piogge come monaco, Por Puang chiese di smonacarsi, dicendo che il monastero aveva ancora molte necessità e

che voleva incoraggiare altre persone di Warin ad aiutarlo a raccogliere i fondi necessari. Prima che trascorresse molto tempo, aveva organizzato l'acquisto di una campana per il monastero, e dopo un po' offrì un grande orologio a pendolo per la Sala per il Dhamma. La sua più grande gioia fu quando, insieme alla sua famiglia e ai suoi amici, finanziò la fusione della statua in ottone del Buddha che caratterizzò la Sala per il Dhamma del Wat Pah Pong.

Dopo essersi smonacato, Por Puang continuò a recarsi in monastero ogni Giorno di Osservanza Lunare, a osservare gli Otto Precetti e ad ascoltare il Dhamma. Quando negli anni seguenti la sua salute declinò, concordò che dopo la sua morte avrebbe offerto il suo scheletro al monastero come *memento mori* e chiese a Luang Por di prelevare il suo corpo subito dopo il decesso e di preparare lo scheletro in monastero. Agli inizi del 1963, quando i medici gli comunicarono che per lui non c'era più nulla da fare, la famiglia di Por Puang lo fece uscire dall'ospedale affinché trascorresse gli ultimi suoi giorni a casa.

Il dodici di gennaio, le condizioni di Por Puang si aggravarono. Divenne incapace di parlare e di aprire gli occhi. Giaceva sul letto gemendo in continuazione. La moglie e i figli gli sedevano vicini ma non erano in grado di alleviare il suo dolore.

A Luang Por, Ajahn Jan e ad altri monaci fu offerto il pasto quotidiano nel campo militare locale il tredici di gennaio. Quando ebbero finito di mangiare, Luang Por disse al colonnello Sombun, l'ufficiale in comando, che intendeva recarsi in visita da Por Puang e gli chiese se fosse stato possibile organizzare il viaggio in un camion. Il colonnello rispose che avrebbe chiesto un veicolo più piccolo e confortevole, ma Luang Por insistette che un camion andava bene. Por Nu, un attendente laico, gli domandò se stesse andando a trovare Por Puang o a prelevarne il cadavere. Luang Por rispose: «A prelevare il cadavere». Por Nu rimase perplesso: «Come puoi farlo? È ancora in vita. Pensi che la sua famiglia te lo consegnerà senza problemi? Lui ha detto di prendere il suo corpo dopo la morte, o no?». Luang Por restò in silenzio per un attimo e poi, giusto prima di sollecitare Ajahn Jan ad andare perché Por Puang stava aspettando, affermò: «Vivo o morto, oggi lo preleveremo». Quando giunsero alla casa di Por Puang era l'una meno un quarto. Lo trovarono che giaceva sul suo

letto, attorniato dalla sua famiglia. Luang Por si mise a sedere sul letto e rimase per qualche istante a guardare l'uomo morente. Poi gli accarezzò il volto con gentilezza, chiamandolo:

Por Puang, Por Puang.

Dopo un po', Por Puang aprì gli occhi e si voltò verso Luang Por.

Por Puang, sai chi sono?

Por Puang, guardando Luang Por, annuì. Mentre ancora gemeva, le lacrime cominciarono a solcargli le guance. Luang Por gli mise la mano sulla fronte e iniziò a parlargli con voce ferma e gentile:

Por Puang. Sei un praticante. Stai combattendo questa cosa da molto tempo. Quando arriva il momento in cui la morte prende la tua vita, lascia andare. Come che sia, appartiene alla morte: perché sei così possessivo al riguardo? Hai avuto un qualcosa in prestito e devi restituirlo. Trattieni questo lamento dentro di te, perché lo fai uscire?

Quando Luang Por terminò di parlare, subito Por Puang smise di gemere. Luang Por continuò:

Il corpo è impermanente e inaffidabile. Non è bello. È vecchio, lo hai usato per molto tempo. Vai a cercare un nuovo corpo in quel posto che hai visto nella tua visione quando eri un monaco.

Per tutto il tempo Luang Por accarezzò il volto di Por Puang. Si rivolse allora al colonnello Sombun:

Luang Por: Che ore sono?

Colonnello Sombun: Le dodici e cinquantacinque, signore.

Luang Por: Tra cinque minuti sarà andato.

Luang Por continuò ad accarezzare il volto di Por Puang. All'una esatta le palpebre dell'uomo morente si abbassarono e gli occhi si chiusero. Por Puang era morto in pace.

Quando Luang Por divenne abate del Wat Pah Pong, non abbandonò completamente la pratica del *tudong*. Soprattutto nei primi anni, quando godeva ancora di buona salute e i monaci in monastero erano pochi, di tanto in tanto usciva dal Wat Pah Pong e se ne andava nelle campagne. Di solito portava con sé dei monaci, qualche volta dei laici. Uno dei laici che lo accompagnava in queste occasioni poi si fece monaco, e fu una delle figure più amate e vivaci del Saṅgha. Ta Soei, che è stato in precedenza menzionato per descrivere il suo incontro con Luang Por,¹ prima di conoscerlo era stato un personaggio iconico nella comunità locale, e la sua reputazione di uomo malandrino e delinquente gli aveva fatto guadagnare il titolo di “*nak leng*”.² La sua bramosia era leggendaria e quando fu anziano ebbe molte storie da raccontare su come Luang Por avesse domato la sua rozzezza di un tempo.

«Ci portò in *tudong* a Buntarik. All’inizio eravamo una mezza dozzina, ma due fuggirono la prima notte. Man mano che i giorni passavano furono sempre più coloro che se ne andavano, finché restai solo io. Sentivo nostalgia di casa. Mi disse che mi avrebbe portato con sé per un anno, e più volevo tornare indietro più mi portava lontano. Mi limitai a cedere e ad accettare quello che succedeva. Ovunque andassimo, i miei occhi erano sempre alla ricerca di *samor*.³ Una notte mi fece dormire vicino a un cespuglio di bambù, anche se, ovviamente, era il posto in cui la gente del luogo si recava per fare i propri bisogni, e puzzava di escrementi. Mi lamentai e lui mi sgridò».

Non fare tutto questo chiasso. Ci sono più escrementi nel tuo intestino di quanti ce ne siano là.

«Arrivammo a Khu Muang e m’imbattei in un bell’albero di *samor*. Mi disse di arrampicarmi e di scuoterne i rami. I frutti caddero. Ne feci un fagotto e li avolsi nel mio *khaoma*. Così, dovetti trasportare la ciotola di Luang Por, i frutti di *samor* e la sua borsa a spalla, che era pure pesante. Lui non portava

¹Si veda sopra, p. 701, e anche p. 211.

²È difficile tradurre il termine *nak leng* (in thailandese นักร้อง). Il significato oscilla tra “criminale” e “briccone”. Il comportamento di Ta Soei lo avvicinava più a quest’ultima accezione.

³Si vedano il *Glossario* e l’*Appendice III*.

nulla. Mentre camminavamo volevo gettar via un po' di *samor*, ma quando giungemmo nei pressi di un altro albero, ancor più bello del precedente, Luang Por mi fece raccogliere un altro grande mucchio di frutti. Pensai che mi avrebbe aiutato a portare qualcosa, ma rifiutò di farlo. Assaggiai qualche *samor* raccolto dal primo albero, qualche altro proveniente dal secondo, e mi venne un grande attacco di diarrea. Le mie borse erano troppo voluminose e pesanti per poggiarle a terra in tempo. Luang Por mi dovette insegnare il “metodo dei campi”:

Non c'è bisogno di mettersi a sedere. Resta in piedi e reggiti a un albero. Caga come un bufalo d'acqua. Puoi riuscirci, no?

«Così restai in piedi e defecai fino a quando il mio intestino si svuotò ... Erano le dieci di sera e stavamo ancora camminando. Non si mise a riposare. Raggiungemmo un torrente e lo attraversò utilizzando un albero morto. Io non ci riuscii e ne guadagnai la corrente. L'acqua era profonda e il mio bagaglio pesante, e non riuscivo a raggiungere l'altra sponda. Luang Por dovette scendere e tirarmi fuori. Si fece mezzanotte prima che smettesse di camminare. Ero completamente bagnato. Gemetti: “Quanta sofferenza!”».

Sei venuto in questo *tudong* con me per vedere la sofferenza e per andare al di là di essa.

«Luang Por lo disse come se fosse un modo per confortarmi».

È vedendo la sofferenza che si diventa saggi.

«Ero esausto. Mentre parlava iniziai a scivolare nel sonno, e mi sgridò di nuovo».

Io ti sto insegnando e tu ti addormenti.

«Mentre giacevo lì, però, notai che stava usando il mio *khaoma* per allontanare le zanzare da me. Dormii a lungo. Tutte le volte che aprivo gli occhi, vedevo che lui era ancora lì, seduto. Non potei fare a meno di chiedergli: “Luang Por, non sei stanco? Non ti sei mai messo a giacere”. Rispose in questo modo».

Più mi stanco, migliore è la meditazione.

«Poi fece un altro tentativo con me».

Le persone che non hanno pensieri in testa sono solo interessate a mettersi a giacere. Anche quando offri loro un esempio, non lo accolgono.

«E dai! Sono stanco!». Non riuscivo a smettere di discutere con lui. Infine, gli chiesi se potessimo tornare indietro».

Va bene, se è questo che vuoi.

«Dovette aver compreso che per me era davvero troppo».

La mattina successiva Luang Por e Ta Soei imboccarono la strada per tornare in monastero.

«Passò un'automobile. In quei giorni, strade vere e proprie non c'erano. Le macchine dovevano seguire i sentieri percorsi dai bufali. Quando ci vide, il guidatore si fermò e corse verso di noi per invitarci ad andare con lui. Luang Por assentì con un grugnito. Mi preparai a salire in macchina. Niente da fare. Il guidatore ripeté il suo invito. Luang Por emise un altro grugnito, ma non fece alcun movimento per entrare nell'automobile, che se ne andò senza di noi. Quando iniziai a brontolare, Luang Por mi guardò».

Sei venuto per andare in macchina o per camminare in *tudong*?

«Non potevamo almeno dargli la borsa con i frutti di *samor*?».

Come facevamo a sapere dove stesse andando?

«A quel punto stavo per arrabbiarmi. La macchina si allontanava sempre di più. Dissi: “Luang Por, stai cercando di uccidermi, o che altro?”. Luang Por rispose veloce come un lampo».

Certo, ti ho portato con me per uccidere le tue contaminazioni. Tutto quello che esce dalla tua bocca è una contaminazione. Se tu non vieni e non fai una cosa come questa, quando mai ti libererai dalle tue contaminazioni? Prova a metterti a riposare qui e là senza far niente, e vedi se ti liberi. Accadrà una sola cosa, che la sofferenza ti sommergerà. La sofferenza bisogna conoscerla prima di andare al di là di essa e ottenere la felicità. Ti ho portato

per fare meriti, per andare alla ricerca di meriti. Lo capisci o no? Meriti e contaminazioni sono entrambi dentro di noi. La bramosia non finisce mai. Guadagni dieci *baht* e ne vuoi cento. Ne ottieni cento e ne vuoi mille. Guarda, ora: la tua bramosia si è fermata perché tu provi solo stanchezza fisica, non vuoi nient'altro. Se ora ottenessi qualcosa, che cosa te ne potresti mai fare? Non capisci che stai per morire. Lo sai, o no?

«Luang Por andò avanti in questo modo per molto tempo, prima di voltarsi e di farmi un'altra domanda».

I ricchi muoiono? I poveri muoiono?

«“Sì, tutti muoiono”, risposi con irritazione».

Bene. Non pensi che pure tu stai per morire? ... Il povero muore e altrettanto succede al ricco. Devi liberarti prima di essere felice. Che cos'è che si deve fare, allora?

«Terminò, come al solito, con una domanda. “Diventare monaco” gli dissi, pensando che fosse una risposta intelligente».

Se ti fai monaco, pensi di poterti liberare dalla sofferenza senza praticare? *Kamma* significa azione. Facciamo del bene e facciamo del male. Se facciamo del bene, otteniamo buoni risultati. Se facciamo del male, otteniamo cattivi risultati. Che cosa resta allora da fare, se non il bene? E questo è ciò che stai facendo. Ti ho portato con me per fare del bene, perché attraversare prove e tribolazioni ti condurrà al di là della sofferenza.

«Quel pomeriggio raggiungemmo un villaggio e ci fermammo a riposare in uno dei campi adiacenti. Attorno a noi c'erano delle persone che facevano pascolare il loro bestiame e, quando si avvicinarono, Luang Por si rivolse a me».

Vai a comprare delle bibite. Portane tre o quattro pacchi.

«Mi arrabbiai. Non volevo spendere soldi, e lui voleva che comprassi delle bibite per dei pastori di bufali. Alla fine, non riuscirono a berle tutte e lui disse loro di portare a casa quel che restava. Quando tornammo in monastero mi fece una domanda».

Quanto denaro resta? Abbiamo bisogno di mattoni e cemento.

«“Tenere il denaro per mattoni e cemento sarebbe stata un’idea migliore, invece di spenderlo in bibite”, risposi».

No, sarebbe stata una cattiva idea, perché non avremmo praticato la generosità, e i pastori di bufali non avrebbero avuto le loro bibite. Erano stanchi, e dovevano essere assetati. Quando hai bevuto un po’, ti sei sentito rinfrescato, o no?

«“Sì”, risposi imbarazzato».

Bene, e allora ...

«Questo disse, e poi cominciò con un altro insegnamento».

Quando rendiamo gli altri felici, questo ci rende felici. Quando hai ricevuto quel tipo di felicità, che cosa vuoi di più? ... Hai elevato la tua mente. Quando arriva l’inondazione, solo le case costruite su terreni ubicati su alture restano asciutte. Se indulgi in cose basse e grossolane, la mente diventa meschina, e qualsiasi cosa tu faccia, non vedrai mai il Dhamma.

VI. LA VITA IN FAMIGLIA

La prima volta che dei capifamiglia sentivano Luang Por tenere dei discorsi di Dhamma o che si recavano da lui per ricevere consigli, rimanevano di solito sorpresi dall’accuratezza e dalla profondità della sua visione profonda riguardante la vita familiare.

Alla maggior parte delle persone pareva sensato che le cause e le condizioni concernenti i conflitti familiari fossero di specifica competenza dei capifamiglia, e risultassero incomprensibili a un monaco che non si era mai sposato né aveva avuto esperienza personale nell’occuparsi di una famiglia. Però, guidare una grande comunità per molti anni consentì a Luang Por di accumulare una grande comprensione dei problemi che possono sorgere nelle relazioni umane. Gli attriti che nascevano in un monastero non erano poi così differenti da quelli familiari, come si sarebbe invece potuto pensare. Per di più, la saggezza che sorge dalla col-

tivazione dell'Ottuplice Sentiero aveva dato a Luang Por una complessiva conoscenza dei vari aspetti della causalità, inclusa la comprensione dei rapporti tra stati mentali e comportamento, sia quelli negativi che positivi. Una volta, un visitatore che si stava lamentando della sua consorte, disse a Luang Por quanto fosse fortunato a non avere una famiglia, con tutti i complessi problemi che comportava. Rispose in questo modo:

Ne ho una qui in monastero, ed è una grande famiglia.

Col passare degli anni, ascoltare i laici, i monaci e le monache che si alleggerivano parlando con lui rappresentò un'altra ricca fonte di materiale su cui riflettere.

Vivere al Wat Pah Pong è, per me, come essere una pattumiera. La gente arriva e getta sempre su di me i problemi che ha. Prima viene una persona a lamentarsi, e poi subito un'altra: ciò mi ha dato molta saggezza.

Per insegnare ai capifamiglia si avvaleva di un principio semplice:

Insegno loro nello stesso modo in cui insegno a me stesso.

IL MATRIMONIO

In una cultura buddhista, la cerimonia matrimoniale non comporta riti religiosi. La si considera una questione del tutto secolare, nella quale due persone formalizzano il loro impegno reciproco al cospetto delle loro famiglie, dei loro amici e dello stato. La sposa e lo sposo ricevono la benedizione dagli anziani di entrambe le famiglie e firmano un registro ufficiale. Benché la presenza del Saṅgha non sia richiesta per convalidare l'unione, è consuetudine che la mattina del matrimonio un gruppo di monaci sia invitato a recitare canti di benedizione e ricevere elemosine. Un monaco anziano, se è il maestro di uno dei componenti della neonata famiglia, può essere invitato a offrire alcune parole per dare consigli alla coppia appena sposata. In una di queste occasioni, Luang Por viaggiò fino a un piccolo villaggio, che era stato di supporto per lui e per i suoi discepoli nel periodo precedente alla fondazione del Wat Pah Pong, per benedire il matrimonio della figlia di un anziano sostenitore laico. La casa era zeppa di persone che lo conoscevano da tempo.

Nel corso degli anni Luang Por diede consigli a molte coppie appena sposate. In Thailandia, uno degli argomenti preferiti per tali occasioni erano le quattro virtù di un capofamiglia – onestà, l’impegno a migliorarsi da sé, la pazienza e la generosità – quali fondamenti per una lunga e felice vita insieme. Di tanto in tanto, Luang Por parlava di tali qualità, ma una volta adottò un argomento più cautelativo: la vita matrimoniale non era un letto di petali di rosa, e le coppie dovevano essere pronte a lavorare duramente su sé stessi e sul matrimonio per far sì che questo funzionasse. Il Dhamma era l’unica cosa che avrebbe potuto dare loro l’abilità di ben affrontare le sfide che li attendevano e rendere “propizia” la loro vita di coppia. Il suo discorso era ovviamente rivolto non solo alla giovane coppia, ma a tutte le persone che, là riunite, lo stavano ascoltando.

Come spesso faceva quando si rivolgeva a persone che lo conoscevano da molti anni, Luang Por parlava in modo semplice e diretto, ma con la voce permeata di affetto e umorismo. Iniziava dicendo alla coppia che la cerimonia in sé non contava molto. Quel che invece importava era il modo in cui si sarebbero comportati in seguito, e questo ricordava le parole di cui si avvaleva con i monaci che avevano appena ricevuto l’ordinazione. Un’occasione non diventava propizia grazie alle cerimonie e, anzi, si trasformava in estremamente nefasta se degli animali venivano uccisi per una festa matrimoniale. Il buon auspicio, nei fatti, era sinonimo di bontà e virtù. La vita della coppia sarebbe stata propizia se si faceva lo sforzo di vivere in un modo che fosse stato in grado di istillare bontà nei figli e nei nipoti che avrebbero avuto.

Luang Por proseguiva con un insegnamento alla coppia riguardante il significato della parola “*khrop khrua*”, il termine thailandese per “famiglia”.¹ Diceva che la ragione per cui la vita matrimoniale di Visākhā, la grande discepola laica del Buddha, era stata così libera da problemi risiedeva nel fatto che lei non aveva illusorie aspettative, poiché aveva ricevuto ancor prima del suo matrimonio spiegazioni sulla realtà della vita familiare da un monaco. Luang Por si collocava in questa tradizione. La sua spiegazione di *khrop khrua* coinvolgeva un’etimologia del tutto originale, e offriva un’esposizione della vita familiare che, a prima vista, poteva sembrare alquanto cupa. È difficile, però, valutare il ruolo

¹Si veda l’Appendice III.

del contesto per comprendere il tono e l'importanza degli insegnamenti impartiti oralmente. Qui, Luang Por stava visitando dei discepoli anziani laici, e i suoi intelligenti giochi di parole – è in questione una cultura che li apprezza moltissimo – erano graditi ai suoi ascoltatori, e addolcivano la schiettezza dei contenuti. È possibile immaginare Luang Por con un bagliore negli occhi e gli uditori che con ampi sorrisi in volto – probabilmente facevano eccezione la sposa e lo sposo – si scambiavano sguardi significativi e spintarelle reciproche mentre lui parlava:

Ancora non riuscite a capire il significato di questa parola, *khrop khrua*. Prima di tutto, *khrop*, ascoltate attentamente: state respirando a vostro agio, state camminando a vostro agio, quando improvvisamente incappate in qualcosa e ci rimanete chiusi dentro (*khrop*).¹ Riuscite a gestirla questa cosa? *Khrua* significa che dopo che ci siete rimasti chiusi dentro, vi tagliano con un coltello e vi eviscerano² senza che possiate scappare. Questa è l'etimologia della parola *khrop khrua*. In altri termini, significa che state per essere aggrediti da ogni genere di problemi. Ecco perché sono venuto a darvi qualche consiglio su come affrontare la complessità della vita che vi attende, per aiutarvi a troncare i problemi. Ora avete una famiglia, *khrop khrua*, e vivrete entro i suoi spazi limitati: le cose più importanti saranno i vostri mezzi di sussistenza e la ricerca del denaro necessario per il suo mantenimento. Le cerimonie di oggi sono cose superficiali. Quello che è importante è guadagnare un po' di comprensione.

Insegnava che per i componenti della famiglia era fondamentale capire reciprocamente i propri punti di vista. Avrebbero dovuto imparare ad ascoltare attentamente, parlarsi avrebbe dovuto essere una cosa facile, dovevano essere abili nel farlo per non accendere fraintendimenti. Non avrebbero dovuto parlare di cose familiari private con altre persone, né portare all'interno della famiglia problemi che potessero causare tur-

¹*Khrop* (คหฺรอป) significa "coperchio".

²*Khrua* (คหฺรว) significa "cucina", ma nel dialetto dell'Isan questa parola si pronuncia "khua", che significa, appunto, eviscerare.

bamenti. Usando le prime parole utilizzate per insegnare alla grande discepola laica Visākhā, non avrebbero dovuto portare fuori il fuoco che stava in casa, né da fuori in casa:

Sono stato in alcuni posti nei quali i componenti della famiglia non si capivano – marito e moglie, suocero e cognato, suocera e cognata – e continuavano tutti a discutere, per poi essere costretti a trascinarsi vicendevolmente fino alla casa del capo del villaggio per farsi aiutare a dirimere le questioni. Dover far affidamento sul capo del villaggio è come trovarsi sotto il sole rovente senza sapere come andare all'ombra da soli, oppure come avere sete senza sapere come si fa a bere. È patetico. Sono stato in un posto nel quale il capo del villaggio era al limite della sopportazione per tutta la gente che continuava a recarsi da lui, sempre per le stesse cose, senza fine. La gente dovrebbe essere in grado di risolvere i propri problemi. Riguardo alle questioni familiari – disaccordi con i vostri genitori, figli o nipoti – dovrete essere in grado di prendere delle decisioni e di risolvere voi stessi i conflitti, parlando pazientemente delle questioni.

Siete stati tutti bambini. Sapete quanto è difficile per i figli capire i genitori ... Pensate di insegnare ai vostri figli, ma loro credono li stiate rimproverando o assillando. Così, ognuno va per la sua strada e non si va più d'accordo ... In quanto genitori, per voi è più facile perché già, in quanto figli, avete vissuto con dei genitori, e conoscete entrambi i lati della questione. Un adulto può comprendere un ragazzo, ma un ragazzo non riesce a comprendere del tutto un adulto. Ecco perché è difficile parlarsi.

Però, al di là delle difficoltà e dell'altalenarsi delle emozioni, potete ancora riuscire a vivere insieme. Come? Con la virtù del rispetto reciproco. Anche se i vostri genitori si lamentano e v'infastidiscono, sono pur sempre i vostri genitori e li rispettate proprio per questo. Non importa quanto possiate arrabbiarvi con loro, non potreste mai uccidere vostra madre o vostro padre. Se non lo fossero, forse lo avreste già fatto! ... Si va avanti grazie al rispetto reciproco.

Genitori e figli in conflitto dovevano imparare come fare un passo indietro rispetto alla sensazione di sentirsi feriti o frustrati, e riflettere nel più ampio contesto della loro relazione. Ognuno doveva imparare come abbandonare il proprio attaccamento al risentimento e ai propri punti di vista.

Non cedete alle vostre emozioni. Quando i vostri figli non ascoltano ciò che dite, ricordatevi che avete avuto la loro età. Quando diventeranno più grandi, pian piano capiranno. Figli e figlie dovrebbero tenere a mente che i loro genitori li hanno cresciuti e si sono presi cura di loro. Ecco come si fa: entrambe le parti devono lasciar andare. Lasciate che le cose si calmino, aspettate finché vi sentite più a vostro agio e le tensioni si allentano.

Era il rispetto reciproco a rappresentare il collante che consentiva a una famiglia di restare insieme durante i suoi alti e bassi.

“*Gāraṇa ca nivāto ca*”.¹ Se c'è rispetto reciproco tra tutti i componenti di una famiglia – tra nonni, genitori e figli – anche se ci sono malintesi potete cavarvela. Perché rispettarsi è Dhamma. È un principio che tiene insieme le persone ed evita che le relazioni vadano in pezzi.

Il messaggio era che la vita familiare significa condividere le difficoltà, è fatta di sacrifici. Praticando il Dhamma, le coppie potevano prepararsi alle sfide future. Potevano trasformare la loro vita insieme in un qualcosa di buono e propizio.

Quando vi sposate e invitate il vostro insegnante a istruirvi, ciò rappresenta il fondamento della vostra vita insieme. Prima eravate un figlio e una figlia, ora state facendo i primi passi per diventare una madre e un padre. Essere figli di un qualcuno non è difficile. Quando il tetto perde, l'acqua non cola sui figli, ma sui genitori. Quando mancano i soldi, questa difficoltà non tocca i figli, sono i genitori a starne senza. Fate in modo che la vostra vita familiare sia buona, rendetela di buon auspicio.

¹“Rispetto e umiltà”: è una citazione dal *Maṅgala Sutta* (Khp 5; Sn 2.5) ove si elencano trentotto qualità che creano qualità di buon auspicio nel cuore degli esseri umani.

Infine, mentre i monaci che avevano accompagnato Luang Por recitavano il canto di buon augurio e protezione *Jayanto*, lui irrorava acqua lustrale sul capo delle persone che, prostrate, lo stavano ascoltando.

SENZA ROMPERE IL VASO

I discorsi di Dhamma di Luang Por spesso contenevano un ritornello. Si trattava di un insegnamento che poteva essere basato su una similitudine, un gioco di parole o un passo tratto dai Sutta. Per un mese o due esso affiorava nei suoi discorsi di Dhamma regolarmente, finché, di colpo, scompariva senza lasciare traccia. La parola *khrop khrua* sopra ricordata costituiva la base di un ritornello sulle trappole della vita familiare. Una volta parlò di quanto le piccole differenze trascurate all'inizio di un matrimonio potessero inasprirsi negli anni, e far sì che a coppie sposate da lungo tempo ben poco restasse in comune:

Questa cosa tenetela d'occhio. Più forte è l'amore, più forti saranno le emozioni negative. All'inizio la vita matrimoniale non è poi così male, ma col passare del tempo, quando arrivate a cinquanta o sessant'anni, potete scoprire che le vostre parole non hanno quasi più alcun effetto sull'altro. Una donna anziana dice qualcosa da una parte, lassù, e l'uomo anziano si siede ad ascoltare dall'altra, laggiù. Ormai tra loro c'è un muro. Perché? A causa di *khrop khrua*. Non sanno come entrare in contatto.

In famiglia un figlio è fonte di gioia. Tuttavia, nello stesso tempo, per i genitori può essere un lavoro duro e faticoso.

Quando nasce un bimbo i genitori devono assumersene la responsabilità. Il bimbo non ha idea del fardello che rappresenta per i genitori. Vuole cagare e lo fa, senza pensare affatto ai genitori. Vuole andare in giro correndo, e bisogna stargli dietro e riordinare le cose, cercando di assicurarsi che tutto sia a posto.

L'amore non bastava. Senza l'abilità di riflettere saggiamente sull'esperienza, crescere i figli poteva facilmente trasformarsi in un qualcosa di amaro. Abbozzava questo scenario:

Quando i figli crescono, altrettanto fa il vostro amore per loro. Nel frattempo, diventano più esuberanti e impertinenti con i genitori, e perfino più disobbedienti. I figli vanno avanti per la loro strada, mentre i due nonni anziani che vivono con voi iniziano a lamentarsi. È tutto così problematico, c'è sempre un qualche disagio. Alcuni di voi che oggi stanno qui seduti ad ascoltarmi lo hanno probabilmente sperimentato.

Non c'era un modo prefissato di educare i figli.

Alcuni insegnano solo un po', e i figli crescono bene. Altri insegnano molto, e i figli non ne tengono conto. Allora i genitori devono indurire il proprio cuore e diventare severi.

Luang Por disse che i genitori dovrebbero seguire in qualsiasi ambito, anche nell'educazione dei figli, un consiglio del Buddha: considerarli come un vasaio che dà forma a un vaso. Il loro lavoro consiste nel dare ad esso la forma migliore possibile, tenendo conto dei materiali grezzi a disposizione e delle loro abilità. I genitori necessitano di saggezza per mettere a fuoco il loro lavoro di genitori, in modo tale che né loro né i figli debbano soffrire. Se sono certi che a volte la cosa migliore per il figlio sia la severità, che allora sia. La cosa importante è che non si dimori nella severità in modo sbagliato fino a creare sofferenza. Non è che ai genitori fosse proibito avere forti emozioni mentre si cresce un figlio, ma le emozioni dovevano essere comprese per ciò che sono.

L'ideale era risolvere i problemi familiari nel modo prescritto da quel proverbio thailandese nel quale il pesce veniva catturato e mangiato, mentre il loto restava intatto e l'acqua limpida. Sfortunatamente, però, ciò che spesso succedeva – disse – era che il loto veniva ammaccato, l'acqua s'intorbidiva e tutti i pesci dello stagno morivano.

Però, *khrop khrua* – le sensazioni di essere imprigionati e trafitti dai problemi – faceva solo parte della vita. Tornava poi di nuovo a parlare della sua famiglia monastica:

Provo a dare all'argilla la forma di un vaso senza romperlo. Insegno alle persone a non soffrire e a non farmi soffrire. Insegno contemporaneamente a loro e a me, in continuazione. Alcuni si

limitano a insegnare agli altri. Costoro sono come una casalinga che lava i piatti, vede che sono sporchi e li lava, ma la sua mente è offuscata. È accigliata, brontola tra sé e sé. Sfrega i piatti per pulirli, ma il suo cuore è sporco. Non sta osservando la sua mente. È davvero triste come pulisca i piatti ma, nello stesso tempo, sporchi la sua mente. È questo che volete fare? Fate attenzione! A volte prendete una scopa e iniziate a ramazzare la casa. I bambini hanno fatto un disastro. Sono del tutto irragionevoli. Brontolate e ramazzate, brontolate e ramazzate. Pulite la casa, ma non ramazzate il vostro cuore, e soffrite per tutto il tempo.

PREOCCUPAZIONI

Una volta, una donna venne a visitare Luang Por colma d'ansia per il figlio.

«I miei figli non hanno ambizioni. Non hanno alcuno stimolo a fare qualcosa per sé stessi. Temo che non possano sopravvivere in questo mondo. Luang Por, dimmi che cosa devo fare».

Direi che pure tu hai idee sbagliate. È come i topi che vivono in un buco. Quando i loro figli sono piccoli, i genitori cercano cibo per loro. Quando sono cresciuti, però, continuano a farlo? Continuano a scavare buchi per i figli? No, non è questo che succede. I giovani topi se ne vanno e scavano i loro buchi. I tuoi figli sono così come sono. Da quel che ho visto, alcuni diventano ancor più benestanti dei genitori dopo la morte di questi ultimi. Anche ciò succede, e il mio consiglio è di pensare in modo più benevolo nei riguardi dei tuoi figli, e ti sentirai a tuo agio. Tu ami i tuoi figli. Infatti, quando hanno successo, è come se il successo fosse il tuo. Quando fanno qualcosa di male, la tua mente dimora nella loro cattiveria. Non puoi tirarla fuori, non puoi allentare la presa. E così, non vai da nessuna parte.

IL LUTTO

Luang Por sottolineava l'importanza di affrontare la fragilità della vita e l'inevitabilità della separazione. L'incubo peggiore di un genitore è perdere un figlio o una figlia. La mente non addestrata rifugge proprio

da questo pensiero, come se accettando la possibilità che una cosa tanto terribile possa avvenire, in qualche modo sia più probabile che essa possa poi accadere davvero. Luang Por riteneva più saggio essere pronti a qualsiasi eventualità:

È come se un serpente strisciasse in una stanza mentre state ad occhi chiusi. Finché non lo vedete, non avete paura. Quando lo scorgete, siete terrorizzati. Saltate in piedi e correte fuori ... è come quando c'è solo amore senza saggezza ... se non avete mai fatto ricorso alla vostra saggezza per riflettere su questo amore, e chi amate muore, sentite che il novanta per cento di voi stessi è morto con la persona che amavate. È una catastrofe, non sapete come affrontare la cosa.

La pratica meditativa e la regolare contemplazione della natura del cambiamento conducono a prepararsi per tutto ciò che la vita ha in serbo per noi.

È come se vedeste strisciare dentro un cobra. Anche se è velenoso, siete preparati, e può perfino succedere che non abbiate paura. Forse lo cacciate via o, semplicemente, vi allontanate dalla sua strada. Benché sia velenoso, non può mordervi e, se non siete morsi, non venite avvelenati.

Una volta, parlò a una donna che aveva perduto il figlio adolescente un po' di tempo prima e non era ancora riuscita a lasciar andare il dolore. Siccome era una meditatrice, non utilizzò parole di conforto. Ad un certo punto disse:

Devi capire che era davvero tuo figlio, ma solo a livello convenzionale. In questa vita in particolare, è nato con te. Le cose buone e quelle cattive appartenevano a lui. La durata della sua vita era l'eredità del suo kamma. Tramite il processo del divenire e della nascita, tu gli hai solo dato l'opportunità di nascere. Se osservi la cosa in questo modo, la tua mente può essere a proprio agio.

Il tempo era maturo per lasciar andare e vedere il dolore mediante gli occhi di una praticante del Dhamma. La sua sofferenza si verificava in ragione dell'attaccamento alla percezione di "figlio", un fenomeno

soggetto a condizioni. La sua sfida consisteva nel riconoscere che ogni pensiero sul figlio perduto era un evento condizionato e impermanente che sorgeva e svaniva nella sua mente, e che non le apparteneva. Il punto era se lei aveva la volontà di lasciar andare.

DIVIDERE LA TORTA

Una volta una sostenitrice laica facoltosa raccontò il consiglio che Luang Por le diede riguardo ai suoi averi.

«Ero solita pensare che avrei diviso i miei averi – le mie terre e i miei frutteti – tra i miei figli. A parte questo, non pensavo a molto altro. Mi limitavo al pensiero che avrei distribuito quanto avevo e poi, quando sarei stata anziana, avrei fatto affidamento sul fatto che i miei figli si sarebbero presi cura di me. Questi erano i programmi che avevo in mente, ma Luang Por dovette certamente essere in grado di conoscerli, perché mi mise in guardia».

Se pensi di suddividere i tuoi averi tra i tuoi figli, dovresti prima pensarci accuratamente. Potrebbe non essere un'ottima idea dare via tutto. Potrebbe succedere che i tuoi figli non riconoscano il debito di gratitudine che hanno nei tuoi confronti in quanto genitore, che ti abbandonino e rifiutino di assumersi le loro responsabilità. Così, quando sarai anziana, non avrai nessuno su cui fare affidamento. Quando fai le divisioni, metti via una parte per te. Finché i tuoi figli e nipoti sapranno che hai ancora una parte delle tue fortune, si occuperanno di te. Altrimenti potresti fare la fine di un tronco marcio sul quale non cresce alcun fungo, e al quale nessuno presta attenzione.

«Mi misi a riflettere sul consiglio di Luang Por e lo seguii. Aveva ragione in tutto e per tutto. Dovette essere stato a conoscenza di ciò che in seguito sarebbe avvenuto. Questo fece aumentare il rispetto e la fiducia che nutrivo per lui, e cercai di mettere in pratica ciò che mi aveva insegnato: accumulare bontà seguendo i precetti e coltivare la mia mente».

VII. LA PRATICA DEL DHAMMA

Siamo come le galline, tutto qui. La gallina nasce, ha dei pulcini e trascorre la vita grattando la terra tutt'intorno nella sporcizia. Poi, la sera, va a dormire. Al mattino, salta giù sul terreno e ricomincia a grattare di nuovo il suolo: "coccodè, coccodè, coccodè". Alla sera va di nuovo a dormire. Ha un senso tutto questo? No.

Siamo come galline, come creature prive di saggezza. Il proprietario arriva tutti i giorni con del cibo. Prende le galline, le solleva, le tiene in braccio e le osserva. Le galline pensano che il proprietario si sia affezionato a loro. Per quel che lo riguarda, invece, pensa: «Mmm. Sta diventando pesante, quanto peserà? Già due o tre chili?». La gallina non sa cosa stia succedendo. Il proprietario le porta del riso da mangiare, lei è felice, pensa che le voglia bene. Mangia tutto, ingrassa e pensa di avercela fatta. Appena la gallina arriva a pesare due o tre chili, però: «Ecco fatto! Si va al mercato».

La maggior parte delle persone trascorre la vita così. Non vedono il pericolo. Sono preda delle illusioni, proprio come le galline. Il proprietario porta la gallina al mercato. È nel bagagliaio, e sta ancora chiocciando: "coccodè, coccodè, coccodè". Si diverte. Poi l'automobile raggiunge il mercato e il proprietario vende la gallina a un cinese, proprietario di una bancarella. La gallina non sospetta ancora nulla. Il cinese gli strappa le piume dal collo, e la gallina pensa che la stia pettinando. La gallina è stupida fino a questo punto. Solo quando il coltello le taglia la gola capisce: «Oh! Sono morta». La nostra vita non riusciamo a vederla. Non sappiamo come porre rimedio alle nostre contaminazioni.

A partire dal momento in cui fondò il Wat Pah Pong, Luang Por iniziò a insegnare ai suoi discepoli laici che le loro responsabilità non si limitavano a offrire il cibo al Saṅgha e a fare meriti. Il Dhamma non è una cosa lontana, diceva, non è una cosa che appartiene ai monaci. Il Dhamma è la verità per tutti gli esseri viventi ed essere liberi dalla sofferenza è possibile per tutti – monaci e laici – coloro che coltivano il Nobile Ottuplice Sentiero.

Tutti, monaci e laici buddhisti – hanno la stessa possibilità di praticare il Dhamma e di rifletterci su. E il Dhamma sul quale riflettono monaci e meditanti laici è lo stesso Dhamma e conduce alla stessa pace mediante gli stessi mezzi.

Praticare il Dhamma è il miglior modo possibile per utilizzare una nascita umana, che è rara e preziosa. Disse che rimandare gli sforzi di coltivare la mente e poi lamentarsene quando si è anziani, e ci si avvicina alla morte, è come essere un ortolano incapace:

Piantate fagioli, meloni, zucche, piselli e così via. Quando crescono, maturano e poi marciscono. Sapendo che le cose vanno così, li raccogliete prima che succeda, o no? Se volete cucinarli e mangiarli, oppure venderli o barattarli per trarne beneficio, fatelo tempestivamente. A che serve starsene seduti lì in giro a lamentarsi quando sono già marci?

Andata in pensione, Upāsikā Ranjuan, un’attrice molto famosa e una funzionaria governativa, lasciò la vita laica e andò a vivere nella comunità delle monache del Wat Pah Pong.¹ In seguito, divenne una maestra di Dhamma molto rispettata. La sua vita cambiò direzione dopo aver ascoltato gli insegnamenti di Luang Por.

«Come la maggior parte dei buddhisti, facevo meriti, ascoltavo i discorsi di Dhamma, mettevo del cibo nelle ciotole dei monaci, prendevo i Precetti e altre cose di questo genere, pensando che fosse sufficiente. Non avevo mai preso in considerazione che per essere una vera buddhista fosse necessario qualcosa di più. Poi per la prima volta ascoltai Luang Por tenere un discorso di Dhamma, e compresi che la cosa più importante per un buddhista fosse addestrare la mente e che, facendolo, avremmo esaudito il desiderio più profondo del Buddha».

Per la maggioranza degli abitanti dei villaggi che arrivavano in monastero ogni settimana, la pratica meditativa basilare consisteva nella recitazione dei canti. Molti di loro memorizzavano tutto il libro dei canti scritto in

¹Quando divenne chiaro, nel 1983, che la malattia di Luang Por gli avrebbe impedito di riprendere i suoi doveri d’insegnante, Upāsikā Ranjuan decise di continuare l’addestramento sotto la guida di un grande contemporaneo di Luang Por, Ajahn Buddhāsa.

lingua pāli e in thailandese e li recitavano a casa, al mattino e alla sera. Era una pratica rasserenante, che poteva far gioire la mente, e la traduzione in thailandese metteva a loro disposizione gli insegnamenti fondamentali. Luang Por li incoraggiava, però, a praticare pure la meditazione seduta e a coltivare una più profonda comprensione della vita:

Non dimenticate di meditare sul mantra “*Buddho*” e di riflettere su “capelli, peli, unghie, denti e pelle” in modo da vedere la fragilità e l'impermanenza del corpo. Pensateci su, rifletteteci in continuazione ... Quando il vostro modo di pensare diventerà corretto, la vostra mente sarà a proprio agio. Le conseguenze indesiderate scompariranno, e non ci sarà sofferenza. Se il vostro modo di pensare sarà sbagliato, la sofferenza crescerà.

Nei libri di Dhamma scritti in italiano, si fa una comoda distinzione tra il termine in lingua pāli “Dhamma” – “la Verità delle cose”, gli insegnamenti e le pratiche che conducono alla realizzazione della Verità – e *dhamma*, una parola, quest'ultima, che significa “cosa”. Nella lingua pāli e in quella thailandese, però, non ci sono mezzi ortografici per distinguere tra tali due parole e anche la pronuncia è identica. Infatti, c'è una relazione organica tra il Dhamma e i *dhamma*: conoscere il Dhamma e, essenzialmente, conoscere i *dhamma*. Luang Por vi faceva spesso riferimento quando cercava di semplificare la pratica del Dhamma per il suo uditorio, sottolineandone la praticità:

Il termine *dhamma* significa tutte le cose. Non c'è nulla che non sia un *dhamma* ... *dhamma* comprende tutti i fenomeni che compongono il nostro corpo e la nostra mente.



Il Buddha ci insegnò a capire tutte le cose che si trovano all'interno e all'esterno di noi stessi. Le pratiche che ci consentono di farlo sono chiamate Dhamma.



La comprensione di questi differenti significati della parola richiede che si comprenda noi stessi. Se comprendiamo noi stessi, comprendiamo il Dhamma, perché il Dhamma è dentro di noi.

Diceva che la pratica del Dhamma consiste nello sviluppare una relazione corretta con i *dhamma*. La natura essenziale dei *dhamma* è il costante sorgere e cessare. Questa natura non è influenzata dal fatto che un Buddha è illuminato. Essa non può mai scomparire dal mondo, perché è “il modo in cui sono le cose”.

Il Dhamma non è un qualcosa che possa estinguersi. I fattori dell'Illuminazione esistono ancora e altrettanto avviene con i praticanti. La ragione per cui non raggiungete l'Illuminazione è perché siete ancora negligenti nella pratica.

La pratica del Dhamma non è un qualcosa di esoterico adatto solo ai monaci. Si tratta di sviluppare la saggezza riguardo alla propria vita. A volte, i laici andavano da lui e gli dicevano di non essere in grado di meditare perché analfabeti.

Perché avete bisogno dell'istruzione? Mettete le mani nel fuoco e brucia, mettete le mani nell'acqua ed è fresca. Questo riuscite a capirlo? Se ci riuscite, potete coltivare il Dhamma. Il termine *bhāvanā* fa parte del linguaggio monastico.¹ Nel linguaggio comune, diciamo “esaminare” o “riflettere”. Limitatevi a conoscere tutto quello che sorge nella vostra mente. Quando sorge la rabbia, ne siete consapevoli? Sorge la bramosia: ne siete consapevoli? Com'è essere arrabbiati? Com'è provare desiderio? Limitatevi ad osservare questo. Di cos'altro pensate che si tratti?

Se riuscite a muovervi e a respirare, a conoscere la differenza tra caldo e freddo e tra ciò che vi piace e ciò che non vi piace, allora potete praticare il Dhamma, perché il Dhamma appare proprio in questo corpo e in questa mente. Non pensiate che il Dhamma sia molto distante. È con noi. Riguarda solo noi. Osservate e basta: un momento siete felici e, quello successivo, tristi. Un momento siete soddisfatti e in quello seguente non lo siete. E allora vi arrabbiate con questa persona e odiate quell'altra. È tutto Dhamma.

¹Questa parola è spesso tradotta con “meditazione”. Più avanti, Luang Por offre una definizione più tradizionale del termine. Attribuire nuove sfumature a parole d'uso comune era un espediente retorico che usava spesso.

Nulla ci appartiene. Non apparteniamo neanche a noi stessi. Alla fine, ci disintegriamo in accordo con la legge dell'impermanenza ... Capelli, peli, unghie, denti e pelle. Se contemplate queste cose per bene, le vedrete nella giusta luce. Non ci appartengono, perché non sono sotto il nostro controllo. Lo stesso avviene per tutto il corpo. Quando fa male, fa male. Quando vuole invecchiare, invecchia. Quando vuole morire, muore. Non ci ascolta mai, per nessuna di queste cose. Quando vi viene mal di testa o mal di stomaco, il vostro corpo vi ha mai chiesto prima il permesso?

LA CONSAPEVOLEZZA, QUESTO È IL VOSTRO COMPITO

Luang Por insegnava che la chiave della pratica era la consapevolezza: riportare nella mente, tenere a mente tutto ciò che lì, in ogni momento, necessitava di esservi riportato e rammemorato. Nella vita quotidiana, uno degli aspetti più importanti della pratica della consapevolezza consisteva nel tenere al primo posto della presenza mentale l'osservanza dei precetti. Il meditante doveva essere costantemente consapevole della presenza o dell'assenza di contaminazioni nella mente. Quando qualcuno gli chiedeva se fosse possibile farlo per tutto il giorno rispondeva:

Fino al giorno della morte! Per tutto il giorno è un po' troppo poco.

Finché c'era il respiro, era possibile essere consapevoli. Una donna si lamentò di dover prendersi cura di così tante cose da non aver il tempo di praticare anche la consapevolezza. Lui le rispose:

Questo è il tuo compito. Mantenere la consapevolezza. Anche la gente consapevole svolge il proprio lavoro. Se perdi la consapevolezza per due minuti, sei pazza per due minuti, se avviene per un minuto, lo sei per un minuto. Non parlare con durezza a nessuno, questa è una pratica di consapevolezza. Hai bisogno di essere consapevole di cosa sia la presenza mentale e di come funzioni.

Stai pensando di nuocere agli altri? Stai pensando in modo errato? Sii consapevole di questa cosa. Gli altri non possono vedere la tua mente, tu sì. Con la consapevolezza che abbraccia la tua mente, la moralità, la concentrazione e la saggezza possono

sorgere. Osserva dentro queste cose. Quando stai per dire qualcosa, essere consapevole è come avere qualcuno lì che ti dice quali siano le conseguenze delle tue parole, e se stai girando a vuoto. Quando non sai cosa fare, la consapevolezza invece lo sa.

“*Attanā codayattānaṃ*”. “Devi ammonire te stesso”: ecco come si diventa un rifugio per sé stessi. Se invece sei intenzionata a fare qualcosa di non giusto, allora inizi a guardarti intorno. Verifichi se nei pressi c’è tua madre, se c’è tuo padre, se c’è il tuo maestro, controlli che nessuno possa vederti ... e poi lo fai! Lo fai subito. Ma chi pensa in questo modo è già andato verso il male. Fai qualcosa di male quando nessuno può vederti. Che ne è, però, di te stessa? Non sei forse anche tu qualcuno? ... Pensi che sia possibile fare una cosa senza che tu stessa la veda?

Luang Por riassumeva il tutto in questo modo.

Quando la consapevolezza è costante, tutto è Dhamma ... Se conosci il Dhamma, non è possibile mentire a sé stessi o agli altri.

Osservare la mente significa sorvegliarla in continuazione per vedere quel che causa sofferenza. Ci doveva essere un qualche tipo di bramosia o di attaccamento nella mente affinché la sofferenza sorgesse.

È davvero semplice: osservate a cosa siete attaccati. Quando nella mente c’è una forte sofferenza, o tanta di quella felicità da esserne trasportati via, è lì che c’è un errore.

L’errore consisteva nell’impossessarsi di uno stato mentale. Esplorando dove la mente si è bloccata, sorge la consapevolezza.

Se la vostra consapevolezza e vigilanza sono costanti in ogni postura, conoscete giusto e sbagliato, conoscete piacere e tristezza. E quando conoscete che cosa sono queste cose, conoscete allora il metodo per affrontarle senza che vi causino sofferenza.

È così che le persone devono imparare il *samādhi*. Quando è tempo di mettersi seduti, fatelo per un ragionevole lasso di tempo. Nemmeno questo è sbagliato: sapere cosa significhi praticare la meditazione seduta. Coltivare il *samādhi*, però, non è solo

starsene seduti. Dovete consentire a voi stessi di sperimentare le cose e sottoporle alla contemplazione. Che cosa giungete a conoscere tramite la contemplazione, allora? Sapete che le cose sono impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. Niente è costante. «Questo è bello. Mi piace davvero!». Mettetevi in guardia, però: «È mutevole». «Non mi piace affatto!». Dite a voi stessi: «Può cambiare, o no?». Questo è assolutamente esatto, non ci sono dubbi.

Invece, andate alla ricerca delle cose ... «Sto per fare questa cosa!». Pare così scontato, e già lo state facendo. Non fatelo. Per quanto una cosa vi piaccia, dovete ricordare che quel che piace può cambiare. Mangiate un certo tipo di cibo: «Oh, ma è delizioso! Mi piace!». Questa è la vostra sensazione. Dovete riflettere sul fatto che la sensazione non è una cosa sicura. Volete notare come non lo sia? Provate a mangiare il vostro cibo preferito tutti i giorni. Ma proprio tutti. Prima che passi molto tempo vi lamenterete del fatto che il sapore non è più così buono. Provateci. Vi piacerà qualcos'altro, invece! E neanche questa sarà una cosa sicura. Bisogna contemplarle queste cose. Tutto somiglia al respiro. Ci devono essere l'inspirazione e l'espiazione. La natura del respiro è il cambiamento. Tutto ciò che esiste, esiste tramite questo genere di trasformazione.

COMBATTERE CON INTELLIGENZA

La natura imprevedibile della nostra vita e l'importanza di usare nel modo migliore il tempo a nostra disposizione erano argomenti di massima rilevanza negli insegnamenti di Luang Por. La morte può arrivare in qualsiasi momento. Luang Por diceva che rifiutando di affrontare la verità dell'inevitabilità della morte, non comprendiamo quanto sia basilare abbandonare le cattive qualità e sviluppare quelle buone. Coltivare la mente è di fondamentale importanza, perché al momento della morte è il bene che abbiamo accumulato – i meriti – ad essere il nostro vero rifugio.

Ricchezza e patrimoni si separeranno da voi, ma ciò non avverrà con le cose che avete costruito nella vostra mente. Se la vostra mente è malvagia, vi porterà sulla via del male. Se la vostra mente

è buona, vi porterà su una buona strada. I vostri possessi non possono rendervi buoni o cattivi. Solo la vostra mente può farlo. Questa cosa la dovete capire bene.

Le persone sagge si preparano non solo alla morte fisica, ma anche ai piccoli decessi che consistono nella separazione da ciò che amiamo, mediante la riflessione continua sulle verità della vita, come i pugili si addestrano per una battaglia allenandosi con dei sacchi da boxe.

Se non si fossero mai allenati, o se non avessero mai colpito il sacco da boxe con i pugni, quando salgono sul ring dovrebbero dire addio ai loro denti. Quando la vostra salute se ne andrà, o i vostri figli moriranno, o il vostro patrimonio andrà perduto, tutto quello che riuscirete a fare sarà piangere, perché non vi siete mai preparati a queste cose. Sarete come un pugile che non si è mai allenato.

Dovete continuare ad addestrarvi con le verità dell'impermanenza, della sofferenza e del non-sé. Riflettete costantemente sul Dhamma. Quando succederà qualcosa, riconoscerete che si tratta solo di un'espressione di queste cose: impermanenza, sofferenza e non-sé. Non soffrirete troppo perché vedrete quell'avvenimento per quello che è. Preparatevi. Non potete permettervi di essere indifferenti a tutto questo. Se doveste salire sul ring ora, sareste messi subito di nuovo al tappeto. Dovete allenarvi.

Luang Por diceva che le perdite potevano essere sopportate senza lacrime e senza dolore quando erano viste nella prospettiva di un addestramento mentale. Quando la mente ha sviluppato la Retta Visione, ha un rifugio interiore e non aggiunge alcun disagio non indispensabile alla perdita.

Di solito, però, quando ci sono incendi e inondazioni, consentite a essi di bruciare e di inondare pure la vostra mente. Quando qualcuno muore, siete anche voi a morire. Se è questo che succede, non avete alcun posto in cui riposare.

Una volta paragonò questa percezione dell'impermanenza a quando si vede un bicchiere come già rotto. Disse che il Buddha poteva vedere un bicchiere intatto come un bicchiere rotto. Chiunque potesse vedere un

bicchiere come se fosse già rotto non si sarebbe attaccato a esso, perché lo avrebbe riconosciuto come una temporanea configurazione dei suoi elementi costitutivi, elementi che alla fine si sarebbero frantumati. Ogni cosa, incluso il corpo fisico, la si doveva considerare in questo modo, come se recasse in sé la sua inevitabile distruzione. Questo non significava che, essendo destinato alla morte, il corpo fosse inutile e che le persone dovessero suicidarsi. Significava che lo si doveva usare bene finché si era in grado di farlo.

LA SAGGEZZA DELL'“ABBASTANZA”

Luang Por parlava dei discepoli laici anziani che si scoraggiavano e si sentivano depressi a causa della loro crescente incapacità di ricordare le parole dei canti o di impararne di nuovi. Diceva che la perdita della memoria non rappresenta un ostacolo alla pratica del Dhamma, perché nel Dhamma c'è molto di più che la recitazione dei canti. Nella vita quotidiana, il Dhamma lo si poteva rintracciare nella ricerca della giusta quantità, della quantità ottimale in ogni ambito.

Quando state mangiando, il boccone di riso deve essere della giusta misura affinché lo possiate masticare in modo opportuno. Questo è Dhamma. Se il boccone è piccolo come il seme di una mela o grande come l'uovo di una gallina, allora non è della dimensione giusta, non sarà Dhamma. Lo stesso avviene quando cucite un vestito o un paio di pantaloni. Devono avere la giusta taglia per chi li indossa. Fateli troppo piccoli e non potranno essere indossati, troppo grandi e saranno ridicoli. Gli abiti che indossate per venire in monastero vanno bene, se sono puliti e senza buchi. Se siete poveri, arrovellarsi a trovare il denaro per comprare abiti più costosi che eccedano le vostre possibilità economiche, già questo conduce solo a problemi.

Protegete la vostra mente da desideri eccessivi per cose di cui non avete bisogno o che non avete il diritto di possedere. I vostri desideri esauditeli in modo corretto e appropriato. Quando ottenete quel che volete, non c'è bisogno di essere troppo felici e, quando perdete qualcosa, non siate troppo tristi. Non consentite alla vostra mente di essere portata via da forme, suoni,

odori, sapori e sensazioni tattili. Sappiate che dovete scacciare dalla mente con ogni mezzo tutte le cose che entrano in essa e la rendono opaca, sporca e turbata. Questo è praticare il Dhamma. La mente è la cosa più importante. Agire bene o parlare bene dipende dalla mente. Ecco perché dobbiamo addestrarci con la meditazione seduta e quella camminata, riflettendo sulle nostre esperienze.

“È TUTTO QUI”

Una delle caratteristiche più godibili dei discorsi di Dhamma di Luang Por consisteva nell'utilizzo di parole e frasi tratte dalla quotidianità per comunicare argomenti profondi di Dhamma. Una di queste frasi era “*mun kor khae nun lae*”, che qui viene resa con “è tutto qui”. Si tratta di una frase semplice, ma di difficile traduzione. Viene utilizzata per smorzare, spesso per dire a qualcuno che sta ingigantendo troppo una cosa priva di importanza, meno rilevante di quel che si pensa. E che non influisce sul problema in questione: che, tutto sommato, è un qualcosa di limitato, d'insoddisfacente. Un'espressione italiana di questo tipo potrebbe essere: «E allora?».

Sto per offrirvi un insegnamento corto, breve, da usare nella vita quotidiana. Ditevi interiormente: «È tutto qui». Questa sola frase è sufficiente a ridurre la vostra sofferenza. Tutto ci lascia, tutto muore. Per quanto si tratti di una cosa buona e nobile, bella o brutta, tutto appartiene al mondo. Dovrete lasciarvela alle spalle, quando morirete. Non attaccatevi a niente. Se avete una responsabilità, adempitela. Se è vostra responsabilità guadagnarvi da vivere per prendervi cura della vostra famiglia, fatelo. Guadagnate abbastanza, abbastanza per vivere. Accontentatevi di quel che riuscite a guadagnare, tanto o poco che sia. Se invece non ci riuscite, convivetene serenamente con il vostro fallimento e provateci ancora. Come che sia, questo mantra, “è tutto qui”, è sempre appropriato. La vostra sofferenza si ridurrà con naturalezza. Questo è vivere saggiamente. Tutte le volte che prendete le cose per rifletterci su, mediante questa frase diventerà Dhamma. Queste parole possono essere utilizzate come uno strumento.

Circa cinque anni prima del termine della sua attività d'insegnamento, Luang Por tenne un discorso per i sostenitori laici riunitisi per la notte del Giorno di Osservanza Lunare. Iniziò con l'argomento della "bhāvanā", che riassume gran parte del suo insegnamento sulla pratica del Dhamma:

Bhāvanā o "coltivazione" è l'azione di "creare" o "migliorare".

Qualsiasi sforzo impiegato nel creare o sviluppare bontà e saggezza era *bhāvanā*. Disse:

Quando si dona, si osservano i precetti, ci deve essere coltivazione del Dhamma in ogni momento ... Anche quando date una sola manciata di riso o un solo paio di pantaloni, o un pochetino di qualsiasi cosa, siete felici perché avete donato un qualcosa che vi apparteneva, senza che venga coinvolta una compravendita. Dopo che ne avete fatto dono, sia chi dona sia chi riceve è contento. Prima queste sensazioni non esistevano. La creazione di queste sensazioni è detta coltivazione del Dhamma (*bhāvanā*).

I benefici del donare non terminavano con l'atto stesso. Esortava chi lo ascoltava a praticare la meditazione della "rammemorazione della generosità" (*cāgānussati*). Richiamando alla mente un qualche atto gentile del passato, poteva nascere una grande gioia nella mente, una gioia che sopprimeva gli impedimenti con il sorgere della lucida calma e della saggezza.

La coltivazione del Dhamma doveva essere portata avanti in ogni postura. Nella vita quotidiana, era necessario enfatizzare la riflessione sull'esperienza alla luce del Dhamma.

Sia che stiate lavorando o compiendo una qualche buona azione, qualsiasi cosa stiate facendo, coltivate il Dhamma riflettendo su ciò che avviene. Coltivazione non significa solo stare seduti. Anche stando in piedi può avvenire tale coltivazione. Camminare può essere coltivazione. Stare seduti o giacere può essere coltivazione. Significa cercare di rendere corretto il vostro modo di pensare in ogni postura.

Luang Por utilizzava il termine “*tuk tong*”,¹ che qui viene tradotto con “corretto”, per indicare il conformarsi alla natura delle cose. Per lui *tuk tong* era una parola importante. Una volta, riassunse gli insegnamenti del Buddha con l’espressione “Dhamma significa correttezza”. Quando diceva di rendere corretto il pensiero, non indicava necessariamente la coltivazione di specifici pensieri, ma, piuttosto, di un modo di pensare libero da contaminazioni, un pensare che tenesse conto della realtà dell’impermanenza, della caratteristica insoddisfacente di ogni cosa e del non-sé:

Non nuocere a voi stessi e agli altri, far sì che tutto quel che fate sia di beneficio, fare solo quel che è corretto, parlare correttamente, pensare correttamente. Tutti i tipi di correttezza sono il merito che sorge dalla *bhāvanā*.

Questo sforzo di coltivare il Dhamma osservando costantemente l’esperienza con gli occhi della saggezza è qui reso con “riflessione”, una traduzione del termine thailandese “*pījarana*”,² il quale ha un serie di significati che indicano “investigare”, “pensare accuratamente”, “contemplare”. Per coloro che stavano ascoltando, sottolineava che questo potere di riflettere non era un qualcosa di esoterico. Tutti lo avevano in una certa qual misura, e lo usavano nella loro quotidianità. Una mancanza di esso causava sempre difficoltà.

Acquistare, vendere, barattare – qualsiasi cosa stiate facendo – dovete applicare la coltivazione: è necessario riflettere, pensare accuratamente. Quali sono le vostre entrate, quanto potete spendere, dovete fare prima questo e poi quello, avete necessità di pianificare le cose, tutto ciò è *bhāvanā*.

Una corretta *bhāvanā* vi mette a vostro agio e rende la mente lucidamente calma. Tutti, sia che viviate in un villaggio o in un monastero, ovunque vi troviate, se riflettete con corretta comprensione delle cose, allora si tratta di *bhāvanā*.

¹Si veda l’Appendice III.

²Si vedano il Glossario e l’Appendice III.

L'abilità di riflettere sulle cose con mente lucida evitava che si potesse essere scossi da emozioni negative o consumati dalla paura. Offrì un esempio della coltivazione della saggezza nella vita quotidiana mediante una riflessione sull'esperienza:

Una volta sentii Ajahn Buddhādāsa tenere un discorso alla radio. Disse che da ragazzo aveva terrore degli spiriti. Al mattino portava fuori il bestiame al pascolo e tornava alla sera. Sulla via per tornare a casa, doveva attraversare un campo di cremazione nella foresta e, poiché aveva paura, saliva sul dorso del bufalo. Il bufalo, intanto, continuava a ruminare l'erba con indifferenza. Un giorno, seduto sul suo dorso, pensò: «Ehi! Questo bufalo è migliore di me. Non ha paura degli spiriti. Continua a ruminare tranquillamente l'erba. È chi sta seduto sul suo dorso ad avere timore di questo o quello, sempre pieno di paura». Pensando in questo modo, comprese che la paura sorge dal pensiero. È un fenomeno condizionato.

Utilizzare la saggezza nella vita quotidiana – spiegò – è l'abilità di riconoscere e di riflettere sull'impermanenza della nostra esperienza. Chi è saggio non dà nulla per scontato. I folli ritengono che domani sarà più o meno come oggi e che saremo più o meno la stessa persona per tutta la vita. Sono incuranti della verità delle cose, privi di prospettive, catturati da tutto ciò che avviene nel presente.

Patrimonio, rango sociale, fama, successo, nessuna di queste cose, se ottenute onestamente, è di per sé negativa. I problemi arrivano quando la gente si identifica troppo con essi. Ne risulta una forma d'intossicazione.

Non ubriacatevi di queste cose. Se diventate ricchi, siate ricchi. Se non riuscite a conservare il vostro patrimonio e v'impovertite, siate poveri, ma non ubriacatevi. Non ubriacatevi della vostra povertà e non ubriacatevi della vostra ricchezza. Se state soffrendo, non ubriacatevi della vostra sofferenza. Se siete felici, non ubriacatevi della vostra felicità. Se siete giovani, non ubriacatevi della vostra giovinezza e, se siete vecchi, non ubriacatevi della vostra vecchiaia.

Questa trascuratezza, questo rifiuto di affrontare queste semplici verità della vita – che tutti gli esseri sono sul sentiero della vecchiaia e della morte – nutrivano un orgoglio e una presunzione che costituivano il fulcro della sofferenza umana. Luang Por, paragonando le relazioni a una strada, disse che i problemi sorgono quando la gente si perde nei propri punti di vista:

In questo monastero, in questa Sala del Dhamma, se qualcuno pensa «io sono migliore di te» o «tu sei più stupido di quanto possa esserlo io», «io sono più intelligente di te» o «tu non sei come me» e così via, si manifestano protuberanze e buche. Tutte le volte che qualcuno dice o fa qualcosa, si guarda gli uni agli altri con diffidenza.

La riflessione sugli insegnamenti del Buddha, però, che ci rammenta la nostra comune umanità – disse – «allenterà le vostre ansie e i vostri attaccamenti».

Raccontò al suo uditorio che, nonostante tutta la gente presente che ascoltava il suo discorso, quel che stava succedendo era una sola cosa: un incessante cambiamento, privo di ogni proprietario. Aggiunse che questo è l'insegnamento difficile da fare proprio: l'impossibilità di individuare alcunché di solido nel nostro corpo e nella nostra mente rappresenta proprio ciò che siamo, ed è davvero quello che ci appartiene. La gente priva di coscienza di sé quando ascolta queste parole si arrabbia e si lamenta del fatto che i discorsi di Dhamma su questo argomento siano spiacevoli e offensivi.

Quando si dice: «Rifletti su questa cosa, sei nato per morire, la vita è inaffidabile», va ancora peggio. La gente si alza e se ne va, non riesce a sopportarlo. Le persone pensano che si stia parlando di argomenti ignobili e di cattivo auspicio. «Le cose nascono e poi muoiono». Più le persone ascoltano, più si spaventano. Non vogliono ascoltare e se ne vanno.

Le verità della vita, però, sono inconfutabili ed è cosa saggia affrontarle e rifletterci su:

Il Buddha ci insegnò a coltivare il Dhamma. Siamo tutti uguali. Ricchi o poveri, siamo nati, invecchiamo, ci ammaliamo e poi si muore, in modi davvero simili. Quando dimorerete in questo genere di riflessione sul Dhamma, la vostra mente avrà una maggiore solidità ovunque andiate.

Come Luang Por notava, però, la maggior parte delle persone non impegnava la propria mente in questo modo:

Si attaccano alle cose fino al punto di soffrire e poi si portano questa sofferenza in giro, senza capire che cosa stia succedendo.

Tornò su questo suo argomento, ricordando che stava insegnando ben più di una tecnica di meditazione:

Bhāvanā non significa stare a gambe incrociate ad occhi chiusi. Alcuni vengono in monastero quotidianamente, e quando è il Giorno di Osservanza Lunare praticano la meditazione seduta. Quando però tornano a casa gettano tutto via. Discutono con la moglie o con i figli, discutono con tutti quelli che gli stanno attorno, ritenendo che non sono più in meditazione. Quando meditano, chiudono gli occhi per fare meriti. Quando finiscono di meditare, però, i meriti non vanno con loro. Prendono solo demeriti. Non hanno sopportazione. Non stanno praticando il Dhamma.

In realtà, questa pratica può essere svolta ovunque, in monastero o fuori. È come studiare in una buona scuola. Quando avete imparato a leggere, potete farlo a scuola, a casa, nei campi o nella foresta. Potete leggere in gruppo o da soli. Se sapete come si legge, non avete bisogno di correre sempre a scuola: potete leggere ovunque.

La sua definizione di una persona che sa come coltivare il Dhamma era:

Se avete saggezza, che siate fuori nei campi o andiate nella foresta, che viviate in un grande gruppo o in uno piccolo, che siate criticati o lodati, avete comunque una costante e penetrante conoscenza di quel che avviene, ed è questo che significa essere

un coltivatore del Dhamma. Dovete conoscere la natura di tutti gli stati mentali. Quando li conoscete, siete a vostro agio, siete una persona che conosce come si fa *bhāvanā*. C'è un solo oggetto.

Luang Por utilizza qui l'espressione "un solo oggetto" (*ekaggatārammaṇa*) in modo inusuale. Mentre essa viene solitamente usata in relazione allo sviluppo del *samādhi*, in questo contesto Luang Por la spiega per indicare "nessun coinvolgimento". Non c'è alcun coinvolgimento con nessun oggetto perché la mente non si attacca all'esperienza come se fosse un sé o appartenesse a un sé. In questo modo la mente che dimora in un singolo oggetto non significa che sia focalizzata su un fenomeno in particolare, ma sulla natura delle cose: *anicca*, *dukkha* e *anattā*.

La corretta coltivazione è lasciar andare l'attaccamento ai fenomeni tramite la comprensione della loro vera natura.

Quando siete in piedi dovete essere un coltivatore della mente. Quando camminate dovete essere un coltivatore della mente. Da seduti, dovete essere un coltivatore della mente. Quando giacete, dovete essere un coltivatore della mente.

La ragione per cui la coltivazione della mente deve essere praticata in tutte le posture è perché la morte può avvenire in ogni postura. La coltivazione è una preparazione alla morte. Se la coltivate solo nella postura seduta, che cosa succederà se la morte vi coglie mentre vi trovate in un'altra postura?

Lo stesso argomento si applica al sorgere delle contaminazioni nella mente. Vi siete mai arrabbiati? Vi siete mai arrabbiati mentre stavate giacendo? Oppure siete arrabbiati solo quanto state a sedere con gli occhi chiusi? Se dipende solo dalla meditazione seduta, come fate a coltivare la mente?

La coltivazione della mente significa un'approfondita e complessiva conoscenza di ciò che sta avvenendo. Il Buddha voleva che fossimo consapevoli e che avessimo presenza mentale, saggezza e circospezione quando stiamo in piedi, camminiamo, stiamo seduti e ci mettiamo a giacere, affinché si sia sempre in grado

di vedere gli stati mentali impeccabili e quelli che tali non sono.¹ Ecco cosa significa essere un coltivatore della mente. Se questa conoscenza è costante, non c'è nulla che possa influire negativamente su di voi, la mente è sempre morbida e a proprio agio. La mente è nel suo stato normale.

Verso la fine della sua attività d'insegnamento, Luang Por lesse e rimase colpito da una traduzione in thailandese, allora appena pubblicata, del maestro cinese zen Huang Po. Ciò si palesò nel modo in cui iniziò a parlare della distinzione tra la mente stessa² e gli stati mentali. Iniziò a utilizzare termini come "mente originaria", non in quanto posizioni filosofiche, ma quali mezzi abili da usare per guardarsi dentro. Alla fine del discorso da cui è tratta la citazione sotto riportata, Luang Por sottolineò che la gente sbaglia quando si lagna di avere la mente in subbuglio. Disse che non c'è niente di sbagliato nella mente stessa, è naturalmente a proprio agio. Sono le contaminazioni, la bramosia, a costituire il problema. Era importante separare le une dall'altra.

Avviene come per le foglie nella foresta. Di solito le foglie sono ferme. Quando si muovono, qual è la causa? È perché sta soffiando il vento. Se non c'è vento, le foglie rimangono nella loro normale condizione di quiete. Lo stesso avviene con la nostra mente, la nostra "mente originaria". È naturalmente in pace e pulita. Ciò che si muove sempre e in continuazione è un'altra mente, una mente finta, sempre trasportata qui e là dalla bramosia: ondeggia tra piacere e dolore. Questo non è la mente stessa. Ricordatevelo. Quando la vostra mente diventa frenetica e confusa, ricordate quello che vi sto dicendo: non è la vostra mente. La vostra mente è libera da tutto questo, la sua natura è pura e limpida. Questa è una mente falsa, una mente non addestrata. Andate e pensateci su, allora imparerete a discernere nella vostra pratica del Dhamma. Sorvegliate in continuazione solo la vostra mente.

¹Si veda la sezione *cittānupassanā* del *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10). Questa frase probabilmente fa riferimento agli stati mentali "superabili" e "insuperabili".

²Il termine "mente" può anche essere tradotto con "cuore", poiché non c'è una netta distinzione tra le due parole nella lingua thailandese.

Luang Por disse che la pratica del Dhamma significa andare alla ricerca della mente naturale, originaria. Quando la si era riconosciuta, niente sarebbe stato in grado di turbarla. Tantissime persone rinunciavano alla coltivazione della mente perché pensavano che la loro mente fosse troppo frenetica e confusa. Era di vitale importanza sapere che la mente non era mai turbolenta. Ad essere turbolente erano le contaminazioni.

La pratica comincia e finisce nella mente. Non si trattava di cominciare con la generosità e con i precetti, e poi lavorarci su gradualmente con la meditazione. Osservare i Cinque Precetti era necessario per tenere la mente libera da turbamenti, ma il lavoro interiore era di vitale importanza.

Se raggiungete quel posto in cui la mente si trova nel suo stato normale, non ci sarà nulla in grado di disturbarvi, come le foglie quando non c'è vento. Fate come se questo fosse il compito da svolgere a casa ... Guardate nella vostra mente. Continuate a rimuovere quel che non c'è di buono fino a quando raggiungete la foglia che nessun vento riesce a far muovere. Raggiungete la mente pura. Il Buddha disse che proprio lì si trova il Sentiero verso la libertà dalla sofferenza.

Alla fine del discorso, Luang Por incitò alla diligenza. La vita è breve e incerta. Non sprecate quel po' di tempo che avete.

«I giorni e le notti passano incessantemente. In questo momento, che cosa state facendo?». Il Buddha colpisce le persone in questo modo, e loro restano indifferenti, non provano nulla. I giorni e le notti passano, e passano, non rallentano mai. Che state combinando? Che cosa ne state facendo della vostra vita? È quello che vi sta chiedendo. Le persone comuni ascoltano queste cose e restano impassibili, ma coloro che hanno le giuste condizioni a supportarli le ascoltano e pensano: «Che cosa sto facendo? Sto soffrendo? Sono felice? Quali sono le cause interiori di questa felicità? Che cosa potrei aggiungervi?». Ecco come dovrete pensare. Dovete praticare il Dhamma al fine di realizzare la natura della vostra stessa mente.





XI
Ghiaccio al sole

*Pure gli splendidi carri del re
si logorano e, invero, pure questo corpo si logora.
Il Dhamma del saggio, però, non decade:
questo dicono tra loro i saggi.*

Dhp 151

Ghiaccio al sole

Gli anni del declino di Luang Por

I. CORPO MALATO, MENTE SANA

Un giorno, mentre le malattie che lo avrebbero costretto a letto negli ultimi anni della sua vita stavano iniziando a esigere il loro tributo, Luang Por Chah così parlò ad alcuni sostenitori laici:

È come avere un cavallo selvaggio e focoso, difficile da addestrare. Quando cerca di scappare, tenete le redini e non mollate la presa. Se il cavallo inizia a galoppare via davvero a tutta velocità, dovete lasciar andare le redini. Se non lo fate, la prossima cosa che vedrete sarà la vostra mano ferita. Lasciate che il cavallo e le redini vadano per la loro strada. Non fatevi ferire. Lasciate andare. Se però il cavallo tira la corda solo un po', cercate di trattenerlo, di dominarlo. Questo è il modo di relazionarsi a qualsiasi cosa.

Il nostro corpo è come un cavallo. Quando si ammala ce ne prendiamo cura con delle medicine. Quando se ne va deciso per la sua strada e non possiamo trattenerlo, lo lasciamo andare. Non interferiamo. Lo lasciamo andare per la sua strada. Con il corpo è tutto qui: nasce, e poi se ne va. E allora non bisogna più prendersene cura. Ha esaurito le sue possibilità. Lasciate che giunga alla sua fine naturale.

Tutti vogliono vivere a lungo. Il corpo, però, non è in grado di farlo. Quando arriva il suo tempo e il suo luogo, dobbiamo lasciarlo andare. Non fatene un dramma. Siate solo “Colui che Conosce”. Comprendete che quello che è nostro e quello che non lo è stanno mescolati insieme. Ovunque ci sia quel che convenzionalmente è detto “nostro”, vediamo che, nei fatti, nostro non è. Comprendete le cose in questo modo. Allora non conta se siete seduti o se giacete in un ospedale ricolmo di dolore. Se la vostra visione è corretta sarete a vostro agio, a vostro agio proprio lì dove c'è il dolore, a vostro agio lì dove la sensazione si manifesta. La mente vede quel che è sereno nel bel mezzo dell'agitazione.

La comprensione del dolore e della malattia era maturata in Luang Por dopo che nella vita aveva provato una giusta quantità di entrambi. Quando raggiunse la mezza età, la sua resistenza fisica era diventata leggendaria. Intorno ai sessant'anni, però, Luang Por aveva l'aspetto di un uomo anziano. Nei suoi sforzi privi di compromessi per realizzare il Dhamma, la sua mente aveva ottenuto la ricompensa, ma il suo corpo ne aveva pagato il prezzo. A parte una lieve asma, del resto presente in altri componenti della sua famiglia, Luang Por era sempre stato un ragazzo sano. I suoi primi incontri con seri problemi di salute si presentarono quando smise di trascorrere la vita monastica nei villaggi e partì per stabilirsi nella foresta. I particolari riguardanti la salute di Luang Por durante i suoi anni di *tudong* sono approssimativi. Si sa che contrasse febbri consuete per quelle circostanze, inclusa la malaria, che prima o poi colpiva quasi tutti i monaci della foresta, e che nel 1951 soffrì di dolori molto forti allo stomaco. Furono i suoi denti, però, la principale causa di disagio in quel periodo. Nel 1953 dovette sopportare intensi mal di denti e gonfiore alle gengive. Pare che non ritenne opportuno farsi visitare da un dentista. Anni dopo mostrò quale fosse il suo metodo preferito per affrontare un dente malato. Legò l'estremità di una cordicella a un sasso e l'altra al dente. Con tutta la sua forza, poi, lanciò il sasso nella foresta.

Nel 1967 i problemi ai denti si aggravarono. Le gengive si gonfiarono così tanto che per vari giorni gli fu impossibile mangiare. Forse per la prima volta nella sua vita si recò da un dentista del posto. Contro il parere del medico, Luang Por insistette per farsi estrarre in una sola volta tutti

i sedici denti che gli restavano. Sebbene in quell'occasione Luang Por non avesse rifiutato l'anestesia, l'impatto di così numerose estrazioni sul suo sistema nervoso rese l'iniezione pressoché inutile. Per affrontare il dolore, mise la sua mente in uno stato di tranquillità. Sentì, disse, che le sensazioni provenienti da ogni nervo che urlava convergevano in un solo punto. Poi, quel dolore, riunitosi, iniziò a contrarsi finché quasi scomparve, mentre la sua mente osservava quel processo con distacco. Non di meno, quando il dentista ebbe finito, il sangue iniziò a uscire e si fermò solo tre giorni dopo. Nel 1981, quando la sua salute percorreva quella spirale discendente verso il basso che lo avrebbe condotto alla paralisi, parlò dell'estrazione dei suoi denti a un gruppo di abitanti del villaggio recatisi a trovarlo:

All'età di cinquanta o sessant'anni i denti cominciano a traballare. Oooh! Viene voglia di piangere. Mentre mangiate sentite che vi stanno per scendere le lacrime. È come se aveste ricevuto una gomitata o una ginocchiata in bocca. I denti fanno malissimo: è sofferenza, dolore, tormento. Io ci sono passato. Mi sono fatto togliere tutti i denti. Quelli che ho ora in bocca sono tutti finti, ognuno di loro. Me n'erano rimasti sedici, e me li sono fatti togliere tutti in una volta. Ne avevo abbastanza dei denti. Il dentista aveva paura di farlo. «Vai avanti, mi assumo la responsabilità di ogni conseguenza», gli dissi. E così ha fatto, li ha tolti tutti e sedici. Circa cinque erano ancora buoni, ma li ho fatti togliere comunque.

Quando ero ragazzo, mentre pascolavo le mucche e i bufali d'acqua mi piaceva prendere la cenere dal fuoco e pulirmici i denti per sbiancarli. Quando tornavo a casa sorridevo allo specchio solo per vedere il loro biancore. Ero innamorato delle mie ossa! Ero un idiota. Li amavo così tanto quei denti! Pensavo che fossero delle ottime cose. Alla fine, se ne sono dovuti andare, e il dolore mi ha quasi ucciso.

Era sempre facile contrarre una qualche malattia o avere un disturbo di salute durante un *tudong*. Una volta Luang Por, quando era accompagnato durante il cammino dal suo anziano discepolo laico Ta Soei,

contrasse un'infezione agli occhi. Ta Soei ricordò che Luang Por considerò la sua malattia come un'opportunità per insegnare al suo compagno alcune verità:

«Gli occhi iniziarono a fare molto male a Luang Por. Non potevo accettarlo. Cercai di trovargli alcune medicine, ma non le usò. Non sapevo cos'altro fare, e cominciai a piangere. Mi disse ... »

Sei un vecchio quasi sul letto di morte e piangi ancora. Ridi! Sono solo gli occhi a far male. Devi ridere come se non facessero male! Devi combattere con la morte fino a quando non vai al di là di essa.

«Due giorni dopo si ricordò di un rimedio. Mi chiese di trovare alcune foglie di *guysa*, di spremere il succo e di metterglielo sugli occhi. Poi aggiunse ... »

Questo è kamma. Ne conosco la causa. Questo è il risultato di kamma creato da me. Da ragazzo, quando vedevo un gecko non potevo lasciarlo andare, dovevo trafiggergli gli occhi nel punto in cui sporgono verso l'esterno, tagliarlo a pezzi con la cipolla e poi grigliarlo sul fuoco. Davvero delizioso. Ora tutto questo mi torna addosso. Chi produce buon kamma ottiene buone conseguenze, chi produce cattivo kamma ottiene cattive conseguenze. Così stanno le cose. Le azioni delle persone ricadono sempre su di loro. Non pensare che una volta che hai fatto qualcosa sia finita lì. A chiunque inganni qualcuno succederà che gli venga richiesto di restituire quello che ha preso.

Nel 1969, all'età di cinquantun anni, Luang Por soffrì di un disturbo cardiaco che fu curato dal suo medico, il dottor Uthai. Qualche anno dopo, alla metà degli anni Settanta, il suo corpo iniziò quel rapido declino che nel volgere di non molto tempo lo avrebbe trasformato: prematuramente invecchiato, l'uomo snello e vigoroso, familiare ai suoi primi discepoli, si trasformò in quella figura corpulenta che è ora la più ricordata. Disse che questo cambiamento non lo sorprende. Considerando il modo avventato in cui aveva trattato il suo corpo in gioventù, lo sorprende ben di più il fatto che fosse durato fino a quel momento.

Fu per la prima volta nel 1977, in Inghilterra, durante il suo primo viaggio oltremare, che si manifestarono i sintomi iniziali della malattia che lo avrebbe paralizzato e presto condotto alla fine del suo insegnamento. Le vertigini e la mancanza di equilibrio da cui era stato affetto all'estero peggiorarono al suo ritorno in Thailandia. Si presentarono alcuni dei classici sintomi del diabete. Si sentiva i piedi intorpiditi – diceva di avere l'impressione di camminare su un materasso – e il risultato fu che iniziò a camminare con un bastone.

Nonostante la preoccupazione che un altro lungo viaggio all'estero potesse avere effetti dannosi sulla sua salute, nel 1979 Luang Por accettò di far visita ai suoi discepoli in Inghilterra e, da lì, di volare fino in America. Giunse a Seattle esausto e i primi giorni li trascorse a riposare. La medicina cinese e il ginseng coreano ebbero comunque un effetto galvanizzante. In breve tempo i suoi attendenti ebbero difficoltà a tenere il suo passo e Luang Por tornò in Thailandia senza che si manifestassero evidenti segnali negativi in connessione con il suo viaggio.

Quando fu a Ubon, Luang Por annunciò che avrebbe trascorso il Ritiro delle Piogge nel monastero di Bahn Kor, dove era stato novizio molti anni prima. Si trattava di un gesto di gratitudine per tutto quello che là aveva ricevuto. In ragione del fatto che risiedeva in quel monastero, le donazioni furono cospicue e fu in grado di sovrintendere alla costruzione di una nuova sala per il Dhamma e di nuove *kuṭī*.

Dopo venticinque anni, per la prima volta Luang Por non trascorse il Ritiro delle Piogge al Wat Pah Pong. Risiedendo però non molto lontano, diede al suo sostituto, Ajahn Liem, l'opportunità di guidare il Saṅgha durante il ritiro, in caso di bisogno restava abbastanza vicino per offrirgli consigli. Pare che sentisse già la necessità di preparare il Saṅgha al momento in cui non ci sarebbe più stato per i monaci.

Dopo il ritiro Luang Por tornò al Wat Pah Pong e lì le sue condizioni peggiorarono lentamente. Sentiva un dolore costante alla base del collo. I massaggi non gli davano alcun sollievo. Anche se aveva sempre avuto un'eccellente memoria, iniziò a dimenticare i nomi dei monaci. Scherzò dicendo che la sua memoria aveva deciso di andare in pensione. Non era

stato previsto alcun avviso ufficiale, come avviene quando gli impiegati lasciano il loro lavoro per andare in pensione. Disse: «C'è solo una voce che ti sussurra nell'orecchio "È finita"».

I periodi con vertigini e mancanza di equilibrio andavano e venivano, sorgevano e passavano. Luang Por iniziò in piena notte a soffrire di attacchi di nausea, a volte accompagnati da vomito. Perse l'appetito e molto del suo vigore. Per breve tempo, del ginseng coreano di alta qualità donatogli da un monaco zen ebbe un effetto notevole. Durante una riunione convocata per trattare alcune accuse rivolte a un giovane novizio parlò per sette ore. Alcune notti sentì un'improvvisa ondata di energia e si mise a camminare intorno al monastero. Ma non poteva durare. Presto ricomparvero tutti i sintomi della sua malattia.

SEGNALI PREOCCUPANTI

Nell'agosto del 1980 Luang Por si recò per un controllo a Bangkok. Secondo la diagnosi dei dottori Suthep e Prapha Wongphaet, suoi discepoli, Luang Por soffriva di queste malattie:

1. Diabete (*diabetes mellitus*).
2. Insufficienza cerebrale, per uno scarso apporto di sangue ai lobi frontali del cervello dovuto a un precedente ictus.
3. Episodi periodici d'insufficiente afflusso di sangue al muscolo cardiaco (ischemia coronarica).
4. Un danno di vecchia data ai bronchi, che conduceva all'incapacità di eliminare muco e secrezioni, spesso con tosse cronica e respiro breve (bronchiectasia).
5. Degenerazione delle vertebre cervicali (spondilosi cervicale).

A Luang Por furono prescritti vari medicinali, tuttavia quando tornò in monastero insistette per continuare con la sua impegnativa routine. I monaci che lo assistevano cercarono invano di diminuire il tempo durante il quale Luang Por riceveva visite, ma lui non era d'accordo a mandar via gente che aveva viaggiato molte ore per incontrarlo. Insegnare gli dava energia. Una volta una giovane donna inglese andò a porgli numerose domande, e fu come se fosse tornato a essere quello di

sempre. In seguito, affermò che era come se ogni domanda affilasse il coltello della sua saggezza. Quando i suoi ospiti se ne andavano era però manifestamente esausto.

Con il diffondersi della notizia del suo cattivo stato di salute, sempre più gente arrivò in monastero per offrire rimedi a base di erbe, quasi sempre associando i loro doni con eccitate testimonianze personali riguardanti la loro efficacia. Luang Por ne provò molti, talora solo per «celebrare la fiducia» dei donatori. Benché non nutrisse grandi speranze a riguardo di queste cure, non di meno durante la stagione calda del 1981 le sue condizioni migliorarono un po'.

In seguito, però, peggiorarono di nuovo. Nel mese di luglio le vertigini, la mancanza di equilibrio e il dolore al collo s'intensificarono. Nel corso di una riunione formale del Saṅgha, Luang Por stupì i presenti annunciando che avrebbe trascorso il successivo Ritiro delle Piogge a Tam Saeng Pet, una dipendenza monastica del Wat Pah Pong ubicata a 100 km a nord di Ubon. Dopo venticinque anni consecutivi di ritiri al Wat Pah Pong, in tre anni era la seconda volta che lo avrebbe trascorso altrove. Quando gli chiesero le ragioni della sua decisione, disse che l'aria di collina sarebbe stata di giovamento per la sua salute e che quel luogo gli avrebbe offerto un riparo dai visitatori. Tam Saeng Pet, inoltre, era un luogo che gli stava a cuore e, forse, desiderava trascorrere del tempo lì, finché era ancora in grado di farlo.

Benché Luang Por parlasse del Wat Tam Saeng Pet come di un luogo di ritiro su una collina al riparo dalla folla, questo era invece, nei fatti, raggiungibile mediante una strada ben asfaltata in meno di due ore di guida da Ubon. Inevitabilmente, man mano che il ritiro proseguiva, si diffuse la notizia del luogo di soggiorno di Luang Por. La distanza non scoraggiò la folla. Al contrario, il viaggio si presentava come una bella gita di un sol giorno. L'usanza secondo la quale gli abati dei monasteri dipendenti consentivano ai loro sostenitori laici di rendere omaggio a Luang Por e di ascoltare il Dhamma durante il ritiro continuò come al solito. Luang Por, inoltre, conservò la sua abitudine di visitare i monasteri dipendenti durante il Ritiro delle Piogge. Quell'anno fu particolarmente determinato ad accertarsi che i suoi discepoli più anziani avessero compreso la sua posizione riguardo ad alcuni argomenti del Vinaya.

Nonostante le sue condizioni di salute, Luang Por continuò a offrire insegnamenti nei tre mesi durante i quali risiedette a Tam Saeng Pet. Tra questi ve ne sono alcuni tra i più profondi e amati fra i suoi discorsi registrati. La malattia non interferiva ancora con la semplice chiarezza del suo stile d'insegnamento. Utilizzava le cose attorno a lui per ideare similitudini e metafore di Dhamma, come faceva con il suo consueto, inimitabile ed esilarante modo di insegnare. Una scimmia addomesticata offerta in dono, che spesso emetteva suoni striduli nei momenti meno opportuni, era terreno fertile per improvvisazioni riguardanti l'inquieta "mente-scimmia". E fu qui che ideò una delle sue più famose similitudini, quella che illustra come la mente che è stata resa tranquilla in modo opportuno non ristagna, bensì reca in sé l'impulso verso quella saggezza che consente di vedere le cose nella giusta luce:

È come acqua ferma che scorre ...

Una volta gli venne chiesto come mai fosse così radioso nonostante la malattia. Offrì un'analogia con un'automobile: non è possibile vedere che cosa ci sia sotto il cofano guardando solo la carrozzeria. Quando in seguito gli fu posta una domanda consimile, rispose che la maggior parte degli ammalati soffriva non tanto per la malattia stessa, quanto piuttosto per il desiderio di sentirsi meglio e per il timore che ciò non sarebbe avvenuto. Per quanto lo riguardava, non lo preoccupava il fatto che potesse sentirsi meglio oppure no. Era pronto a entrambe le evenienze e, perciò, né si preoccupava né si sentiva depresso.

Un'altra volta, quando un visitatore laico gli chiese come andasse la sua salute, rispose, semplicemente, così:

In questi giorni la mia salute non m'interessa molto.

L'atmosfera di un fine settimana al Wat Tam Saeng Pet è ben resa da Mae Somjai nel resoconto di una sua visita:

«Luang Por durante il giro per la questua camminava molto lentamente lungo la zona rocciosa ubicata tra la sala per il Dhamma e la cucina. Appena comparve, tutti si recarono da lui per mettere del cibo nella sua ciotola. Chi non aveva portato del cibo o non aveva avuto tempo sufficiente per prepararlo si prostrò al suolo con le mani in *anjali* per

esprimere il dispiacere di aver mancato quest'opportunità. Avrebbero poi colto almeno l'occasione, però, di offrire il loro cibo nella sala per il Dhamma durante il pasto».

«Quando Luang Por terminò di mangiare, tutti aspettarono che uscisse e parlasse con i visitatori nella sala per il Dhamma. Un gran numero di persone era già arrivato, e per tutta la giornata ci fu un flusso costante di gente che andava e veniva. Verso sera andò un po' meglio. La maggior parte delle persone arrivata di giorno era già tornata a casa. Ascoltai Luang Por impartire insegnamenti dal tardo pomeriggio in poi. Non si mise sulla sedia per l'esposizione del Dhamma, ma nel posto a sedere in cui stava usualmente, sulla piattaforma riservata ai monaci. Insegnava in modo rilassato e informale, e chiacchierava in continuazione con qualcuno dei suoi ospiti. Ricordo che a un certo punto parlò di rendere costante la consapevolezza e, per mostrarci ciò che intendeva, alzò il suo bricco e ne fece uscire dell'acqua, prima a gocce e poi in modo continuo. Era una delle similitudini che di solito usava nei suoi discorsi».

«Quando giunse per lui il momento di riposarsi, il monaco suo attendente lo invitò a tornare nella *kuṭī*. Trattenevamo il respiro, temendo che se ne sarebbe andato. Sembrava che avesse appena cominciato a parlare. Luang Por sorrise al monaco, ma non si alzò e continuò a insegnare ancora per un po'. L'attendente ripeté in modo educato a Luang Por che ora avrebbe dovuto riposare, ma tutti noi ci lamentammo ad alta voce, fu come una richiesta e una protesta all'unisono. Luang Por sorrise di nuovo e disse al suo attendente: "Parlerò a loro solo ancora un pochino". Poi andò avanti finché non giunse davvero il tempo di ritirarsi. Quando il monaco lo invitò ancora, parlò con un tono di voce fermo e poi prese il bastone di Luang Por. Stava in piedi e teneva in mano la sua torcia elettrica per indicare che intendeva riportare Luang Por alla sua *kuṭī*. Il monaco attendente si rivolse a noi così: "Si è fatto davvero molto tardi"».

«Luang Por sorrise ancora una volta per confortarci, come avrebbe fatto un padre, e disse: "Non mi concederanno altro tempo. Credo che dovrò andare". Il tempo era volato via. Era come se lo avessimo ascoltato solo per pochi minuti. Avevo sentito per la prima volta un discorso di Dhamma dalle labbra di Luang Por ed ero del tutto soddisfatta, ma volevo ascoltarlo ancora».

Il monaco attendente con la torcia in mano appena ricordato era Ajahn Pabhakaro, un monaco americano che era allora il capo attendente di Luang Por. Un veterano della guerra del Vietnam, alto più di un metro e novanta, capace di parlare correntemente sia in thailandese sia nel dialetto dell'Isan. Con la sua profonda devozione per Luang Por e la sua attenzione ai dettagli, svolgeva un compito difficile con grande competenza. Il lavoro comprendeva l'ingrata mansione di fare il poliziotto severo. Durante il Ritiro delle Piogge, a un certo punto il presidente del Royal Privy Council, uno dei vecchi discepoli di Luang Por, il professor Sanya Dhammasak, si recò a rendergli omaggio. Parlando della sua malattia Luang Por disse che era pronto a lasciare il suo corpo, e di non preoccuparsi per lui. Il professor Sanya gli chiese con fervore di restare un po' più a lungo nel mondo per alleviare la sofferenza degli esseri senzienti. Fece due volte la stessa richiesta, senza ottenere risposta. Dopo la terza richiesta, però, Luang Por grugnò il suo assenso.

UN BLOCCO DI GHIACCIO

Un giorno, insegnando a un gruppo di visitatori, Luang Por disse:

Non ho molta energia durante questo Ritiro delle Piogge. Non sto bene. Le mie condizioni di salute non sono buone. Per questa ragione me la sono svignata per trascorrere il periodo del ritiro qui, su questa collina, per godermi l'aria pura. Quando i miei discepoli e sostenitori laici sono venuti a trovarmi non sono stato in grado di ripagare appieno la loro fede con l'insegnamento del Dhamma perché sono rimasto senza voce. Non ho quasi più la forza di parlare. In realtà è già molto che ci sia ancora qualcuno qui seduto e che possiate vederlo: in futuro non ci sarà più. Il mio respiro si fermerà e la mia voce se ne andrà in accordo con le cause e le condizioni che governano il corpo. Il Buddha chiamò tutto questo *khayavayam*, la fine, la degenerazione dei fenomeni condizionati.

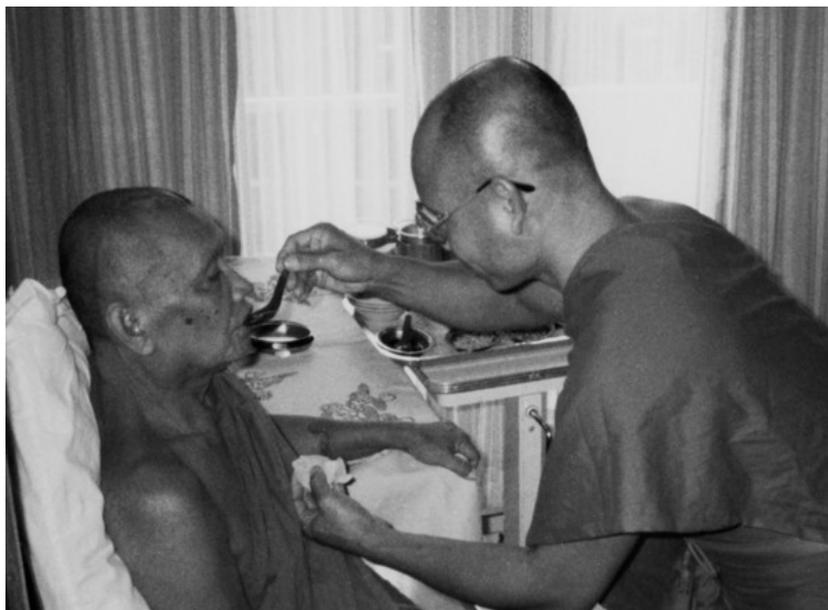
Come avviene questa degenerazione? È come per un blocco di ghiaccio. Comincia come acqua e poi si gela. Non passa molto tempo prima che il blocco di ghiaccio inizi a degenerare. Mettete un gran blocco di ghiaccio al sole e vedrete quel che avviene. È

come la degenerazione del corpo. Accade poco per volta. Prima che trascorrono molti minuti, molte ore, il ghiaccio se ne va, liquefatto. Ciò è detto *khayavayam*, la fine, la degenerazione dei fenomeni condizionati. È così da quando c'è il mondo. Siamo nati portando dentro di noi malattia, vecchiaia e morte.

Fu un tema ricorrente per tutto l'anno seguente o giù di lì. In seguito in molti ricordarono quando diceva che in futuro non sarebbe più stato in grado di parlare.

Dagli inizi di ottobre le condizioni di Luang Por destarono grande preoccupazione. Alla solita alternanza di giorni positivi e negativi manifestatasi nei mesi precedenti, la proporzione tra buono e cattivo piegò verso un costante declino. Il suo programma di appuntamenti con la squadra dei medici del Samrong Hospital di Bangkok fu anticipato e al suo arrivo in ospedale fu sottoposto a una tomografia computerizzata, da poco disponibile in Thailandia. Essa rivelò un accumulo di liquido nel cranio di Luang Por. I medici raccomandarono un intervento chirurgico per impiantare nel cranio uno shunt cerebrale per drenare il liquido dalla testa all'interno dello stomaco mediante un catetere.

Quando i medici illustrarono questa proposta a Luang Por, lui non ne fu entusiasta. Col capo accennò ad alcuni frutti che gli erano stati offerti da poco e che si trovavano su un tavolo vicino, e scherzò con uno dei suoi attendenti: «L'unica cosa che sta per essere tagliata qui, è quel cocomero». Quando però chiese se fosse possibile una cura senza un'operazione, i medici furono diretti. Dissero che l'impianto di uno shunt cerebrale non costituiva una cura definitiva – troppo tessuto cerebrale era già stato danneggiato, e non era possibile ripararlo – ma si trattava dell'unico modo che conoscevano per ritardare altre degenerazioni. Senza l'intervento le condizioni di Luang Por sarebbero costantemente peggiorate. Fu sollecitato il parere di altri specialisti di fama. Furono tutti d'accordo con la prognosi. Dopo averci pensato Luang Por decise di procedere con l'operazione. «Perché no?», disse. «Tutto è rischioso. Anche attraversare la strada è un rischio». Sperò che sarebbe almeno stato in grado di fare ancora del bene per il *Sāsana* prima di morire.



In precedenza, al Wat Pah Pong era stato deciso che il Saṅgha avrebbe dovuto essere consultato prima che fosse presa qualsiasi decisione importante riguardo all'assistenza sanitaria di Luang Por. Per la prima volta Luang Por ignorò il protocollo. Un certo numero dei suoi discepoli più anziani già si sentiva a disagio per l'influenza (invero molto sopravvalutata) che si pensava fosse esercitata su Luang Por da Ajahn Pabhakaro e dalla squadra dei medici di Bangkok. Un'operazione alla testa del maestro – con tutte le trasgressioni dei tabù culturali che essa implicava – avrebbe creato un dissenso difficilmente sanabile. Luang Por decise di mettere i suoi discepoli di fronte al fatto compiuto. Dopotutto, disse, e non senza ragione, che si trattava della sua testa e non di quella di qualcun altro.

L'operazione ebbe luogo il 30 ottobre del 1981. Quando riprese conoscenza dopo l'operazione, Luang Por rifiutò dei sedativi per il dolore. Disse che era la prima volta che veniva sottoposto a un intervento chirurgico e che voleva vedere com'era il dolore. In realtà aveva programmato di resistere agli effetti dell'anestesia prima dell'operazione, ma essa «si era insinuata di soppiatto e aveva colpito duro».

RISULTATI DELUDENTI

La casa di uno dei sostenitori laici di Luang Por, Kuhn Kesri Bulsuk, si trovava a pochi chilometri dal Samrong Hospital, nella periferia a est di Bangkok. Kuhn Kesri aveva da poco fatto costruire una *kuṭī* a due piani nel parco della sua casa affinché Luang Por potesse usarla durante i suoi viaggi a Bangkok. Fu qui che Luang Por e i suoi attendenti risiedettero nel primo periodo della sua convalescenza. Mentre stava qui avvenne una delle strane cose che spesso accadevano in sua presenza. Un cespuglio di lavanda aveva smesso di produrre fiori da sette anni, dopo la morte del figlio di Kuhn Kesri. Ora, all'arrivo di Luang Por, il cespuglio riprese vita. Fiorì velocemente, protendendo le sue infiorescenze in tutte le direzioni. In breve tempo il cespuglio fu completamente ricoperto di fiori.

Inizialmente il risultato dell'intervento fu incoraggiante. Dai primi di dicembre, però, ricomparvero i vecchi sintomi. Luang Por non era stabile sulle gambe, era sensibile ai disturbi sensoriali e debole al punto che fu necessario ricorrere a una flebo salina. Verso la fine dell'anno si sperò che questi sintomi fossero un inconveniente temporaneo. La voce di Luang Por divenne più forte e lui riuscì a camminare per brevi tratti senza bastone. Mangiava di più e riposava meglio. Parlò ai laici e impartì la benedizione per l'anno nuovo. Di mattina, nonostante occasionali crisi di vertigini, cercava di andare a fare il giro della questua.

Nel gennaio del 1982 Luang Por accettò l'invito di un discepolo laico, il dottor Gertchy, a trascorrere la convalescenza nella sua casa al mare, appartata e a un'ora di macchina a ovest di Bangkok. L'aria fresca del mare parve indurre dell'ottimismo. Luang Por si sentiva più forte e il diabete era sotto controllo. Stava programmando di tornare al Wat Pah Pong e ciò sembrò possibile senza che fosse necessario aspettare molto. I monaci che lo assistevano furono contenti di sapere che là una nuova *kuṭī* era in costruzione per lui, al centro di un laghetto artificiale e accessibile solo mediante una piccola passerella. Si sperò che tutto questo avrebbe reso possibile gestire con maggior efficacia il flusso di visitatori.

Nel frattempo, Luang Por riposava. Gli piaceva ascoltare discorsi di Dhamma con il suo mangianastri. Veniva portato a visitare monasteri e stupa nelle vicinanze. A volte chiedeva a un attendente di leggergli dei passi tradotti in thailandese del maestro zen Huang Po, al quale era molto interessato.

Questo periodo di luce si rivelò un mero intermezzo. Dagli inizi di marzo Luang Por soffrì di frequenti capogiri e di nausea. Diceva che si sentiva le gambe di gelatina. Non riusciva a dormire e non aveva appetito. Iniziò a parlare più spesso della sua morte. Benché ci fossero alcuni giorni buoni per lui, fu chiaro che, complessivamente, le sue condizioni andavano peggiorando in modo costante. Non mangiava più di quattro o cinque bocconi di cibo al giorno. La sua sensibilità ai rumori crebbe, come pure i periodi nei quali aveva la vista offuscata. Perdeva l'orientamento con facilità. Il 14 giugno, tre giorni prima del suo sessantacinquesimo compleanno, Luang Por tornò a Ubon.

AL WAT PAH PONG, DAL GIUGNO ALL'AGOSTO 1982

Il 17 giugno un gran numero di monaci, monache e laici affollò la sala per il Dhamma del Wat Pah Pong. Erano tutti pronti a celebrare sia il ritorno di Luang Por al monastero sia il suo compleanno. Era stato fuori per circa un anno e nell'aria si respirava eccitazione. Erano tutti impazienti di rivederlo, desiderosi di rendergli omaggio e aspettavano ansiosi di ascoltare i suoi insegnamenti. Molti di quelli che non avevano approvato l'operazione speravano che, con il suo ritorno a casa e con la sua lontananza dalla morsa dei medici di Bangkok, Luang Por avrebbe riacquisito presto la salute. Solo pochi erano consci della reale gravità delle sue condizioni.

Infine, il mezzo che trasportava Luang Por giunse di fronte alla Sala per il Dhamma. Fu aiutato a scendere. In tanti erano schierati di fronte a lui fuori della sala, e molte erano le file di laici seduti su entrambi i lati del sentiero ben spazzato che ad essa conduceva. Luang Por camminò sugli scialli bianchi che le donne avevano steso al suolo. Entrò con manifesta difficoltà nella sala, con un discepolo anziano su entrambi i fianchi e

l'imponente Ajahn Pabhakaro dietro. Al suo passaggio tutti si prostrarono con riverenza. Molti di quelli che posavano con discrezione lo sguardo su Luang Por erano visibilmente costernati.

Fu chiaro che non ci sarebbe stato alcun trascinate insegnamento di Dhamma. Dopo la tradizionale "Richiesta di Perdono" il rituale terminò e Luang Por parlò al microfono con una voce che era solo una pallida eco di quella sua solita. Con poche frasi affaticate delegò le sue responsabilità di abate e precettore e sottolineò la necessità di armonia e di impegno nella pratica del Dhamma.

Queste poche parole lo resero esausto. Terminò così l'ultimo discorso pubblico della sua vita, senza esprimere la sua felicità di essere tornato a casa e senza nemmeno far intravedere il calore, l'umorismo e la saggezza che lo rendevano tanto amato.

Da questo momento in poi il declino fisico di Luang Por accelerò. Soffriva di forti mal di testa. Il rumore delle porte che si aprivano e chiudevano lo irritava. La luce di una torcia elettrica o il flash di una macchina fotografica erano dolorosi per i suoi occhi. Il suo senso d'equilibrio era seriamente compromesso. Poteva a malapena alzare il braccio destro e la gamba destra, e iniziò a trascorrere gran parte del tempo su una sedia a rotelle. L'orologio biologico di Luang Por girava all'incontrario. Poteva improvvisamente decidere di andare a fare un giro con la sedia a rotelle nelle ore più calde della giornata oppure svegliarsi a notte fonda e chiedere che gli fossero portate delle cose. Forse ancor più penosi erano gli sbalzi d'umore. Era testardo, opponeva resistenza, lui che prima era stato un modello di pazienza e di auto-controllo. Parlava molto meno e il suo volto aveva un'espressione tesa e pensierosa. Quando parlava la sua voce si sentiva a malapena. A volte mormorava tra sé e ridacchiava, altre volte piangeva. In un momento di maggiore lucidità, a uno dei suoi attendenti disse, con la solita leggerezza di prima, queste parole:

Se comincio a ridere, non unitevi a me. Non c'è nulla di divertente, è solo una condizione del mio cervello. Non riesco a controllarlo. Lasciatemi essere folle da solo. Non è necessario che siate folli come me.

Un monaco confidò: «Noi comprendemmo quel che diceva, ma non ci riuscivamo. Quando rideva, ridevamo anche noi. Quando piangeva, ci rendevamo conto di avere le lacrime agli occhi».

Era difficile per i monaci vedere il loro maestro ridotto in quello stato. Alcuni ammisero, in colloqui privati, che per loro sarebbe stato più facile sopportare se fosse stato colpito da una malattia meramente fisica. In fin dei conti, così il Luang Por che loro amavano e riverivano non si sarebbe dissolto davanti ai loro occhi. Divennero perciò preda del dubbio: come poteva succedere tutto questo a un essere davvero illuminato? I monaci più riflessivi compresero che quanto si presentava loro era, nella forma più inquietante possibile, la verità di *anattā*.

Perfino chi non pratica la meditazione può accettare piuttosto facilmente l'idea del corpo come non-sé. I cambiamenti che accadono nel corpo nel corso di una giornata, di settimane, di mesi e anni, e che culminano nella morte, offrono una prova persuasiva dei processi naturali, che sono del tutto impossibili da controllare. Luang Por diceva spesso: «Se il corpo vi appartiene davvero, potete dirgli di non invecchiare?». Ovviamente, l'insegnamento che pure la personalità è non-sé è del tutto contraria al comune buon senso. Credere nell'esistenza di una "persona", di un'unica entità individuale – che si manifesta essenzialmente in una "personalità" – è un fondamento della psicologia e della cultura. Solo i più abili meditanti possono penetrare i non esaminati e falsi presupposti sui quali il concetto di persona si basa. Ai monaci che stavano attorno a Luang Por l'insegnamento di *anattā* era familiare, e vari erano i loro livelli di visione profonda riguardo a tale aspetto, ma per la maggioranza quel che stava succedendo al loro maestro era logorante e basta.

Da Bangkok giunsero in aereo dei medici per visitare Luang Por con il sospetto che ci fosse un tumore al cervello. Consigliarono di portarlo a Bangkok per un'altra tomografia computerizzata e i monaci furono informati del fatto che la regina aveva offerto di finanziare tutte le future cure mediche. Il Saṅgha, che ora si era riservato tutte le decisioni in merito, convocò una riunione. Fu segnalato che Luang Por di recente aveva sospirato: «Ne ho abbastanza dei dottori. Ora basta». La difficoltà

di rifiutare l'offerta di aiuto proveniente dalla famiglia reale, insieme alla speranza che Luang Por avrebbe potuto forse ancora rimettersi, orientò il Sangha verso la decisione di accettare l'offerta.

Nella notte del 7 agosto il dolore al lato destro della testa divenne così intenso che a Luang Por fu del tutto impossibile riposare. Il 9 di agosto un volo della Thai Airways lo portò a Bangkok e qui fu ricoverato al Chulalongkorn Hospital. Ajahn Anek fu uno dei monaci che lo accompagnarono in aereo.

«Luang Por ha detto che è d'accordo a tornare in ospedale per la felicità dei suoi discepoli. Non sarebbe giusto per lui essere causa di preoccupazione per così tante persone». Ma per lui le cose non stavano per andare meglio, la malattia era il risultato di vecchio kamma. «Luang Por ha ripetuto che per lui tutto sta per volgere alla fine. Il suo cuore è limpido, in esso non resta nulla».

Sono i miei discepoli che vogliono prendersi cura di questo corpo.
Per quanto mi riguarda non fa alcuna differenza.

AL CHULALONGKORN HOSPITAL, AGOSTO 1982 - GENNAIO 1983

Le condizioni che attendevano i monaci in ospedale non avrebbero potuto essere migliori. A Luang Por fu assegnato un appartamento destinato a persone molto importanti, il quale includeva una stanza dove avrebbe potuto ricevere gli ospiti e una stanza da letto per i suoi attendenti. Aveva a disposizione una squadra di sei tra i migliori neurologi della nazione, la quale eseguì tutti gli esami possibili che la tecnologia di quegli anni consentiva. Gli esiti consentirono di concludere l'assenza di un tumore, si trattava solo di un insolito inizio della fase successiva delle malattie che già gli erano state diagnosticate: diabete, atrofia cerebrale dovuta all'arteriosclerosi e infarto cerebrale multiplo. Le condizioni del cervello di Luang Por, disse il neurologo più eminente, erano quelle di un novantenne. Gli fu prescritto un insieme di farmaci per il cervello, dell'insulina e una dieta speciale per il diabete, nonché una fisioterapia giornaliera.

Le mani di Luang Por tremavano. Era tranquillo e ritirato in sé stesso, a volte prendeva delle cose per poi rimetterle subito giù, in continuazione. I medicinali lo aiutarono un poco. L'appetito migliorò e altrettanto

avvenne con il livello degli zuccheri nel sangue. Nuovi e preoccupanti sintomi, però, si affacciarono. Quando gli si rivolgeva una domanda un suo “sì” significava “no”, e viceversa. Una volta gli fu chiesto se avesse bisogno di urinare e rispose di no. Appena gli fu tolto il pappagallo, iniziò a urinare. Fu divertente, ma solo per un attimo.

Ogni giorno i monaci attendenti mettevano Luang Por sulla sedia a rotelle e lo portavano a fare un giro nelle zone all’ombra dei giardini dell’ospedale. Una volta una donna vide Luang Por e s’inginocchiò, sollecitando il suo giovane figlio a fare altrettanto. Il ragazzo ignorò la madre. Restando fermo nel posto in cui si trovava, fissò con sguardo impassibile l’anziano monaco sulla carrozzella. Con un grande sforzo di volontà Luang Por sporse il corpo in avanti e stese con grande lentezza il braccio destro verso il ragazzo con un gesto benedicente e di gentilezza amorevole. Il ragazzo si mosse in avanti e, con le mani in *anjali*, poggiò la sua fronte nella mano aperta di Luang Por.

Momenti toccanti come questo divennero sempre più rari. In ottobre Luang Por iniziò a rifiutare di assumere il cibo che gli era somministrato con un cucchiaino, serrando forte le mascelle e agitando le braccia. Nessuno poteva essere certo se facesse così perché davvero non volesse mangiare o perché questo suo comportamento fosse solo la manifestazione di un altro sintomo della malattia. Gli attendenti cercavano di persuaderlo, lo blandivano e lo imploravano di mangiare. Per tutti quelli che se ne occupavano furono giorni orribili.

Agli inizi di dicembre Ajahn Liem disse a Luang Por che le sue parole non avevano più senso, e lo invitò a stare in silenzio, se così desiderava. Luang Por parve ascoltare con attenzione. Non parlò più.¹

Due giorni dopo questo invito Luang Por ebbe un ictus. Fu scosso da violente convulsioni che privarono di ogni forza la parte sinistra del suo corpo. Quel che rimase sembrò il relitto di un essere umano non

¹Joseph Kappel, colui che prima era stato Ajahn Pabhakaro, riferì che in una circostanza Luang Por disse un’ultima parola. Di ritorno al Wat Pah Pong nel gennaio del 1983, chiese a Luang Por se volesse fare un giro con la sedia a rotelle nell’area circostante la sua nuova *kuṭī*, il quale gli rispose “sì” (letteralmente *pai – ใป* in thailandese – ossia “andiamo”).

lontano dalla morte. I monaci decisero che se la fine dei giorni di Luang Por stava per arrivare, ciò sarebbe dovuto avvenire in monastero e non in un ospedale.

I dottori furono riluttanti a dimettere il loro paziente, ma la regina, informata delle condizioni e del desiderio da tempo dichiarato di Luang Por di trascorrere gli ultimi giorni della sua vita al Wat Pah Pong, sistemò le cose. Fu allestito un aereo militare per riportarlo a Ubon. Quando Ajahn Liem informò Luang Por, «lui aprì gli occhi e si guardò intorno, un comportamento che allora era il suo modo di mostrare che era contento».

GLI ANNI DEL SILENZIO AL WAT PAH PONG

Ajahn Liem non era convinto del fatto che si trattava necessariamente della fine. Luang Por aveva ancora solo sessantaquattro anni. Pensava che la maggior parte degli organi vitali di Luang Por funzionassero normalmente e non vi erano ragioni per cui, se ben assistito, non avrebbe potuto continuare a vivere non per giorni o mesi, ma anni. «Più a lungo di alcuni di noi», disse scherzando con un altro dei monaci anziani. Ed ebbe ragione.

Al suo ritorno al Wat Pah Pong, Luang Por fu invitato a risiedere in una nuova dimora costruita su misura per lui su un appezzamento aperto di terra ubicato all'estremità settentrionale del monastero. La “*kuṭī* per l'assistenza infermieristica” – così fu definito l'edificio – era una casetta in mattoni a un piano in moderno stile occidentale. Era composta di due stanze principali: una allestita come un'unità di cura intensiva di un ospedale privato, l'altra priva di arredamento e destinata ad essere utilizzata dagli attendenti. Da entrambi i lati alla metà della *kuṭī*, ad angolo retto si dipartivano dei muri in mattone che separavano lo spazio pubblico da quello privato. Delle porte nei muri consentivano ai monaci attendenti di ammettere visitatori nei tempi concordati, quando le tende della stanza di Luang Por sarebbero state aperte.



Tutti i giorni arrivava della gente per intravedere Luang Por che giaceva nel letto e per prostrarsi sotto la sua finestra. Di pomeriggio, quando il tempo lo permetteva, gli attendenti portavano fuori Luang Por sulla sedia a rotelle. Degli ospiti si riunivano sul prato nel retro della *kuṭī* per rendergli omaggio. La *kuṭī* per l'assistenza infermieristica divenne presto un luogo di pellegrinaggio per persone che provenivano da ogni parte della nazione. Una volta la settimana il Saṅgha del Wat Pah Nanachat veniva a recitare una selezione di canti in Pali ai quali Luang Por era più affezionato. Tra questi, soprattutto il *Vipassanābhūmi Pāṭha*, che elenca le basi per la visione profonda.

Il programma di assistenza infermieristica prevedeva, sulla base del calendario lunare monastico, blocchi di quindici giorni suddivisi in trenta turni di dodici ore ciascuno. Un flusso costante di monaci giunse dai monasteri dipendenti per offrirsi volontari. Ciascun turno era composto da quattro monaci e un novizio, e il turno di notte aveva in aggiunta un infermiere fornito dal General Hospital di Ubon. Un dottore del posto, che era un discepolo di Luang Por, lo visitava quotidianamente. Si stabilì che sempre, giorno e notte, con Luang Por in stanza non dovevano esserci mai meno di due monaci.

Quando Luang Por tornò al Wat Pah Pong, i suoi due capi attendenti, Ajahn Pabhakaro e Ajahn Bunloet, avevano accumulato molte conoscenze di assistenza infermieristica geriatrica. Cominciarono a insegnare quel che avevano imparato ai nuovi volontari. Entrambi i monaci intimorivano, benché in modi differenti: l'americano Ajahn Pabhakaro con la sua mera presenza fisica e per la facilità con cui poteva tornare, allorché le circostanze lo richiedessero, a impersonare il suo vecchio ruolo di ufficiale militare; Ajahn Bunloet, un thailandese di origini cinesi, per i suoi modi insolitamente diretti e per la sua riluttanza a ben sopportare gli sciocchi. Erano perfetti per questo particolare compito.

Ogni turno di assistenza era scelto per comprendere esperti e inesperti. I monaci impararono come sollevare e come girare Luang Por, come portarlo in bagno, come rifare il letto, come misurare parametri fisiologici importanti e prenderne nota. Impararono cose di nutrizionismo, di fisioterapia e altro ancora. Benché fossero cose nuove, i monaci erano molto motivati – assistere Luang Por era da loro considerato un grande onore – e la disciplina del Vinaya li aveva già abituati a seguire procedure alquanto precise e dettagliate per relazionarsi al mondo della fisicità. Il pericolo maggiore erano le infezioni, soprattutto quelle dell'apparato respiratorio. La routine per la pulizia e la sterilizzazione acquisì un tenore quasi religioso. Dopo alcuni anni, quando i medici raccomandarono l'utilizzo di un tubo nasogastrico per l'alimentazione, i monaci attendenti si esercitarono a usarlo gli uni con gli altri prima di utilizzarlo per Luang Por.

Anche se Luang Por era silenzioso e non reattivo, veniva trattato con lo stesso rispetto di sempre. Gli attendenti utilizzavano in modo rigoroso le consuete forme di espressione, evitando ogni trascuratezza o comportamenti di eccessiva familiarità. Si prostravano a lui quando entravano o quando lasciavano la stanza. Prima di toccare il suo corpo, quale che fosse la ragione per cui lo facevano, alzavano le mani in *anjali* e gli chiedevano il permesso. In sua presenza parlavano a voce bassa e solo per necessità di rilievo. In un angolo della stanza spesso nei momenti liberi un monaco attendente sedeva silenzioso in meditazione.

I primi anni Luang Por manifestò di tanto in tanto interesse per il mondo esterno, non da ultimo il 26 febbraio del 1983, quando la regina fu l'ospite d'onore in occasione della cerimonia di consacrazione della Sala

per l'*Uposatha*. Durante la visita a Luang Por nella *kuṭī* per l'assistenza infermieristica, gli attendenti notarono che fece uno sforzo immane per conservare la postura seduta e per restare vigile.

Quando tornò a Bangkok la regina organizzò delle regolari sedute di trattamento che Luang Por avrebbe dovuto ricevere da un massaggiatore alle sue dipendenze di particolare talento. Inizialmente i massaggi ottennero qualche piccolo miglioramento, ma questi furono vanificati da ulteriori convulsioni, e dopo tre anni vennero interrotti. Nel tardo 1984 le più violente convulsioni avute fino a quel momento da Luang Por richiesero un suo ricovero di alcuni giorni nella stanza di trattamento intensivo a lui riservata nel General Hospital di Ubon, dove fu anche curato per una polmonite.

La più grave crisi successiva giunse nel marzo del 1987. Luang Por, che soffriva di forti crisi respiratorie, venne ricoverato nell'ospedale di Ubon, dove risultò chiaro che senza un drastico intervento non sarebbe sopravvissuto. I medici consigliarono una tracheotomia. Si trattò della prima vera prova per testare quanto gli anziani del Saṅgha fossero pronti ad andare avanti per prolungare la vita di Luang Por. La maggioranza dei monaci si era a lungo opposta a qualsiasi cosa che si riteneva potesse essere una cura "non naturale". Procedure invasive erano sempre state ritenute inopportune.

A una riunione d'emergenza presieduta dal governatore di Ubon parteciparono sia i monaci sia i medici. I medici presentarono il caso appassionatamente. Rassicurarono i monaci dicendo che l'intervento era veloce, sicuro e reversibile. Quel che contava di più, mancavano alternative. La logica stava dalla loro parte. I monaci si sentivano lacerati. Nonostante i loro punti di vista sulla morte naturale, vedere Luang Por che ogni giorno combatteva per ogni respiro e che soffocava nel suo stesso catarro era una cosa difficile da sopportare. Si giunse a un punto di non ritorno quando furono informati che la regina li supplicava di concedere il permesso. L'intervento fu eseguito quel giorno stesso. Meno di una settimana dopo Luang Por si era ripreso a sufficienza per tornare al Wat Pah Pong.

Nel periodo che seguì la tracheotomia Luang Por manifestò di nuovo una resistenza ad assumere il cibo. Ajahn Liem, preoccupato, gli chiese formalmente perdono qualora pensasse che i monaci avevano preso una decisione sbagliata, e lo pregò di nutrirsi. Luang Por accettò.

La salute di Luang Por declinò inesorabilmente nei cinque anni seguenti. Periodi di relativa stabilità erano brutalmente troncati da crisi, ognuna delle quali, dopo essere passata, lasciava il corpo di Luang Por funzionante ad un livello leggermente inferiore. Fu ricoverato altre volte per polmonite.

Un racconto dell'atmosfera che regnava nella *kuṭī* per l'assistenza infermieristica in questi frangenti è stato offerto da Ajahn Anando, l'abate americano del Cittaviveka Forest Monastery in Inghilterra. Nel tardo 1988 tornò in Thailandia per visitare il suo vecchio monastero e per mettersi al servizio del suo insegnante.

«Mi piace molto il mattino presto, perché posso trascorrere del tempo da solo con Luang Por. Dalle due fino a circa le cinque del mattino è il periodo in cui dorme più serenamente. Seguono momenti piuttosto intensi. A seconda del giorno della settimana, si deve pulire molto silenziosamente parte della stanza, e preparare quel che serve quando, alle cinque e mezza, lo svegliamo per lavarlo e per fargli fare degli esercizi. Poi, se il tempo e le sue forze lo consentono, lo mettiamo sulla sedia a rotelle, quella che gli è stata spedita dall'Inghilterra con il denaro offerto da occidentali. È davvero una sedia magnifica, fa tutto, tranne che mettersi via da sola quando è notte».

«Nell'assistenza infermieristica c'è un senso di grande rispetto e di cura affettuosa. Benché Luang Por sia stato allettato per circa sei anni, non ha piaghe da decubito. I dottori e gli infermieri che lo visitano si stupiscono delle buone condizioni della sua pelle. I monaci che lo assistono non mangiano e non bevono nella sua stanza, né vi dormono. Si parla pochissimo, di solito solo della cosa successiva da fare per prendersi cura di lui. Se si parla, lo si fa a bassa voce. Non è solo la stanza in cui viene assistito, in realtà è un tempio».

Nel 1990 Luang Por soffrì d'insufficienza cardiaca a causa delle arterie ostruite e, ancora una volta, sopravvisse. Infine, però, all'inizio del 1992 il tempo a sua disposizione scade. I reni di Luang Por iniziarono a cedere e gli organi ad essi collegati inevitabilmente seguirono la loro sorte. Il 16 gennaio, la mattina presto, si spense Luang Por, Phra Bodhi-nyana Thera, il monaco conosciuto come Ajahn Chah in tutto il mondo buddhista *theravādin*.

II. DI PIÙ

RIFLESSIONI

Nel febbraio del 1941 l'*arahant* Luang Pu Sao, insegnante e compagno di Luang Pu Man, all'età di 82 anni giunse con una barca in un piccolo tempio sulla riva del fiume nella provincia di Champasak, nel Laos sud-occidentale. Si era ammalato qualche tempo prima di lasciare la Thailandia. Tornando in Thailandia da un viaggio estenuante, aveva trascorso il lungo tragitto di risalita della corrente del fiume giacendo a occhi chiusi, apparentemente privo di sensi e palesemente in fin di vita. Quando la barca fu legata al molo aprì gli occhi e chiese: «Siamo arrivati? Portatemi alla sala per l'*Uposatha*». I suoi discepoli un po' lo guidarono verso l'edificio e un po' lo trasportarono. Quando fu entrato nella sala, in un qualche modo riuscì a mettersi nella postura seduta e chiese che la sua veste superiore fosse ripiegata sulla sua spalla destra. Iniziò a meditare. Trascorsi alcuni minuti, abbandonò quella postura per prostrarsi tre volte alla grande statua del Buddha che stava di fronte a lui. Dopo un po' i suoi discepoli videro che non si muoveva. Si precipitarono per controllare con un piccolo specchio se respirasse e costatarono che il respiro era assente. Luang Pu Sao era spirato mentre si prostrava al Buddha.

Per un buddhista la morte di Luang Pu Sao è di grande ispirazione. Dai tempi del Buddha in poi molti *arahant* hanno lasciato il mondo in modi altrettanto edificanti. Alcuni, come il venerabile Ānanda, adornarono la loro dipartita con la manifestazione di poteri psichici. Questa, però, non è mai stata la norma. Il venerabile Mahā Moggallāna, uno dei due discepoli eminenti del Buddha, morì a causa di un gruppo di briganti, «i quali pestarono le sue ossa fino a ridurle in grani di riso». Ai nostri giorni

due dei più riveriti discepoli di Luang Pu Man sono morti in un incidente aereo e, qualche anno dopo, un altro ha perso la vita in un incidente automobilistico. Innumerevoli altri sono morti dopo dolorose malattie.

Questi esempi manifestano con chiarezza che l'illuminazione non garantisce automaticamente una protezione da lunghe malattie o da morte violenta. Nell'ultimo periodo della loro vita gli *arahant* devono attraversare tutto il precedente kamma connesso alle loro vite passate. Ciò avvenne per il Buddha stesso. Egli collegò al suo vecchio kamma la ferita contratta per la roccia che il suo malvagio cugino gli gettò addosso. Al di là dei più prevedibili fattori fisiologici che condussero Luang Por ad ammalarsi negli ultimi anni della sua vita, i suoi discepoli hanno sempre considerato il kamma come il principale responsabile. Lui stesso, come si è già detto, la pensava in questo modo.

La questione irrisolta, alquanto acuita dallo sviluppo della tecnologia, è fino a che punto debbano giungere le cure mediche di una persona ritenuta un *arahant*. In altre parole, fino a che punto si dovrebbe consentire agli interventi dei medici di giocare un ruolo nel dispiegarsi del kamma di un *arahant*? Molti discepoli di Luang Por, soprattutto gli appartenenti alla generazione di quelli che potevano ricordare la sua iniziale opposizione alle moderne cure mediche, si sentivano inquieti riguardo ai trattamenti invasivi a lui somministrati. Il loro punto di vista fu riassunto da Luang Ta Mahā Bua, il grande discepolo di Luang Pu Man, con il fervore che lo caratterizzava:

«Io e Ajahn Chah ci conosciamo bene, ci rispettiamo a vicenda moltissimo e non voglio sentire che lui è stato imprigionato e collegato a tubi ... Fare queste cose a un monaco della sua statura è del tutto fuori luogo ... per dirla in modo semplice, lo state soffocando del tutto con il mondo. Il Dhamma nel suo cuore è luminoso, radioso, incommensurabile, non può manifestarsi. Sono solo le cose mondane ad avvolgerlo. Mi sembra ripugnante. Se dice che non può andare avanti, lasciate che il suo corpo se ne vada di conseguenza. Questa è la mia opinione».

Gli stessi desideri espressi da Luang Por al riguardo furono ambigui. Disse cose differenti in momenti e contesti diversi. Il periodo durante il quale le sue condizioni cerebrali gli facevano dire esattamente l'opposto di quel

che voleva è impresso nella mente di ognuno e complica la questione. Dopo che smise di parlare è difficile per tutti essere davvero certi delle sue intenzioni. Ci furono momenti in cui non volle assumere cibo e fece di tutto, nel limite delle sue scarsissime possibilità, per evitare che ciò avvenisse. Per alcuni discepoli di Luang Por ciò fu una chiara indicazione che non era interessato a vivere in quelle condizioni e che desiderava essere lasciato morire in pace. Per altri si trattò solo di un sintomo della sua malattia. Costoro fecero notare che quando si insisteva o si pregava Luang Por per una collaborazione, invariabilmente accettava. Al che si potrebbe replicare: ovviamente, quale scelta aveva? E così via. Solo una cosa è indiscutibile: tutti i discepoli di Luang Por erano uniti dallo stesso desiderio di fare quel che era giusto. È che non era sempre così facile decidere quel che era giusto fare.

Per quanto concerne i medici, ritenevano loro dovere da un punto di vista sia etico sia legale offrirgli ogni cura disponibile. Non farlo sarebbe stato un crimine, oltre che una negligenza. Inoltre, il kamma nel quale sarebbero incorsi consentendo a un *arahant* di morire quando non era indispensabile era una prospettiva davvero spaventosa. Per di più, su di un piano meramente mondano, i medici erano consapevoli che ogni errore da loro commesso nel curare una persona così universalmente amata sarebbe stato un duro colpo alla loro reputazione professionale. Un peso considerevole ebbero i desideri della regina. Lei era favorevole affinché si percorresse ogni strada possibile per prolungare la vita di Luang Por.

Forse la testimonianza più eloquente è quella di Ajahn Liem, l'erede nel Dhamma di Luang Por al Wat Pah Pong. Era irremovibile nel ritenere che, nel corso della sua malattia, Luang Por fosse in grado di capirlo e usasse gli occhi per manifestare consenso e dissenso. Disse che al Chulalongkorn Hospital «Luang Por non desiderava continuare a vivere, ma eravamo noi che non potevamo lasciarlo andare».

UN'ALTRA DIMENSIONE

Come che sia, la maggioranza dei discepoli di Luang Por si rifugiò nel pensiero che avesse terminato il suo lavoro e che fosse andato al di là di tutte le sofferenze mentali. Impararono a considerare il decadimento

del suo corpo fisico come l'insegnamento forse più grande sulla verità dell'invecchiamento, della malattia e della morte. Benché silenzioso e allettato, Luang Por offrì profondi insegnamenti sull'impermanenza, sulla sofferenza e sul non-sé. E le condizioni fisiche di Luang Por non esaurivano affatto tutta quanta la questione. Se era possibile vedere con gli occhi solo il suo corpo e riflettere su esso, lo stato della sua mente restava invisibile a tutti, tranne che ai più dotati meditanti. In continuazione, però, si verificarono eventi che ricordarono a tutti che Luang Por non era un paziente normale.

Uno di questi avvenne nel 1983, proprio il giorno precedente l'arrivo della regina, quando un gruppo di sicurezza composto di quattro militari giunse in monastero. I monaci li osservarono meravigliati allorché iniziarono a cercare armi nascoste e mine. Un soldato portava sulla schiena una grande radio e, settore per settore, controllò la presenza del segnale di comunicazione. Quando giunsero nella *kuṭī* per l'assistenza infermieristica, i monaci attendenti chiesero ai soldati di togliere gli stivali. I soldati li ignorarono e continuarono la loro ricerca, mostrando scarso rispetto perfino per il vecchio e malato maestro che stava nella stanza interna. Allorché furono fuori, l'operatore radio cercò di mettersi in contatto con il quartier generale. Fu sorpreso nel constatare che la radio non funzionava. I soldati tornarono indietro verso il cancello principale e la radio ricominciò a funzionare. Quando però ritornarono alla *kuṭī* per l'assistenza infermieristica, cessò nuovamente di funzionare. I soldati, perplessi, chiesero ai monaci attendenti se attorno alla *kuṭī* ci fosse un qualche campo magnetico. I monaci dissero che non pensavano che le cose stessero così.

I soldati iniziarono a diventare ansiosi. Se in pochi minuti non fossero riusciti a mettersi in contatto radio con il quartier generale da quelle coordinate certamente ci sarebbero stati problemi. Uno dei monaci attendenti offrì un consiglio. Disse che il modo in cui avevano prima fatto irruzione nella *kuṭī* gli era sembrato molto sgarbato e privo di rispetto. Avrebbero dovuto togliere gli stivali, prostrarsi a Luang Por e chiedere il suo perdono. Con un po' di riluttanza, i soldati lo fecero. Proprio nel momento in cui

il loro capo toccò il suolo, la radio cominciò a gracchiare forte e tornò in vita. Con il volto sbiancato, i soldati chiesero di nuovo perdono, questa volta sinceramente.

Un altro episodio, testimoniato da Ajahn Nyanadhammo, avvenne durante la crisi del 1987. «Luang Por si trovava nel reparto di terapia intensiva dell'ospedale di Ubon e pareva certo che sarebbe morto. Ajahn Liem stava già organizzando i preparativi per il funerale. Luang Por era sotto ossigeno e giaceva del tutto immobile. I medici controllarono l'assunzione di ossigeno e riscontrarono la mancanza del respiro. Gli tolsero il boccaglio e scossero il misuratore pensando che funzionasse male. Lo provarono con un altro paziente e videro che funzionava bene. Quando però lo riposizionarono su Luang Por di nuovo non riuscirono a riscontrare la presenza del respiro. Cominciarono a preoccuparsi di una sua morte cerebrale. Presero un campione di sangue e si stupirono quando videro che il livello di ossigeno era del tutto normale. Dissero ad Ajahn Liem: "Questo non ha alcun senso. Non c'è respiro, non ci sono pulsazioni, però il livello di ossigeno nel suo cervello è nella norma". Ajahn Liem si limitò a rispondere: "È entrato nei *jhāna*"».

Per gli attendenti le più commoventi furono le parole dei grandi monaci contemporanei di Luang Por che lo andarono a trovare nella *kuṭī* per l'assistenza infermieristica. Una volta Ajahn Phut, il più noto dei discepoli viventi di Luang Pu Sao, chiese un po' di tempo per meditare da solo al capezzale di Luang Por. Uscendo dalla stanza disse ai monaci che stavano lì:

«La mente di Luang Por è come la luna piena. È molto radiosa. La sua mente è sempre serena e calma. Quando gli viene offerto del cibo o qualcuno si occupa di lui, è consapevole in ogni momento. Sa sempre tutto quello che succede».

ASPETTI POSITIVI

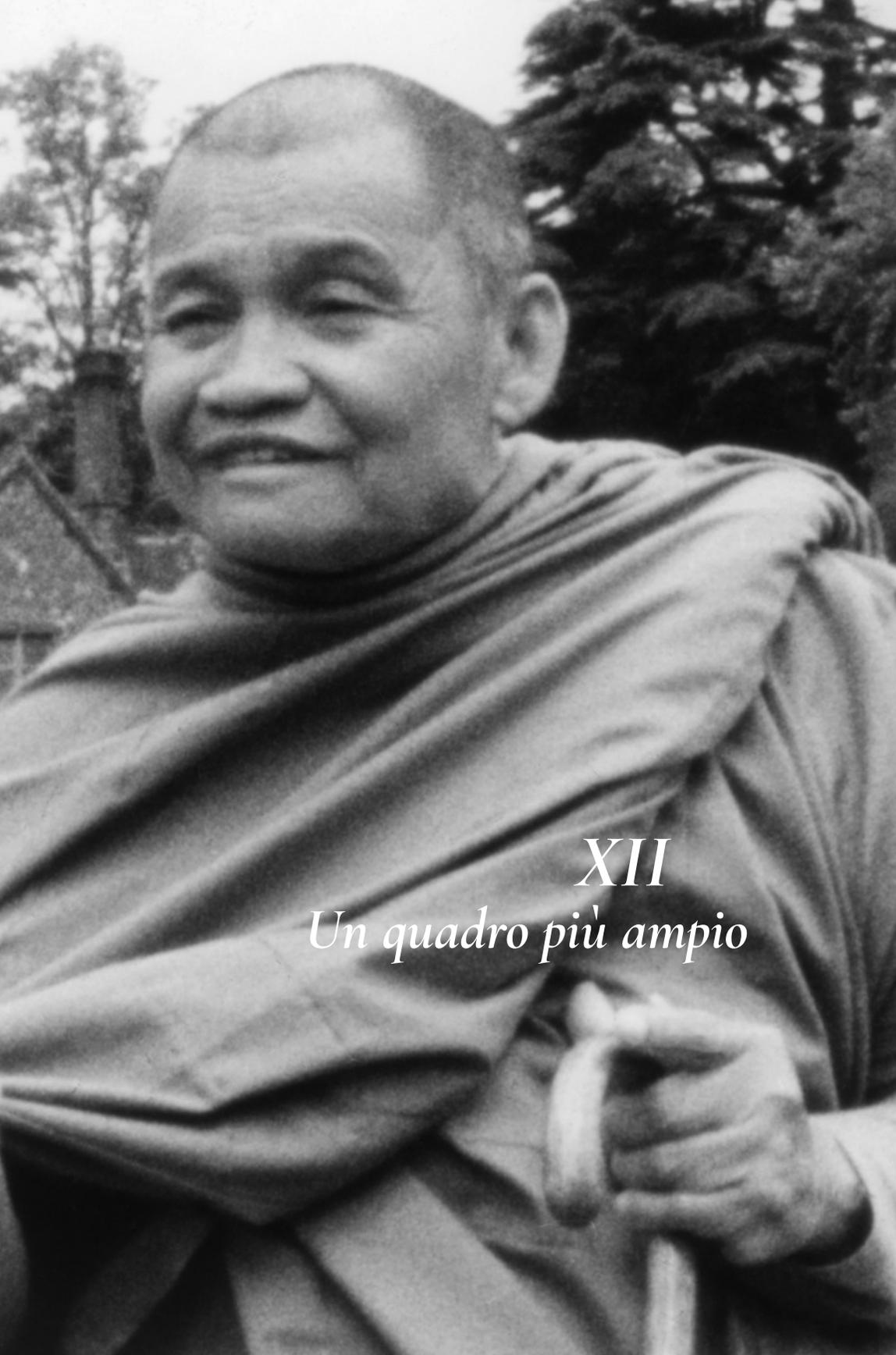
Non si può in alcun modo ritenere una benedizione sotto mentite spoglie il fatto che la morte di Luang Por è stata preceduta da una lunga malattia. Non di meno, apportò un gran numero di durevoli benefici al Saṅgha del Wat Pah Pong.

In primo luogo, offrì per lungo tempo al Saṅgha l'occasione di imparare a come adattarsi a vivere senza un maestro come lui, che però era al contempo ugualmente presente come figura unificante di spicco. Invece che disintegrarsi, il Saṅgha crebbe, ebbe uno sviluppo senza precedenti per un monastero della Tradizione Thailandese della Foresta che aveva perso il suo insegnante. Durante il periodo della malattia di Luang Por, il numero dei monasteri dipendenti aumentò quasi a cento.

In secondo luogo, l'immenso impegno a lungo termine necessario per garantire la qualità delle cure infermieristiche di Luang Por unì il Saṅgha. Nel corso dei turni condivisi per l'assistenza del maestro si forgiarono amicizie che resistettero alla prova del tempo tra monaci di differenti monasteri. Lo sviluppo di questa complessa rete di relazioni accrebbe l'armonia e il senso di fratellanza per cui il Saṅgha del Wat Pah Pong era già rinomato.

I monaci al servizio di Luang Por beneficiarono dell'opportunità di esprimergli la loro gratitudine e devozione, come fecero pure le *maechee* che ogni giorno si occupavano della sua dieta speciale. Gli attendenti impararono tecniche di assistenza geriatrica che sarebbero state di grande utilità negli anni seguenti, quando un numero vieppiù maggiore dei primi discepoli di Luang Por sarebbe invecchiato. Tantissimi visitatori guadagnarono l'incommensurabile buon kamma di essersi recati a rendere omaggio a un essere nobile. Tutti questi benefici rappresentarono senza dubbio dei considerevoli aspetti positivi. Tuttavia, però, per molti, tali benefici non furono in grado di annullare l'ombra del rimpianto che la vita di Luang Por, tutta dedicata all'addestramento e all'insegnamento dei suoi discepoli fosse finita così presto, all'età di sessantaquattro anni.





XII

Un quadro più ampio

*Ascoltando gli Insegnamenti,
il saggio diventa perfettamente puro,
come un lago profondo, limpido e tranquillo.*

Dhp 82

Un quadro più ampio

Luang Por in Occidente, 1977 e 1979

I. IL PAESE INTERIORE E IL PAESE ESTERIORE

Nel 1976 Ajahn Sumedho tornò in California per far visita ai suoi genitori. Durante il volo di ritorno in Thailandia, sostò a Londra per alcuni giorni come ospite dell'English Saṅgha Trust (E.S.T.), un'associazione istituita per fondare un Saṅgha *theravādin* in Inghilterra. Durante la sua permanenza, Ajahn Sumedho soggiornò all'Hampstead Vihāra, una casa a schiera a quattro piani di proprietà di tale ente che era ubicata sulla trafficata Haverstock Hill Road, a poco più di un chilometro a sud di Hampstead Heath. Per anni, frustrazione e delusioni erano stati gli unici risultati degli sforzi dell'E.S.T. per promuovere la crescita di un Saṅgha autoctono. I componenti dell'E.S.T. ritenevano che Ajahn Sumedho avrebbe potuto finalmente realizzare i loro sogni.

Ajahn Sumedho, che già aveva rivolto la sua attenzione all'Occidente, rimase colpito dall'impegno dei membri di quest'associazione. Dopo il suo ritorno a Ubon, anche George Sharp, il presidente dell'E.S.T., prese l'aereo per recarsi in Thailandia e chiedere a Luang Por Chah il permesso per Ajahn Sumedho di fondare in Inghilterra un monastero affiliato al Wat Pah Pong. Al suo arrivo non ci fu un tappeto rosso ad accoglierlo, ma una stuoia, che lo stava attendendo quale giaciglio. Luang Por era ancora fuori, in viaggio, e aveva dato istruzioni ad Ajahn Liem, il suo sostituto, di far dormire George sul pavimento, sul retro della Sala per il Dhamma,

di farlo mangiare una volta al giorno in una ciotola di ferro smaltato e di consentirgli di partecipare alla vita monastica. Al suo ritorno, Luang Por acconsentì a discutere la proposta, probabilmente appagato dalla sincerità di George Sharp e dalla sua più che soddisfacente familiarità con le virtù dell'umiltà e della pazienza.

L'idea di fondare un monastero in Inghilterra non fu scartata a priori da Luang Por, ma disse che non si sarebbe sentito a proprio agio concedendo il permesso senza aver prima constatato di persona l'idoneità delle condizioni. A nome dell'English Saṅgha Trust, George Sharp lo invitò ad accompagnare Ajahn Sumedho in Inghilterra nel successivo mese di maggio, e Luang Por accettò.

Luang Por partì per il suo primo viaggio all'estero – era pure la prima volta che prendeva l'aereo – il 6 maggio 1977. Luang Por ed Ajahn Sumedho furono accompagnati da Ajahn Khemadhammo, un monaco inglese, e da Dong, un sostenitore laico di Ubon. In onore della particolare natura del viaggio, Luang Por decise di annotare le sue esperienze in un diario: nella sua vita pure questa fu una cosa nuova, e per di più unica. Vi narra che, allorché si mise a sedere nell'aeroplano, rifletté sull'insegnamento nel quale il Buddha afferma che quando ci si reca in una terra straniera, senza conoscerne la lingua e le consuetudini, non bisogna essere né presuntuosi né attaccati ai propri punti di vista.

Il tema dell'adattamento ricorre nel diario per tutta la durata del viaggio. Mentre guardava fuori dall'oblò le nuvole che fluttuavano, ideò un complesso gioco di parole partendo dal termine thailandese per “all'estero”, che letteralmente significa il “Paese esteriore”, paragonando il “Paese esteriore-interiore” e il “Paese interiore-esteriore”. Fu il primo di numerosi giochi di parole che ricorrono nel diario. Le prime pagine, però, hanno contenuti anche più drammatici. A mezz'aria, uno dei pneumatici dell'aereo esplose.

Il personale di bordo annunciò che dovevamo allacciarci le cinture di sicurezza. Chi aveva una dentiera doveva togliersela. La gente dovette perfino levarsi occhiali e scarpe. Dovemmo occuparci dei nostri effetti personali. Dopo che i passeggeri li ebbero riposti, tutti tacquero. Probabilmente pensavano che la

loro vita volgesse al termine. Io stavo riflettendo che era la prima volta che viaggiavo all'estero per fare un qualcosa di utile per il buddhismo: tutti qui i meriti di cui davvero disponevo? Dopo aver pensato queste cose, feci un voto, dedicai la mia vita al Buddha, al Dhamma e al Saṅgha, e misi la mia mente a proprio agio.

Provavo una lucida calma e frescura, come se non stesse succedendo nulla, e dimorai in questo stato finché l'aeroplano scese di quota e fece un atterraggio sicuro. I passeggeri applaudirono gioiosamente quando si sentirono al sicuro. La cosa strana fu che quando avvenne l'incidente, molti mi supplicarono: «Luang Por proteggici!». Quando, però, il pericolo fu cessato e scendemmo dall'aereo, solo una persona venne a ringraziare i monaci. Tutti gli altri andarono a ringraziare il personale di bordo. Che cosa strana.

Le preoccupazioni di Ajahn Sumedho su come Luang Por potesse reagire alle situazioni occidentali svanirono presto. Dopo l'atterraggio d'emergenza dell'aereo a Roma, ai passeggeri fu chiesto di lasciare il velivolo e di salire sugli autobus aeroportuali che li avrebbero condotti nella sala d'attesa per i trasferimenti. Quando i monaci sbarcarono, il loro autobus era pieno zeppo. Molti dei passeggeri, inevitabilmente, erano donne. Fu la prima prova riguardo al modo in cui Luang Por avrebbe affrontato un mondo nuovo e diverso, nel quale le donne non si tenevano a rispettosa distanza dai monaci. Mentre Ajahn Sumedho guardava un po' teso, Luang Por si limitò ad abbassare la testa e a salire sull'autobus, ignorando la vicinanza delle donne.

Nel suo diario, Luang Por annotò che non gli fu particolarmente difficile adattare il corpo, il linguaggio e la mente al nuovo ambiente. Così scrisse: «Quel che c'era d'inusuale si manifestava ai miei occhi, ai miei orecchi, al mio naso, alla mia lingua e al mio corpo. Mentre la mia mente era nella sua consueta condizione normale». La prima reazione a ciò che vide intorno a lui, una reazione che teneva senza dubbio conto pure dei resoconti dei suoi discepoli occidentali, fu la percezione di una mancanza

fondamentale. Scrisse: «Hanno sviluppato il loro Paese dal punto di vista materiale, ma a causa dell'assenza del Dhamma, non hanno trovato alcun appagamento».

Il primo giorno, a Londra, Luang Por fu accompagnato a visitare alcuni posti famosi e, nel pomeriggio, andò a fare una passeggiata a Hampstead Heath. Fu colpito dalla rigogliosità dell'erba e da quanto poco famigliari gli risultassero gli alberi. Per quanto concerne la sera, ricordò:

Intorno alle otto, nove persone vennero ad ascoltare il Dhamma, alcune delle quali erano già stati al Wat Pah Pong. Insegnai loro il Dhamma che è «bello all'inizio, bello nel mezzo e bello alla fine».

Ho poi risposto ad alcune domande e Ajahn Sumedho ha tradotto le mie risposte in inglese. Si erano preparati per recitare il canto per la formale richiesta dei Cinque Precetti, era la prima volta che succedeva. Dopo aver terminato il mio discorso, guidai una seduta di meditazione di mezz'ora. Ebbi la sensazione che avessero una naturale predisposizione per il Dhamma e grandi affinità con esso.

Il giorno seguente, George Sharp condusse Luang Por e il suo gruppo a Birmingham – annotò nel suo diario che si trattava di «una città diramatasi da Londra»¹ – per una celebrazione del “Vesakha Puja”² che comprendeva monaci provenienti da tutte le tradizioni buddhiste e alla quale Ajahn Sumedho era stato invitato per tenere un discorso.

In questa giornata vidi laici di diverse nazionalità riuniti per ascoltare il Dhamma in molte lingue. Non riuscii a capirne neanche una parola, ma potei comprenderne il significato osservando i loro modi di fare e i loro gesti.

Seguirono alcuni giorni di tranquillità. In quel tempo Luang Por non era ancora famoso tra i buddhisti occidentali. Il numero degli inglesi interessati al buddhismo *theravādin* era ancora limitato, e tra loro, ancora meno erano coloro che sapevano dell'esistenza della Tradizione Thailandese della Foresta. Quello stesso anno fu pubblicato il libro di Jack Kornfield,

¹Sulle “difficoltà geografiche” di Luang Por si veda anche più avanti, p. 844.

²Si veda il *Glossario*.

Living Buddhist Masters, e grazie ad esso il nome di Ajahn Chah iniziò a divenire più noto, ma prima di allora si trattava ancora di uno sconosciuto. Se il viaggio fosse avvenuto trent'anni dopo, Luang Por sarebbe stato sommerso da inviti per il pasto giornaliero in ristoranti thailandesi, ma in quegli anni l'unico esistente era il Busabong, a Londra, sulla King's Road. I thailandesi residenti erano solo poche centinaia, non i quarantamila d'oggi. Il vantaggio di questo anonimato fu che Luang Por poté tranquillamente riposare nel *vihāra* come difficilmente avrebbe potuto avvenire in Thailandia.

La sua successiva escursione fu indotta da una visita di cortesia al Wat Buddhapadipa di Wimbledon, un tempio sponsorizzato dal governo thailandese per provvedere alle necessità spirituali dei thailandesi che risiedevano nel Regno Unito. La visita non fu dovuta a sole questioni di protocollo, ma rappresentò pure un'opportunità per instaurare contatti fruttuosi con i membri del Saṅgha thailandese che già viveva in Inghilterra, assicurarsi il loro supporto e chiedere la benedizione dei monaci anziani per la fondazione di una nuova comunità monastica.

Il giorno successivo, il gruppo raggiunse Oxford, dove furono ospitati dai Saws, una famiglia benestante birmana che possedeva una grande tenuta in campagna, a pochi chilometri ad ovest della città. Luang Por fu gratificato dal fatto che, al mattino, ai monaci il cibo venne offerto nelle loro ciotole sulla porta principale della casa, secondo la tradizione. «Fu un'occasione di buon auspicio che soddisfece il mio voto di instaurare la consuetudine del giro per la questua in Inghilterra», scrisse. Alla sera, insegnò a quella famiglia la meditazione. Nel suo diario, come quasi sempre nei suoi riassunti quotidiani, fece riferimento al «beneficio arrecato» in quella giornata. Era chiaro che poco gli interessavano i panorami. Per lui, il valore di quel lungo viaggio consisteva nel «beneficio arrecato».

La visita a Oakenholt offrì a Luang Por la prima occasione per osservare un ritiro di meditazione di dieci giorni. Un gruppo di rifugi prefabbricati, costruiti nella tenuta durante la Seconda Guerra Mondiale, fungevano ora come centro di ritiro: allora ne era in corso uno guidato da John Coleman,

un insegnante della tradizione birmana di Sayagyi U Ba Khin.¹ Luang Por fu colpito dalla lampante sincerità dei meditanti. Dopo aver fatto visita al gruppo e aver parlato con l'insegnante, nel suo diario giunse alla conclusione che il loto buddhista stesse iniziando a fiorire in Occidente.

MOLTO, PER POCO

L'entusiasmo di Luang Por per il suo diario andò via via scemando. Dopo un certo numero di giorni, vi appuntò poche cose, solo brevi riassunti delle sue attività quotidiane. Il 15 maggio, però, tornato a Londra, si sentì ispirato:

Questa mattina, intorno alle sette, mentre stavo seduto in un posto sereno e tranquillo, durante la mia meditazione sono sorti vari elementi di visione profonda. Dopodiché ho preso la penna e li ho appuntati sulla carta.

Scrisse ciò che emerse da «una parte profonda della sua mente»:

Ho compreso che, in quanto monaco che segue le orme del Buddha, molti sono gli aspetti connessi al *Sāsana* che non ho ancora portato del tutto a compimento, delle cose che ho ancora trascurato: in primo luogo, riguardo al posto, in secondo luogo, riguardo alle persone, e, in terzo luogo, riguardo al tempo. Ho riflettuto sul fatto che seguire davvero gli insegnamenti del Buddha significa che, dopo aver creato benefici sufficienti per sé stessi, è necessario creare benefici per gli altri.

Si tratta, nei fatti, di un passo piuttosto enigmatico. Certo è, però, che l'idea di Luang Por che la vita di un monaco possa ritenersi completa solo allorché la comprensione raggiunta sia condivisa con gli altri era stata da

¹Sayagyi U Ba Khin (1899-1971) è stato un importante funzionario contabile prima dell'India e poi della Birmania, dopo la scissione dall'India stessa. Fondò un Centro Internazionale di Meditazione a Yangon ed è noto soprattutto come una delle principali autorità del ventesimo secolo per la meditazione *vipassanā* della tradizione birmana; fu lui ad autorizzare S.N. Goenka all'insegnamento di tale stessa tecnica di meditazione.

lui sostenuta già da tempo. Tra l'altro, anche pochi giorni prima aveva scritto: «Si deve sacrificare tutto per il *Sāsana*, soprattutto a beneficio degli esseri senzienti».

Perciò, sono dell'opinione che l'Inghilterra meriti di essere ritenuta *paṭirūpadesa*, «un Paese adatto alla diffusione del Dhamma», ed è per questa ragione che ho fatto in modo che dei discepoli occidentali possano vivere qui regolarmente e portare avanti l'impegno per il *Sāsana*.

Il modo d'insegnare il Dhamma qui dovrebbe essere fare poco e ottenere molto, fare molto e ottenere poco. Insegnare alla gente a capire che la frescura esiste nel caldo e il calore nel freddo, quel che è sbagliato si trova nel giusto e il giusto in ciò che è sbagliato, il dolore sta nel piacere e il piacere nel dolore, il progresso nel regresso e il regresso nel progresso, il piccolo nel grande e il grande nel piccolo, lo sporco in ciò che è pulito e il pulito nella sporcizia. Questo si chiama "*saccadhamma*" o anche scienza della Verità, "*saccasaht*".¹

Tutti noi discepoli del Buddha dobbiamo praticare per sviluppare quattro qualità al loro massimo grado: S.U.Ñ.S. (*supaṭipanno*, *ujūpaṭipanno*, *ñāyapaṭipanno*, *sāmīcipaṭipanno*),² e poi insegnare il Dhamma in un modo vero, che corrisponda alle intenzioni del Buddha. Dobbiamo studiare la scienza della Verità e realizzare la Verità stessa. "Realizzare" significa arrivare alla conclusione dell'ultima frase. Questo è ciò che viene chiamato "l'Unico Dhamma": non c'è più bisogno di frasi per insegnare. Significa "raggiungere lo scopo della Santa Vita", nel quale, nel bel mezzo delle "cose" non c'è "nessuna-cosa". Se i discepoli comprendono i desideri del Buddha in questo modo, possono viaggiare da soli, sia interiormente che esteriormente.

¹"La scienza della verità", un insieme formato da due parole thailandesi, una derivata dalla lingua pāli, l'altra dal sanscrito.

²Sono le quattro qualità dell'*Ariya Saṅgha*: «Sono coloro che hanno praticato bene (*supaṭipanno*), hanno praticato direttamente (*ujūpaṭipanno*), hanno praticato per la Liberazione (*ñāyapaṭipanno*) e in modo appropriato (*sāmīcipaṭipanno*).

Questo genere di monaci è costituito da coloro che sanno come stanno le cose. Quando lo capiscono con chiarezza, la conoscenza dell'“abbastanza” emerge nella loro mente. Quando l'“abbastanza” è emerso, proprio là sorgono tutti i tipi di “rettezza”. Il Dhamma che si manifesta nella mente è eminente giorno e notte. Le precedenti supposizioni riguardanti ciò che è e ciò che le cose significano giungono alla fine.

Questo Dhamma non si manifesterà con alcuna chiarezza solo grazie alle parole altrui. Si manifesterà mediante la pratica. È *paccatam*: non puoi insegnarlo a nessuno, non puoi parlarne a nessuno, non puoi studiarlo. Come disse il Buddha: «*Akkhātāro Tathāgatā*». «Il *Tathāgatā*¹ è solo colui che indica la via». Il significato di questa frase diventa assolutamente chiaro, non genera dubbi. Questa è la meta del Buddha.

STRANO, MA AFFASCINANTE

Mentre si trovava in Inghilterra, Luang Por incontrò vari monaci appartenenti ad altre tradizioni buddhiste. Uno di loro era Seng-Ko, un monaco zen inglese addestratosi in Giappone. Luang Por gli pose delle domande sugli insegnamenti e su come vivessero i monaci giapponesi, e ne annotò un riassunto nel suo diario. Quando chiese quanti fossero i precetti che i monaci osservavano in Giappone, la risposta fu che «il loro *sīla* è la costante consapevolezza», ciò che Luang Por ritenne «un'idea strana, ma piuttosto affascinante». Gli venne detto che due erano i tipi di monaci. Uno era celibatario, «una buona cosa, per chi cerca la purezza». All'altro tipo di monaci era consentito di sposarsi e, dopo la loro morte, i figli si prendevano cura del tempio di famiglia. Questo, osservò Luang Por, comportava «qualche divergenza» dalla sua tradizione.

Dopo aver imparato che la sillaba “ko” fa riferimento alla vacuità, la sera stessa parlò di quest'argomento nel suo discorso:

“Ko” significa vacuità, come avviene nel termine usato dal Buddha stesso “tempio della vacuità” (*suññatāvihāra*). Dovremmo entrarci in questo tempio. “*Vihāra*” significa il posto in cui la

¹Un epiteto del Buddha; si veda anche il *Glossario*.

mente dimora nella percezione della vacuità. Il Buddha insegnò che questo corpo – e, nei fatti, tutte le cose – sono vuote, per indicare che non c'è alcun essere, alcuna persona. Vedendo con chiarezza la sua vacuità, vedendolo meramente come terra, acqua, fuoco e aria, il venerabile Sumedho che sta qui non morirà. Perché? Perché in realtà non c'è nessun Sumedho. Va bene? La morte di Sumedho è una convenzione. Non esiste nessun vero Sumedho. Nessun Sumedho muore. Non è nato e non muore. C'è solo una configurazione di *dhamma*, la quale include cause e condizioni che sorgono e svaniscono.

Il Buddha disse che il Signore della Morte, in altre parole la morte stessa, non può tenere il passo con chi dimora nel tempio della vacuità. Non riesce a trovarlo. Non c'è né piacere né dolore, non c'è il sé, non c'è separazione tra il sé e gli altri. È vacuità. C'è la comprensione della vacuità in fenomeni vuoti. Il termine “vacuo” significa che in quel posto non c'è nulla. Non c'è alcuna presunzione o punto di vista, alcun attaccamento alle idee di “io”, “noi” e “loro”. Ci sono solo i quattro elementi terra, acqua, fuoco e aria che sorgono e svaniscono in modo naturale. Ecco perché il Buddha disse che il Signore della Morte non può raggiungere, non può trovare chi dimora nella vacuità, è in questo modo che giunge la Liberazione. Viene detta liberazione dalla nascita, liberazione dalla vecchiaia, liberazione dalla morte.

Gli elementi, infatti, continuano a nascere e a morire come prima, ma si tratta semplicemente di terra, acqua, fuoco e aria che si saldano insieme. Non c'è essere, non c'è persona. La mente è vuota del concetto di “essere”, vuota del concetto di “persona”. Ed è esattamente *questo* il luogo della vacuità. La mente è vuota in un posto che non è vuoto. Vede la vacuità in qualcosa che vuoto non è. Non consente che lì ci sia la percezione di esistere come essere umano dove tale percezione di solito sorge, non consente che lì ci sia un essere dove di solito lo si percepisce, non consente la percezione della morte laddove questa dovrebbe di solito comparire. Ecco perché il Buddha lo chiamò «il tempio

della vacuità». Se vi entrate, vi sentirete in pace, una pace libera dal piacere, una pace libera dal dolore, una pace libera dalla nascita, dalla vecchiaia, dalla malattia e dalla morte. Questa è la vacuità suprema. È la fine.

LO STESSO FRUTTO

Il giorno seguente, Luang Por appuntò una circostanza di grande importanza:

Oggi è il primo giorno in cui abbiamo camminato per fare la questua a Londra. Il venerabile Bodhinyana Thera¹ guidava i monaci, seguito dal venerabile Sumedho (statunitense), dal venerabile Khemadhammo (inglese), e dal novizio Jinadatto² (francese). In questo nostro primo giro per la questua mi hanno offerto un po' di riso, due mele, due banane, due carote, due dolci e un cetriolo. Oggi sono stato felice di aver ricevuto questo cibo per il modo in cui l'ho ottenuto, e perché per me il cibo ottenuto mediante l'elemosina è il "cibo del Padre": un cibo che, in definitiva, proviene dal Buddha.

La gente di questa città non ha mai visto dei monaci fare il giro per la questua, perché la maggior parte dei monaci che hanno vissuto qui si sono vergognati di praticarla. Io penso in modo diametralmente opposto. Ritengo che siano vergognose solo le azioni malvagie o scorrette, ciò che è in linea con gli insegnamenti del Buddha. È comunque solo la mia opinione: vera o falsa che sia, chiedo perdono a tutti i saggi.

Questo stesso giorno, i genitori di Khemadhammo sono venuti a offrire del cibo e, anche, a chiedere di ascoltare un discorso e di trascorrere un particolare periodo in meditazione, tutte cose di cui sono stati soddisfatti.

¹È il titolo ufficiale di Luang Por.

²Un nuovo membro della comunità che proseguì poi l'addestramento come monaco al Wat Pah Pong.

Durante il giro per l'elemosina, alcuni giornalisti che lavorano per dei quotidiani ci hanno seguiti durante il nostro percorso e, a intervalli regolari, hanno scattato delle fotografie, perché qui è una cosa inusuale. La gente di Londra – bambini e adulti – stava in fila a osservarci mentre passavamo.

Verso la fine del mese, Luang Por tornò nell'Oxfordshire per insegnare in un ritiro tenuto nel centro di meditazione fondato nella tenuta della villa dei Saws. In quel ritiro c'erano centinaia di persone, e Luang Por fu colpito dal loro impegno. Nel suo diario è decisamente reticente nel parlare di tale ritiro, forse perché ebbe poco tempo per scrivere. Espone brevemente solo che «il lavoro ha avuto risultati ragionevolmente soddisfacenti».

Tornato nuovamente a Londra, Luang Por tenne una serie di discorsi serali, uno dei quali iniziò con una rammemorazione che ci è ormai familiare, che dubbi e incertezze riguardanti il Dhamma non possono essere rimossi solo mediante lo studio. Il Dhamma va al di là del linguaggio. Lo studio, invece, fa affidamento sul linguaggio e può offrire una comprensione solo superficiale del Dhamma. La saggezza necessaria per penetrare il Dhamma può essere coltivata unicamente per mezzo della pratica.

Numerose volte gli fu chiesta la differenza tra *samatha* e *vipassanā*. Spiegò che a livello teorico potevano essere distinti, ma dal punto di vista della pratica del Dhamma, erano correlati a qualità mentali che sorgono con la maturazione della mente stessa:

Un frutto acerbo è un frutto. Quando matura, è ancora lo stesso frutto, e quando è del tutto maturo, continua a essere lo stesso frutto.

Essenzialmente, spiegava, non si pratica *samatha* o *vipassanā*, si pratica il Dhamma. Facendolo, la verità delle cose può essere conosciuta direttamente, indipendentemente dalle denominazioni. È un processo naturale.

Quando osservate i precetti, la vostra mente è pulita. Quando è pulita, è a suo agio. Quando è a suo agio, è in pace. E quando è in pace, sorge la saggezza.

Parlava della sfida insita nel trovare la Via di Mezzo o, come gli piaceva chiamarla, “quel tanto che basta” (*por di*),¹ o “il giusto”. Come era possibile sapere quando si era giunti all’approccio ottimale, giusto, corretto e più efficace per raggiungere l’obiettivo, quando non si sapeva quale fosse l’obiettivo? Diceva che era necessario commisurarsi con ciò che era sbagliato. Il meditante procedeva facendo attenzione a non attaccarsi al piacere e al dolore. Dopo aver riconosciuto e lasciato andare quel che vi era di sbagliato, ciò che era corretto sarebbe sorto naturalmente.

È come una persona con una bilancia. Se è sbilanciata da un lato, all’acquirente non va bene. Se è sbilanciata dall’altro, è al venditore che non va bene. Solo quando è orizzontale, in equilibrio, tutti sono contenti.



Quando state praticando la meditazione seduta, sapete che quando non è serena, che quando non è “il giusto”, la mente deve essersi attaccata a uno stato mentale di un qualche tipo.

Una costante consapevolezza era necessaria per osservare gli stati mentali. L’errore consisteva nell’aggrapparsi a ciò che la mente riteneva piacevole e a rifiutare quello che percepiva come spiacevole. La Retta Visione non poteva sorgere, e la mente avrebbe fabbricato il mondo nel quale viveva come fatto di cose piacevoli da ottenere e di spiacevoli da evitare.

Questo è *samudaya*, la causa della sofferenza, perché non è possibile vivere sperimentando solo piacere mentale o solo dolore mentale. Per tutta la durata della nostra vita, le due cose sono mescolate insieme. E siccome è così, è di fondamentale importanza comprendere la natura del piacere mentale e del dolore mentale per ciò che realmente sono. Se non comprendiamo la loro vera natura, ci limiteremo a continuare ad attaccarci a punti di vista errati. Il Buddha comprese che questi due stati mentali sono invariabilmente nostri nemici. Fino a quando non li comprendiamo appieno, non ci libereremo mai dalla sofferenza.

¹Si veda il cap. 7 (cfr. anche il *Glossario* e l’*Appendice III*), nel quale tale aspetto viene trattato più ampiamente.

Per questa ragione, dobbiamo sviluppare la Retta Pratica del Buddha (*sammāpaṭipadā*). Di questo abbiamo bisogno: *sīla*, per prenderci cura delle nostre azioni e del nostro linguaggio, così che siano corretti e che non creino conseguenze spiacevoli per noi stessi e per gli altri; *samādhi*, una salda stabilità dell'attenzione; e di *paññā*, una completa comprensione dell'insieme dei fenomeni condizionati.

Luang Por sottolineava che essere consapevoli non significava semplicemente dimorare nel momento presente. La pratica buddhista di *sati* era contraddistinta dalla dimensione morale, etica.

In alcuni gruppi di meditazione si ritiene che non sia necessario praticare *sīla* o *samādhi*, ma che sia sufficiente essere consapevoli in ogni postura. In un certo senso va bene, ma non è la via del Buddha. Un gatto ha consapevolezza, ma non è *sammāsati*, Retta Consapevolezza. Sul Sentiero buddhista non puoi ritenerlo un principio che funzioni da sé. Il buddhismo insegna che essere consapevoli e mentalmente presenti significa essere consci di quello che è giusto e di quello che è sbagliato. Divenuti consapevoli del giusto e dello sbagliato, si pratica per abbandonare ogni cosa sbagliata e coltivare tutto ciò che è bene.

UN PAESE ADATTO

Luang Por riteneva che l'Inghilterra fosse il centro adatto per la propagazione degli insegnamenti del Buddha in Occidente. Per lui, come per la maggior parte delle persone della sua età e formazione, l'immagine della Gran Bretagna diffusasi in tutto il mondo nel periodo del suo massimo splendore coloniale non era ancora svanita. Pareva ancora un Paese che era il centro del mondo occidentale. Nello stesso tempo, era pure abbastanza piccolo e facile da girare. La società anglosassone sembrava serena e stabile, priva di profondi pregiudizi religiosi riguardo al buddhismo. Per

di più, in essa vi era una ricca storia di studi buddhisti, in particolare presso la Pali Text Society.¹ Soprattutto, era fiorente l'interesse per la pratica della meditazione buddhista.

Siccome i buddhisti che Luang Por incontrò facevano per lo più parte dell'istruito ceto medio, ne ricavò un'alta opinione dell'intelligenza e dell'acutezza degli occidentali. Paragonando la situazione con quella della Thailandia, dove «pare che le forze si vadano esaurendo», disse:

Da quel che ho visto, la gente di questo Paese è intelligente. Se si offrono loro osservazioni profonde, le comprendono facilmente. Ho spiegato il Dhamma, e hanno portato con sé quel che ho detto e ci hanno riflettuto su. Ritengo che le caratteristiche di base degli occidentali li renderanno in grado di far fiorire qui il buddhismo.

Nelle persone con cui aveva parlato intravide il grande potenziale di un atteggiamento predisposto a riflettere e a porre domande:

Ho osservato il comportamento in generale della gente di qui e, finora, non è che vada molto bene. Per quanto concerne gli insegnamenti profondi, invece, ritengo che li comprenderanno con facilità. In questo Paese, è come se i tipi di frutta siano buoni, il terreno sia buono, ma non ci siano contadini. Non c'è nessuno che possa insegnare qui, come invece avviene in Thailandia.

Secondo me, quando si arriva in Occidente, non è necessario parlare molto. Farò un paragone. È come avere a disposizione un frutto e volere che lo mangino. Dovete solo dire è che è delizioso. Potrebbe essere dolce, aspro, salato, non è necessario entrare nei particolari. Vi limitate a dire che è delizioso, e lasciate che lo prendano, lo portino con sé e l'assaggino. Lasciate che siano loro a scoprire quale sia esattamente il sapore che ha. È così che dovete insegnare agli occidentali. Le persone intelligenti non hanno bisogno di molti insegnamenti.

¹Fu fondata nel 1880 da T.W. Rhys Davids «per incoraggiare e promuovere lo studio dei testi in lingua Pāli».

Per qualsiasi genere di conoscenza, dovete essere voi stessi a capire. Non potete capire un qualcosa con chiarezza solo perché vi è stata spiegata. Per vedere la verità, dovete andare avanti finché non siete voi stessi a vederla. Limitatevi a dare loro il frutto. Non dovete spiegare il sapore. Lo scopriranno da soli.

Luang Por sembrava essere a proprio agio con la sua incapacità di parlare direttamente con le persone che andavano a trovarlo. Non mostrava segni di impazienza o di frustrazione durante le pause dovute alla necessità di tradurre ogni sua parola. Per Ajahn Sumedho, però, era un duro lavoro: il compito di tradurre i discorsi di Dhamma era un'impresa non facile. Quando teneva dei discorsi, Luang Por non tentava di modificare il suo modo di comunicare. Invece di parlare in modo intermittente per evitare di sovraccaricare la memoria del traduttore e l'attenzione del suo uditorio, Luang Por parlava come faceva di solito. Alcune volte passava un'ora prima che dicesse ad Ajahn Sumedho di tradurre.

Non era certo il modo più efficace per Luang Por, grande comunicatore, di raggiungere chi lo ascoltava. A volte in Thailandia usava i discorsi di Dhamma quali mezzi per addestrare il suo uditorio alla pazienza, più che per trasmettere informazioni e stimolare la fede. In Inghilterra, però, era difficile dire fino a che punto entrasse in gioco tale intenzione. Può anche darsi che per lui fosse semplicemente troppo difficile trasformare il suo stile fluente e improvvisato di parlare in una serie di brevi spezzoni. Come che sia, molti di coloro che facevano parte del suo uditorio ritenevano che la sua presenza, i suoi comportamenti, il suono della sua voce, compensassero più del dovuto la difficoltà di comprendere le sue parole.

Una sera, con un argomento che non garantiva alcuna ispirazione che potesse incoraggiare il suo traduttore a fare ulteriori sforzi, Luang Por parlò dell'inferiorità del linguaggio rispetto all'esperienza. Tutti sapevano quale fosse la sensazione indotta dall'acqua, ma persone di differente nazionalità avevano parole diverse per indicare tale esperienza.

Quando noi esseri umani sperimentiamo la stessa cosa, non abbiamo molto da dire. Ci comprendiamo già solo guardandoci a vicenda. Questa è la sensazione che ho avuto quando sono arrivato qui.

PIANTARE IL LOTO

Luang Por fu soddisfatto di ciò che vide in Inghilterra. Senza dubbio, le condizioni di vita per il Saṅgha erano molto lontane da quelle dei monasteri della Tradizione della Foresta nell'Isan, ma non aveva mai pensato che le cose potessero andare diversamente: sviluppare un ordine monastico mendicante che dimorava in una foresta era ovviamente un progetto a lungo termine. Le cose che Luang Por cercava erano un solido nucleo di sostegno laico e il potenziale per sviluppi futuri. Le trovò.



Il fattore determinante a spingerlo ad acconsentire alla nuova impresa fu la fiducia che nutriva nell'abilità di portare avanti tale fardello. Fin dall'inizio ci sarebbe stato un Saṅgha residente grazie all'aiuto del venerabile Khemadhammo e di Sāmaṇera Jinadatto, ai quali si sarebbero presto aggiunti due monaci nordamericani addestratisi al Wat Pah Nanachat, i venerabili Anando e Viradhammo. Proprio quattro era il numero di monaci indispensabile per cerimonie quali la recitazione del *Pāṭimokkha*, un dato di fatto che garantiva il solido fondamento del quale andava alla ricerca.

Luang Por era consapevole dei numerosi fallimenti ai quali andavano incontro i templi focalizzati non su una comunità monastica, ma su una singola figura carismatica. Era categorico nel ritenere che il successo di tutta l'iniziativa dipendeva dal rispetto delle Osservanze che caratterizzavano la tradizione in Thailandia e, in particolare, dalla scrupolosa aderenza al Vinaya, e nell'attuazione di pratiche quali la questua giornaliera. Molte erano le idee sbandierate dalla comunità laica riguardo agli aspetti della tradizione che avrebbero potuto essere dismessi. Luang Por decise di tentare di trapiantarle tutte e poi, per tentativi ed errori, vedere quali avrebbero dovuto essere gli adattamenti da effettuare.

Nel corso di una discussione riguardante la pratica del Vinaya in Inghilterra, Ajahn Sumedho menzionò a Luang Por che il consiglio direttivo di uno dei Saṅgha *theravādin* asiatici aveva di recente approvato una decisione che consentiva ai monaci che vivevano all'estero di essere dispensati dalla regola che proibiva l'uso del denaro. L'argomento in favore di tale decisione era stato l'impraticabilità dell'osservanza di quella regola in Paesi non buddhisti. Luang Por si oppose con fermezza. Le norme che regolamentavano il rapporto tra i monaci e il denaro erano d'importanza fondamentale per la preservazione del Vinaya nel suo complesso. Il Buddha aveva fissato delle procedure che coinvolgevano degli amministratori laici adatti a tale scopo, e queste avrebbero dovuto essere rispettate. Una dichiarazione ufficiale, la quale affermava che una regola particolare non era più praticabile rappresentava un precedente pericoloso. Infatti, la difficoltà di osservare alcune regole non era affatto una cosa negativa: evitava che i monaci diventassero negligenti riguardo al Vinaya.

Dobbiamo osservare il Vinaya per sempre. In futuro, se i monaci accetteranno il denaro, cominceranno a comprare e a vendere, e sarà la fine. Non ci saranno più monaci puri in Thailandia o in Inghilterra, e nemmeno su tutta la superficie terrestre. Andrà tutto in rovina!

Era chiaro che Luang Por aveva la netta sensazione che il rilassamento della pratica di una qualsiasi regola fondamentale dell'addestramento avrebbe portato a un pendio sdrucchiolevole assolutamente da evitare. Però, se il Vinaya e le Osservanze dovevano essere accolte senza selezionare e scegliere in base alle convenienze, Luang Por permetteva che,

in alcuni territori, vi fosse spazio per la flessibilità. Non insisteva sul fatto che tutto dovesse essere fatto esattamente nello stesso modo come in Thailandia. Ogni volta che si fosse trovato in situazioni insolite, un monaco saggio avrebbe dovuto esaminare le circostanze attuali e riflettere sul grado in cui avrebbe dovuto adattarsi alle abitudini locali senza minare la sua pratica del Vinaya:

È intelligente imparare a scendere a compromessi quando ci si trova di fronte a cose che non sono direttamente in conflitto con il Vinaya, che non sono di per sé dannose, ma differiscono solo quanto al modo in cui abbiamo concordato di farle.

Modifiche minime da lui approvate furono indotte dal clima, molto più freddo. Comprendevano la possibilità d'indossare scarpe durante la questua e coprirsi la spalla destra all'interno dei confini del monastero. Quest'ultimo permesso indusse l'ideazione di una giacca-camicia a maniche lunghe, sotto la quale era possibile indossare delle maglie in inverno.

È TUTTO NELLA VOSTRA TESTA

Benché i discepoli di Luang Por e quanti lo ospitavano fossero continuamente colpiti da come riuscisse con facilità, e apparentemente senza alcuno sforzo, ad adattarsi a situazioni per lui nuove e strane, l'accettazione degli ambienti nei quali si trovava non era indiscriminata. Alcune volte, quando ci si attendeva un suo adattamento alle situazioni, non mostrava affatto alcuna propensione al riguardo.

Un giorno, ad esempio, risultò necessario che si viaggiasse in metropolitana durante le ore di punta. L'atmosfera era congestionata e frenetica. I monaci e i laici che accompagnavano Luang Por vennero trascinati dall'energia di quel posto. Furono sorpresi, e s'irritarono un po', quando videro che Luang Por, invece di accelerare per tenere il loro passo, sembrò voler deliberatamente rallentarlo. Uno dei monaci comprese la situazione: avevano un sacco di tempo per raggiungere la loro destinazione. Perché affrettarsi solo perché tutti gli altri lo facevano?

Per quali aspetti era opportuno l'adattamento, e fino a che punto? Quali le cause per un adattamento non sufficiente e quali quelle per uno eccessivo? Qual era il modo saggio di relazionarsi alle consuetudini e alle

convenzioni? Queste erano le domande che più interessavano Luang Por. Osservare le abitudini degli inglesi gli consentì di guardare a quelle thailandesi in una nuova prospettiva. Le sue riflessioni su questo argomento compaiono in molti discorsi da lui tenuti al suo ritorno in Thailandia. Durante uno di questi disse:

Se proiettiamo sulle cose i nostri punti di vista e le nostre credenze, esse guadagnano subito un gran valore, possono diventare oggetti sacri o santi. Senza le nostre proiezioni, però, non c'è nulla che abbia un valore intrinseco. Noi thailandesi riteniamo che la testa sia la parte più eminente del corpo. Non consentiamo a nessuno di toccarci il capo neanche per scherzo: nel passato la cosa ci faceva arrabbiare a tal punto da essere causa di omicidi. È per un modo di pensare che non consentiamo alle persone di toccarci la testa, per un attaccamento profondamente radicato. Quando sono stato all'estero, ho visto gli occidentali toccarsi a vicenda il capo piuttosto liberamente. Uno dei monaci occidentali mi ha portato in visita dai suoi genitori. Appena siamo arrivati, stese la mano e toccò affettuosamente la testa del padre. Gli accarezzò la testa e il padre rise. Ne fu davvero contento! Per lui significava che il figlio lo amava. Ecco come stanno le cose da quelle parti.

Ogni cultura ha le sue convenzioni. I problemi sorgono quando la gente vi attribuisce valori fissi e assoluti. Comprendere le convenzioni in quanto tali e usarle in modo appropriato è il sentiero della saggezza. Luang Por diceva che, abbandonando i punti di vista errati e l'attaccamento alle convenzioni, ogni cosa perdeva il valore che aveva in precedenza. Questo non significava un annichimento morale, ma che, semplicemente, quando cadeva la cieca identificazione con i fenomeni condizionati, la sofferenza non aveva modo di entrare nella mente.

IL DHAMMA URBANO

Un mattino, durante il giro per la questua a Londra, i monaci si accorsero che un gruppo di adolescenti aveva cambiato direzione per dirigersi verso di loro. Minacciavano violenza gratuita. Ridendo e scherzando, insultavano i monaci, strillavano e facevano gesti intimidatori. Tra le urla di

approvazione dei loro amici, uno o due si avvicinarono e mimarono dei calci in direzione della fila dei monaci, mancandoli di pochi centimetri. Li provocavano, alla ricerca di una reazione. Ajahn Sumedho iniziò a temere che le cose potessero volgersi al peggio, e iniziò a fare scudo con il suo corpo al suo maestro. Luang Por, del tutto impassibile, continuò a camminare a passo lento, con gli occhi bassi. Presto i ragazzi si stancarono di questo gioco e corsero via. Quando furono al sicuro nei pressi dell'ingresso del tempio, Ajahn Sumedho si fece avanti per prendere la ciotola di Luang Por. Luang Por sorrise e disse: «L'Inghilterra dà buoni insegnamenti. Buoni insegnamenti».

ANCORA PIÙ IN LÀ

Luang Por aveva una certa qual conoscenza, seppur elementare, del cristianesimo. Al Wat Pah Pong, i suoi discepoli occidentali di tanto in tanto gli parlavano delle loro precedenti esperienze religiose, e a lui talora piaceva intrattenersi a conversare con due sacerdoti del posto, Padre Pasec e Padre Pisek, che parlavano fluentemente il thailandese. È improbabile che Luang Por avesse un'idea che non fosse solo di base degli insegnamenti cristiani, o che riuscisse a comprendere che le definizioni teologiche protestanti incontrate in Inghilterra potessero essere diverse da quelle cattoliche ascoltate in Thailandia. Certamente non sembrava rendersi conto di quanto le sue parole potessero suonare brusche a un orecchio cristiano. Quando il vicario di una vecchia chiesa si recò in visita da lui e gli chiese: «Nella tua pratica non ci sono preghiere. Pensi che possa condurti ugualmente a Dio?». Luang Por rispose in questo modo:

Al di là di questo.

Un'altra volta, Luang Por fece riferimento alla credenza nelle divinità con poteri salvifici come impedimento alla realizzazione del potenziale umano di salvarsi da sé. Per Luang Por, la nascita come essere umano era preziosa perché era l'unica a offrire l'opportunità di abbandonare le contaminazioni che alimentano tutta la ruota dell'esistenza. Era critico riguardo agli insegnamenti che riteneva minassero la determinazione di una persona di avvalersi di tale opportunità. Quanti non erano consapevoli del fatto che ci fossero delle contaminazioni nel loro cuore che

potevano essere rimosse con il giusto addestramento avevano la tendenza a consentire che la vita seguisse il suo corso, senza mai raggiungere un vero rifugio.

Alcuni prendono rifugio in un Dio che sta su nel cielo e si limitano ad aspettare che arrivi e li aiuti. Nei fatti, noi possiamo aiutarci da soli, è solo che non sappiamo come farlo. Aspettiamo che sia qualcun altro a farlo e moriamo senza aver fatto nulla della nostra vita.

I buddhisti dovrebbero assumersi la responsabilità della loro vita seguendo il cammino che conduce a fare di sé stessi il proprio rifugio.

Essendo a conoscenza delle nostre responsabilità, dovremmo continuare ad abbandonare le contaminazioni, ad astenerci dal male, a compiere solo il bene, e poi abbandonare l'identificazione con il bene.

Non c'era bisogno di cercare un supporto esteriore. In altre parole, le persone che amano sé stesse, coloro che sinceramente augurano del bene a sé stesse, dovrebbero imparare come essere un rifugio per sé stesse. Coloro che avevano ben praticato e ottenuto un vero rifugio interiore erano in grado di creare per sé stessi un mondo fatto di esperienze colme di virtù e di pace. Per questa ragione, si potrebbe dire che erano stati loro stessi creatori di dèi.

CHE COS'È UN WAT

Molti di coloro che giungevano all'Hampstead Vihāra non avevano idea del ruolo rivestito da un monastero della Tradizione della Foresta nella comunità del luogo. In genere si presumeva che i monaci vivessero in completo isolamento dietro alte mura. Luang Por spiegò come stessero in verità le cose a un docente universitario:

Un monastero della Tradizione della Foresta è profondamente coinvolto nella vita degli abitanti del villaggio. È il posto in cui alla gente si insegna come abbandonare i punti di vista errati, e come bisogna correggere il modo di comprendere la loro nascita umana: come comportarsi, come vivere la vita. Nei Giorni di

Osservanza Lunare, gli abitanti dei villaggi si riuniscono in monastero, offrono al Saṅgha il pasto quotidiano e prendono gli Otto Precetti. Praticano la meditazione per purificare la mente. I monaci insegnano loro e li consigliano, offrono dei discorsi di Dhamma per aiutarli a comprendere i principi del buddhismo.

Ci sono persone in Europa che, come te, non hanno mai sentito prima gli insegnamenti del Buddha. A quelle persone viene offerta una migliore comprensione degli insegnamenti. In monastero s'insegna a chi non sa nulla di meriti e demeriti, di giusto e sbagliato. Persone di ogni ceto sociale imparano come vivere con intelligenza la loro vita: come astenersi dal commettere atti turpi del corpo, della parola e della mente, e come fondarsi nella retta condotta del corpo, della parola e della mente. Imparano a ridurre la presunzione e l'attaccamento alle opinioni e a far diminuire gradualmente la bramosia, l'odio e l'illusione nel proprio cuore, finché non diventano veri buddhisti, persone che sanno come condividere ciò che hanno con gli altri e come vivere con gentilezza amorevole, compassione, gioia compartecipe ed equanimità.

CONTRO DOMANDE

Un argomento sul quale Luang Por tornava spesso riguardava i limiti della comprensione intellettuale. Una sera, quando un meditante laico gli chiese di descrivere la vita monastica, gli rispose che gli sarebbe risultato difficile come lo è per un pesce descrivere la sua vita a un uccello: a un uccello non sarebbe stato possibile immaginare come avrebbe potuto essere vivere in acqua. A meno che, aggiunse, l'uccello non fosse rinato come pesce.

Quando qualcuno gli chiedeva cosa succedesse dopo la morte, Luang Por spegneva la candela che stava al suo fianco e, di rimando, domandava:

Luang Por: Dove va la fiamma di una candela dopo essersi estinta?

Colei che aveva posto la domanda parve confusa. Dopo qualche momento lui aggiunse:

Luang Por: La mia risposta ti soddisfa?

Interlocutrice: No.

Luang Por: Neanche la tua domanda mi ha soddisfatto.¹

PROFUGHI DEL DHAMMA

Alla fine di giugno, Luang Por si recò in Francia per far visita a un suo discepolo laotiano, Ajahn Bankhao. Mentre si trovava lì, gruppi di profughi provenienti dal Laos, dalla Cambogia e dal Vietnam giunsero a rendergli omaggio, e lui poté ascoltare racconti strazianti sulle sofferenze sopportate nei loro Paesi d'origine. Durante una delle sue esortazioni, affermò:

Rinunciate a pensarci su. Le cose passate sono passate, come i giorni già trascorsi. Non continuate ad aggrapparvi, sono come spine che vi trafiggono. Guardate la cosa come se foste rinati. Dov'è la vostra casa? Ora è proprio qui. I vostri amici e la vostra famiglia sono qui. Il posto che avete lasciato non era davvero casa vostra. Se lo fosse stata, avreste potuto continuare a viverci. In realtà, in questo mondo non abbiamo una vera casa. Ovunque viviamo non facciamo altro che creare la convenzione che si tratti della nostra casa. Non lo è, in realtà. Prima che passi molto tempo dobbiamo andarcene ... Perciò, mentre state qui, impegnatevi a starci. Trascorrete qui la vostra vita. Rappacificatevi con la vita in questo posto.

Quella pace giungeva mediante l'accettazione del cambiamento.

Ovunque vi troviate, è solo così: non c'è alcuna essenza, nessun nucleo centrale, non c'è una stabilità durevole. Il mondo cambia in continuazione. Se tornate indietro a vivere lì, cambierà,

¹Luang Por rispose alla domanda: «Che cosa succede a un *arahant* dopo la sua morte?», ma parrebbe che il quesito posto dalla donna, in realtà, fosse di tenore più generale e riguardasse la rinascita. La spiegazione più probabile è che lei possa aver chiesto: «Cosa ti succede dopo la morte?», ove quel "tu" era usato in senso idiomatico per indicare "la gente in generale" e, forse, la frase venne tradotta in modo improprio a Luang Por con «Che cosa succederà a te dopo la morte?».

se restate qui, cambierà. Noi esistiamo mediante la trasformazione. Se non ci fosse trasformazione non potremmo continuare a vivere. Quando respirate, la vostra espirazione si trasforma in un'inspirazione, che poi diventa un'espirazione. Inspirazioni ed espirazioni si alternano in questo modo e, se non fosse così, saremmo morti. Non potete sempre inspirare, o espirare. Esistiamo grazie al cambiamento. Col cibo avviene la stessa cosa. Lo mettete in un posto del vostro corpo ed esce dall'altro, e poi mangiate ancora. Il cambiamento è continuo.

Luang Por chiese al suo uditorio che senso avesse rimuginare su pensieri riguardanti il dolore e la sofferenza per l'immutabile natura del cambiamento. Ovunque fossero stati, avrebbero avuto bisogno di occuparsi di ciò che si doveva fare in quel posto. Ovunque andassero, erano esseri umani, erano buddhisti. Avrebbero dovuto riflettere sulla verità della loro situazione per trarne il meglio. Ricchezza e possedimenti vanno e vengono, quando le condizioni maturano affinché ciò avvenga. Gli esseri umani nascono e muoiono, e poi nascono di nuovo. La sofferenza sorge solo quando non riflettiamo sulla natura mutevole delle cose.

Vi auguro di riuscire a far fronte alla verità del cambiamento insegnataci dal Buddha. Siate flessibili. Ovunque vi troviate, rendete quello il luogo nel quale generate bontà e virtù. Anche se la vostra vita sta per terminare, non abbandonate la bontà e la virtù che proviene dalla vostra pratica del Dhamma. Senza il Dhamma non c'è nulla di veramente buono. «*Attā hi attano nātho*»: «*Fai di te stesso il rifugio di te stesso*». Chi altro potrebbe essere il tuo rifugio? Questa è la verità.

Quando le condizioni sono mature affinché le cose accadano, accadono. Non sprecate troppo tempo a rimuginarci su, facendovi problemi inutili. Sforzatevi a guadagnarvi da vivere onestamente. Fate buone azioni. Vivete in armonia, aiutatevi a vicenda, siate gentili gli uni con gli altri. Quale che sia il posto in cui viviamo, nessuno ci resta molto a lungo. Presto tutti noi dovremo separarci.

Dopo essere stato tre mesi lontano dalla Thailandia, Luang Por riassunse il suo viaggio nell'ultima pagina del suo diario caratterizzandolo con un gioco di parole:

15 luglio 1977

Ho viaggiato fino al “Paese interiore-estere” e al “Paese estere-interiore”, al “Paese interiore-interiore” e al “Paese estere-estere”: quattro Paesi in tutto. Le lingue che ho avuto bisogno di usare in questi Paesi sono state *nirutti*.¹ In questo modo si sono prodotti benefici soddisfacenti. Non c'è alcun insegnante per questi linguaggi: devono essere studiati personalmente. Si manifestano solo quando sollecitati da eventi particolari. Così, il Buddha era molto esperto in tutti i linguaggi, e io ho visto davvero la gente d'Europa come i quattro tipi di fiori di loto.²

Sono un monaco che ha vissuto a lungo nella foresta. Pensavo che andare all'estero potesse essere una cosa eccitante, ma non lo è stato, perché sono stato governato dal Buddha in ogni postura. Non solo, il viaggio ha fatto anche sorgere la saggezza. Proprio come il loto non consente all'acqua di sommergerlo, le mie riflessioni andavano sempre contro corrente rispetto a ciò che mi stava attorno.

Sono stato in visita in molte università, e ho pensato che tutte le materie scientifiche degli esseri umani sono ottuse: non sono in grado di eliminare la sofferenza, si limitano a generarla. Ho avuto la sensazione che, qualora tali scienze non trovino fondamento nella scienza del Buddha, non sopravvivranno. Sull'aereo, ho avuto molte sensazioni strane, e nella mia mente è affiorata quest'affermazione del Buddha:

¹La conoscenza analitica del linguaggio.

²Il Buddha paragonò quattro livelli di maturità spirituale e la predisposizione a ricevere gli insegnamenti ai fiori di loto: 1) nascosti nel fango; 2) che crescono nell'acqua; 3) che emergono appena dall'acqua; 4) completamente emersi.

Guarda questo mondo, grandioso come il carro di un re. I folli se ne innamorano, ma il saggio resta svincolato da esso.

Questo detto mi è diventato ancor più chiaro, così come è avvenuto per la frase sul non essere altezzosi quando ci si trova in un gruppo i cui modi e consuetudini non risultano famigliari. Mi è risultato limpido.

Luang Por viaggiò con molti mezzi di trasporto nel corso di quei mesi. Notò che l'aereo nel quale era seduto stava volando a un'altezza di più di nove chilometri dal suolo. Rifletté che per quanto tali veicoli potessero essere suggestivi, non erano nulla in confronto al veicolo del Dhamma. Nei fatti, non erano assolutamente straordinari.

I veicoli che trasportano le persone verso la loro destinazione sono grossolani, perché non fanno altro che prendere la gente che soffre in un posto per portarla a soffrire in un altro. Si limitano a girare in tondo senza fine.

La mia sensazione su questo viaggio all'estero è che sia stato una cosa divertente. Per molti anni mi sono sentito come il re delle scimmie, stuzzicato e preso in giro dagli spettatori. Mi è capitato di pensare: «Come sarebbe se andassi all'estero e cercassi di essere per un po' un Ajahn Rana?». Sapevo con certezza che avrei dovuto essere un Ajahn Rana perché non conoscevo la loro lingua. Ed ecco quello che è avvenuto: le rane non conoscono il linguaggio degli esseri umani, ma nel momento in cui cominciano a gracidiare, la gente arriva di corsa.¹ Per quanto mi concerne, è stato come se un muto dovesse insegnare ai folli. E non è poi così male. Non c'è bisogno di studiare o di superare degli esami per ricevere le promozioni offerte dal Buddha. Così, un monaco muto ha fondato un monastero affiliato a Londra, affinché le persone folli potessero studiare. È buffo.

¹Nelle campagne thailandesi, la gente cattura le rane per cibarsene.

II. DUTIYAMPI: E PER LA SECONDA VOLTA

Due anni dopo, il tredici aprile del 1979, accompagnato dal suo attendente statunitense Ajahn Pabhakaro, Luang Por partì una seconda e ultima volta per l'Occidente. Nel corso di questo viaggio avrebbe visitato sia l'America che l'Europa. La sua prima destinazione, però, fu l'Inghilterra, dove l'E.S.T. lo aveva invitato per incoraggiare la comunità guidata da Ajahn Sumedho e per fargli constatare gli ultimi sviluppi dei loro sforzi per fondare un monastero della Tradizione della Foresta.

Era un momento emozionante per il Saṅgha inglese, e pure di svolta. Dopo essere rimasti – confinati, avrebbero preferito dire alcuni monaci – per due anni nell'Hampstead Vihāra, era stata acquistata una tenuta in un bellissimo posto, in campagna, a poco più di cento chilometri a sud di Londra. Il trasloco doveva avvenire a giugno, quando Luang Por sarebbe tornato in Inghilterra dopo la tappa americana del suo viaggio. Nel frattempo, dimorò nell'Hampstead Vihāra. Inizialmente, per i primi giorni, si dilettò trascorrendo serenamente il tempo a sua disposizione con il Saṅgha. Uno dei monaci che incontrò per la prima volta, Ajahn Sucitto, si era unito alla comunità durante l'estate precedente, dopo aver trascorso alcuni anni nella Thailandia centrale. Aveva sentito molto parlare di Luang Por ed ebbe finalmente l'occasione di incontrarlo personalmente. Non ne fu deluso.

«A contare era più il modo in cui conversava che non gli argomenti. Aveva un modo di fare domande con un gran sorriso che era speculare a un mio atteggiamento invece assertivo – ad esempio: «Dover mangiare è proprio una seccatura, vero Sucitto?» – il che rendeva davvero facile entrare in rapporto con lui semplicemente con un “sì” che ti dava la sensazione di essere sulla stessa lunghezza d'onda, ma che fosse lui a dare sostegno a te. Una mezz'ora dopo mi sentii grandemente sollevato e a mio agio. Aveva aperto una finestra su un mondo fatto di gioia che offriva un'incrollabile risposta alla sofferenza. La via d'uscita dalla giungla mentale consisteva nello smettere di crearla mediante la paura e la coscienza del sé. La Santa Vita mi sembrò un modo di vivere semplice, buono e gioioso. Era esattamente il genere di messaggio di cui la mia mente tesa e ansiosa aveva bisogno».

La rinomanza di Luang Por in Inghilterra era costantemente cresciuta negli ultimi due anni. Dopo aver avuto notizia del suo arrivo, gruppi buddhisti provenienti da tutto il Paese cercarono contatti per vedere se fosse possibile ricevere suoi insegnamenti. In tutta risposta, Ajahn Sumedho invitò Luang Por a fare un viaggio verso il nord dell’Inghilterra e in Scozia, un viaggio durante il quale l’impegno a insegnare poteva essere associato con alcune escursioni paesaggistiche. Luang Por fu disponibilissimo.

È UNA DOMANDA?

Il minibus che trasportava Luang Por e il suo piccolo seguito fece la prima fermata a Manchester, alla Samatha Society, un gruppo di meditazione buddhista *theravādin*. Nonostante il suo uditorio fosse composto di persone che si dedicavano alla tranquillità interiore, molte domande rivolte a Luang Por furono così contorte e intellettuali da mettere a dura prova l’abilità di traduttore di Ajahn Pabakharo. Un quesito in particolare necessitò di un tempo insopportabilmente lungo per essere formulato e, in fin dei conti, non fu altro che una richiesta a Luang Por di esprimere il suo assenso su quanto esposto riguardo all’argomento trattato dalla stessa persona che aveva posto la domanda. Prima ancora che smettesse di parlare, Luang Por, sorridendo con gentilezza si rivolse ad Ajahn Pabakharo e gli chiese se quell’uomo stesse facendo una domanda o tenendo un discorso di Dhamma.

Le risposte di Luang Por erano per lo più tipicamente dirette e concrete.

«Quando ho paura, lo sento nella pancia. Altre volte, però, la consapevolezza la provo nel cervello. Perché?».

Perché è così. L’amore sorge qui (indicando il suo cuore)¹, come pure la paura e il coraggio. Non c’è affatto bisogno di parlare dell’ombelico o del cervello. Tutto converge qui, nel cuore. Quando c’è la sensazione di paura, chi è che ha paura? Non è l’ombelico e nemmeno il cervello. La sensazione di paura o di coraggio, la sensazione di piacere o di dolore, chi è che le prova? Chi è che

¹Anche se in noi può generare un po’ di confusione, è normale in Thailandia indicarsi il petto quando si fa riferimento sia al “cuore” inteso in senso fisiologico sia ai significati astratti che tale termine indica.

le sperimenta? È il *nāmadhamma*, il modo in cui sono le cose. Il cervello e l'ombelico sono materie inanimate, in essi non c'è nulla (*rūpadhamma*).¹ Le sensazioni sono *nāmadhamma*, ed è nella loro natura essere in quel modo. Se mancano le cause e le condizioni che consentono ad esse di sorgere, sono inerti: se ci sono le cause e le condizioni, affiorano nella mente. Questa è la natura delle cose. Per questo motivo il grande Maestro disse che se si prova paura, non importa. Dite solo a voi stessi: «È impermanente, impermanente. Il piacere è impermanente, il dolore è impermanente». Dite questo alle sensazioni, e spariranno presto. Sono mutevoli.

«Ho letto nelle Scritture che il Nibbāna è la cessazione della sofferenza. Durante la meditazione, ho sperimentato uno stato nel quale non c'è forma, la mente è vasta, infinita, priva di sofferenza. Ritengo che forse non sia questo il Nibbāna. Qual è la tua opinione?».

La sofferenza è un fenomeno immateriale, non è una forma che scompare durante la meditazione. La sofferenza è una sensazione che sorge nella mente. Non sappiamo come chiamarla, e perciò ci siamo messi d'accordo per la parola "sofferenza". È un'etichetta decisa da noi. La sofferenza sorge, e poi svanisce. La pace mentale che hai descritto è solo uno stato sereno della mente. Non è la pace che proviene dalla libertà dalla sofferenza. Se la sofferenza fosse giunta alla fine, non avresti questo tipo di dubbi. Non c'è davvero niente di cui dubitare: è la pace che proviene dalla saggezza.

Con il *samādhi*, siete sereni fintanto che tenete gli occhi chiusi, e non ci sono suoni che vi disturbano. Se tornate a casa e dei rumori vi disturbano, la vostra mente è di nuovo in subbuglio. Avete solo ottenuto quella pace che proviene dal non essere disturbati, è il risultato del *samādhi*, non della saggezza, non è una cosa reale. Se fosse il risultato della saggezza, non ci sarebbe questo tipo di dubbio, sarebbe la fine della questione.

¹Nei testi buddhisti, i fenomeni (*dhamma*) sono spesso suddivisi in due categorie: materiali (*rūpa*) e immateriali (*nāma*).

Poteva parlare, però, anche con uno stile enigmatico, simile a quello zen, utilizzando frasi semplici che confondevano il pensiero razionale:

Supponete che stiate camminando avanti e indietro. Mentre lo fate, siete consapevoli che state camminando. Quando vi fermate, siete consapevoli che vi siete fermati. Supponete, però, che non stiate camminando né in avanti né indietro, e che non vi siate fermati. Che cos'è? Dov'è esattamente questa cosa. Come fate a esistere in quel momento?

Adesso non c'è più il camminare in avanti, non c'è più il camminare indietro. Non c'è più nulla di cui dubitare. Non ci sono dubbi mentre camminate in avanti, perché i dubbi sono finiti. Non ci sono dubbi mentre camminate indietro, perché i dubbi sono finiti. Non ci sono dubbi mentre restate fermi in piedi, perché è tutto finito. Non ci sono più dubbi nella mente. Questa è la natura della saggezza: non nasce nulla nella mente.

MANJUSRI

Da Manchester, continuarono a viaggiare verso nordovest, per recarsi al Manjusri Institute nel Lake District, una comunità il cui nucleo era composto da monaci tibetani e da un più grande numero di occidentali che aveva ricevuto l'ordinazione e di praticanti laici. Fu il primo contatto di Luang Por con il buddhismo tibetano. Al Manjusri Institute incontrò una concezione diversa del monachesimo, nella quale la distinzione tra monaci e laici era più fluida rispetto a quella cui era abituato. Scoprì una cosa che gli parve bizzarra: in quel particolare lignaggio, i monaci potevano indossare abiti laici, e perfino svolgere un lavoro all'interno della comunità locale.

Sebbene si trattasse di una breve visita, Luang Por fu contento dell'affettuosa accoglienza mostratagli da tutta la comunità e apprezzò la policromia di una tradizione che gli risultava esotica, come del resto lo era per la maggior parte degli abitanti della campagna inglese del nordovest. Il paesaggio attorno al Manjusri Institute era splendido e siccome Luang Por era affascinato dalla flora e dalla fauna del posto, così diversi da quelli ai quali era abituato in Thailandia, si organizzò un picnic.

Dopo il pasto, mentre Anagārika Philip¹ stava lavando la ciotola di Luang Por, lo stesso Luang Por gli si avvicinò, prese la ciotola e gli diede ampie e dettagliate istruzioni sul modo giusto di prendersi cura di essa. Subito Ajahn Sumedho arrivò per ascoltare. Terminata la sua spiegazione, Luang Por disse a Philip ridacchiando:

Ajahn Sumedho può insegnarti la strada che conduce al Nibbāna, e io ti mostro come prenderti cura della ciotola.

In seguito, durante un incontro con la comunità di Manjusri, Luang Por tenne un insegnamento sulle Quattro Nobili Verità. Parlò con fare scherzoso delle sfide che un maestro deve affrontare quando ha a che fare con studenti pigri. Disse di aver chiesto al loro insegnante se pure lì succedesse la stessa cosa che avveniva in Thailandia, e la risposta era stata affermativa. Si soffermò sulla follia del voler che le cose siano diverse da come sono, o da come potrebbero essere, affermando che era come desiderare che una gallina fosse un'anatra. Aggiunse che la normale sofferenza dell'essere in vita era come il dolore inevitabile che procurava un dottore quando infilava un ago nella pelle. La sofferenza di chi si attaccava alle cose come se fossero un sé o appartenessero a un sé era, d'altra parte, quel che si provava dopo che veniva iniettato un veleno. Ad un certo punto, parlò di come affrontare la rabbia:

Mettetevi di fronte un orologio e fate voto che la rabbia scompaia entro due ore. Vedete se ci riuscite. Se la rabbia davvero vi appartenesse, potreste riuscirci. Nei fatti, però, a volte le due ore passano ma siete ancora arrabbiati. Altre volte la rabbia se ne va in un'ora. Se vi identificate con la rabbia, come se fosse vostra, soffrite. Se la rabbia fosse voi stessi, dovrete averla in vostro potere. Se non segue i vostri desideri, allora non lo è. Non credetele. Non credete nelle vostre sensazioni di felicità o di tristezza, di amore o di odio. Vi mentono tutte quante.

¹Anagārika significa "colui che ha lasciato la casa della famiglia" ed equivale al termine "postulante", che compare in precedenza in questo stesso libro. Philip diventò poi monaco con il nome di Vajiro, in lingua pāli, e attualmente è abate di un monastero affiliato al Wat Pah Pong, Sumedharama, ubicato nel sud del Portogallo.

Quando vi arrabbiate, è doloroso o piacevole? Se è doloroso, perché vi ci attaccate? Perché non la gettate via la vostra rabbia? Come potete essere intelligenti e saggi, se non lo fate? Vi siete arrabbiati così tante volte nella vita. A volte la rabbia porta liti in famiglia, altre volte vi fa passare tutta la notte a piangere. Però, continuate ad arrabbiarvi, nel vostro cuore continuate ad aggrapparvi alla rabbia. E così andate avanti a soffrire per tutta la vita. È così che funziona il *samsāra*. Se la sofferenza la capite, il problema potete risolverlo. Per questo motivo il Buddha disse che non ci sono mezzi abili per liberare la mente dalla sofferenza migliori della comprensione del non-sé. C'è bisogno solo di questo. È il rimedio supremo e sublime.

Il viaggio continuò verso nord. Edimburgo, la fermata successiva, fu la città che più colpì Luang Por in tutti i suoi viaggi. Aveva già visto grandi edifici in pietra a Londra e altrove, ora però si trattava di un'intera città in pietra costruita attorno a una gigantesca roccia vulcanica, una cosa alquanto suggestiva. Fu colmo di ammirazione per l'abilità dei tagliapietre. Tra le persone che avevano organizzato l'ospitalità vi era una giovane donna, Kate, che a breve si sarebbe rasata il capo e sarebbe divenuta Sorella – in seguito *ajahn* – Candasiri, uno dei membri fondatori dell'ordine monastico femminile nel nuovo monastero nel sud dell'Inghilterra collegato ad Ajahn Chah. Durante la seduta pomeridiana di domande e risposte, ricorda che fu posta una domanda su un argomento che, in quel periodo, le interessava molto:

«Una suonatrice professionista di flauto iniziò a chiedergli della musica: “E Bach? Certo non c'è nulla di male, molte delle sue composizioni sono davvero spirituali, per nulla mondane”. Luang Por la guardò e, quando ebbe terminato di parlare, le rispose serenamente: “Sì, ma la musica di un cuore sereno è molto, molto più bella”».

DISTURBARE IL RUMORE

Quando tornò dalla Scozia, Luang Por risiedette di nuovo all'Hampstead Vihāra. Tutti i pomeriggi, arrivavano persone per praticare la meditazione e per ricevere insegnamenti. Il *vihāra* si trovava su una strada molto trafficata, e il rumore era il costante sottofondo della seduta serale di

meditazione. Alcune sere, rombi e brusii provenienti dalla strada furono sovrastati dalla musica rock che giungeva dal pub che stava dalla parte opposta della strada. Luang Por diede un consiglio su come affrontare questa distrazione:

Oggi vorrei offrirvi una piccola riflessione. Riguarda l'idea che il rumore del traffico sia fonte di disturbo nella pratica meditativa. Nei fatti, non è forse vero che, invece di essere il rumore del traffico a disturbarvi, siete voi che andate a disturbarlo?

La sofferenza sorge mediante questo tipo di errata visione. Se pensiamo che il problema sia il rumore, miriamo a soluzioni che riguardino il traffico oppure altre persone, invece che alla vera causa. C'è errata visione nella vostra mente? Investigatelo dentro di voi.

Prendete queste mie parole e portatele oggi con voi, e rifletteteci su: Retta visione è che *noi* disturbiamo il rumore del traffico, non che *esso* ci disturbi. Detto in modo più profondo, quando non c'è la sensazione di un sé, del traffico o del rumore, tutta la storia finisce lì. Osservate la vostra mente e riflettete su questa cosa.

L'errore più grave consisteva nell'impossessarsi di fenomeni impermanenti. Questa era l'essenza dell'errata visione.

Mettiamo che oggi vi sediate in meditazione e arrivi il dolore, ma non ci sia la sensazione che appartenga a qualcuno. Come sarebbe? Siete vicini a questo modo di vedere le cose, o ancora lontani? Nessuno che ancora abbia l'errata comprensione che il dolore e il piacere gli appartengono troverà una lucida calma. A che cosa serve questa pratica? A chi è adatta? Ci avete mai pensato su? Avete mai riflettuto su questo argomento?

Due giovani inglesi che stavano per ricevere l'ordinazione monastica, e che sarebbero divenuti dei monaci anziani del Saṅgha occidentale europeo, incontrarono per la prima volta Luang Por in questo periodo. Il primo, Philip, ora Ajahn Chandapalo, frequentò la sessione di domande

e risposte a Edimburgo. Il secondo, Chris, ora Ajahn Karuniko, fu uno dei giovani che si recò a meditare all'Hampstead Vihāra durante la visita di Luang Por. Così ricorda:

«Di solito stuzzicava le persone. Faceva loro delle domande e li provocava un po'. Così, mentre stavo lì seduto, mi trovavo ai suoi piedi e provavo timore reverenziale per quell'uomo meraviglioso, lui abbassò lo sguardo verso di me e disse: "Come pensi che potrebbe essere restare lì seduto per un'ora intera senza che neanche un pensiero s'affacci nella tua mente?". "Davvero illuminante!", pensai di rispondere. Lui, però, replicò: "Come un sasso!". Non fui in grado di rispondergli».

Prima di partire per gli Stati Uniti, Luang Por affermò in modo informale che sarebbe stato il tempo giusto di modificare le responsabilità di conduzione del Saṅgha e che stava pensando di far tornare Ajahn Sumedho in Thailandia con lui. Fu quella che comunemente si definisce una "notizia bomba". Il risanamento della proprietà che avevano acquisito in campagna, e nella quale si sarebbero trasferiti nel giro di due mesi, sarebbe stato un compito lungo e impegnativo. La buona volontà e l'ispirazione necessarie alla comunità per sopportare tutto il duro lavoro che la attendeva erano basate per larga misura sulla fiducia che tutti riponevano in Ajahn Sumedho. Furono d'accordo sul fatto che se gli fosse stato richiesto di tornare in Thailandia, ciò avrebbe rappresentato un disastro che metteva l'intero progetto a repentaglio. Dopo aver dato a tutti la possibilità di osservare le loro speranze, i loro attaccamenti e le loro paure, Luang Por partì per gli Stati Uniti senza ancora decidere nulla.

UNO STATO DEL PACIFICO

I due monaci giunsero a Seattle,¹ la città natale di Ajahn Pabhakaro, il 25 maggio. All'aeroporto li andarono a prendere Norm e Jeanne Kappel, i genitori di Ajahn Pabhakaro, accompagnati da Paul Breiter – che era in passato stato il Venerabile Varapanyo – e da un gruppo di buddhisti di Seattle che volevano porgere il benvenuto.

¹Negli Stati Uniti, la denominazione "Stati del Pacifico" fa riferimento a quegli Stati occidentali che si affacciano sull'Oceano Pacifico, tra i quali vi è quello di Washington, nel quale è ubicata Seattle, di cui si parla successivamente.

Appena Jeanne vide suo figlio, si precipitò gioiosamente verso di lui attraverso l'atrio affollato. Ajahn Pabhakaro fu quasi preda del panico. Sembrava che lei fosse in procinto di abbracciarlo. Avrebbe infranto una delle regole della Disciplina proprio alla presenza del suo maestro.¹ Si preparò a respingerla con il maggior tatto possibile, e nel modo che meno le sarebbe risultato doloroso. Quando Jeanne, però, si trovò a circa un metro dal figlio, s'inginocchiò e, con grande sollievo di Ajahn Pabhakaro, si prostrò con accuratezza per tre volte. Paul Breiter colse l'opportunità per offrire i suoi servizi come attendente laico a Luang Por durante la visita. Quando Luang Por vide che colui che era stato suo discepolo continuava a rasarsi il capo e venne a conoscenza del suo modo di vivere, rise di gusto e disse che non era né carne né pesce, né monaco né laico. Nei giorni seguenti, scherzò su come Paul fosse diventato un particolare tipo di "transessuale".

Dimorarono in città, nella casa dei Kappel, per due o tre giorni e, poi, si trasferirono nel loro capanno, tra le montagne. Durante questa prima settimana, Luang Por parve esausto e trascorse la maggior parte del tempo a riposare. A volte parlava di Dhamma con i suoi due discepoli. Di tanto in tanto chiedeva di accendere la televisione. Per quanto la lingua gli risultasse del tutto incomprensibile, era interessato a guardare e recepire le immagini di un modo di vivere che gli era estraneo.

Quando andavano in giro nei dintorni, Luang Por osservava ciò che gli stava intorno, la cultura, le consuetudini, il comportamento e i modi di fare delle persone che incontrava. Talora indicava la gente, che gli pareva abbisognasse molto della sua compassione. Una volta, sottolineò quanto «in questa società le persone vogliano sperimentare davvero tutto». A Paul sembrò che stesse valutando le cose per trovare il modo migliore per insegnare in America. Questo, un giorno, trovò conferma allorché Luang Por iniziò a parlare della diffusione del Dhamma. In America, affermò, non era necessario usare il termine "buddhismo", ma si doveva mostrare che gli insegnamenti buddhisti non erano concetti filosofici, ma espressioni della verità della natura.

¹Per esattezza, un'infrazione grave (*saṅghādisesa*) si verifica solo se un monaco ha un contatto fisico con il corpo di una donna con intenzioni lascive. La prassi affermata di questa regola nel Saṅgha thailandese prevede che si evitino pure contatti innocenti.

Notò che gli occidentali interessati al buddhismo erano tendenzialmente istruiti, e piuttosto supponenti. Il modo migliore per insegnare a questo genere di persone era farle pensare che fossero state loro stesse a giungere alle conclusioni, non che le avessero accettate da qualcun altro. Ma li mise in guardia dal farsi coinvolgere in discussioni con persone le cui convinzioni fossero radicate fino al punto di impedire l'accoglimento di insegnamenti: sarebbe stata una cosa poco dignitosa, come se un milionario si fosse messo a discutere con uno povero e bisognoso. Li si doveva lasciare alle loro convinzioni. Era il loro kamma.

Luang Por e Paul ebbero molto di cui parlare. Luang Por era particolarmente interessato alla situazione del buddhismo in America e alla sua futura diffusione. Paul, che aveva praticato nella tradizione buddhista zen da quando era tornato in Occidente, desiderava ascoltare il parere di Luang Por sugli insegnamenti-chiave *mahāyāna*.¹ Era anche curioso riguardo a cosa Luang Por pensasse sul prendersi cura con compassione e consapevolezza dei malati terminali, un argomento che in quegli anni suscitava grande interesse tra i buddhisti.

«Disse che i maggiori benefici di lavorare con chi stava morendo, un'attività rinomata al tempo della sua visita, li ottenevano più coloro che andavano a trovare il malato grazie alla contemplazione della verità della malattia e della morte, che non quanti ricevevano la visita e si cercava di aiutare ... Aggiunse che era improbabile riuscire ad esercitare un grande influsso sullo stato mentale di una persona morente, sia in senso positivo che negativo. Prese il suo bastone, mi colpì al petto e affermò: "Se il bastone fosse incandescente e io ti colpissi, e poi ti offrissi con l'altra mano un dolcetto, quanto riuscirebbe a distrarti quel dolcetto?"».

«Sostenne pure che era molto difficile sapere che cosa le persone sperimentassero osservando la morte. Gli raccontai come la gente descriveva le trasformazioni che sopraggiungevano nel morente, e che se ne andavano sorridendo serenamente. Aggiunse: "Quando i maiali sono portati al macello, anche loro sorridono fino all'ultimo momento. Possiamo forse dire che tutti i maiali stanno per raggiungere il Nibbāna?"».

¹Nel prosieguo, dato il contesto, il lettore incontrerà alcuni termini in sanscrito, e non in lingua pāli.

«Ovviamente, sottolineava che avremmo dovuto trattare chi stava morendo con amore e compassione, e prendercene cura nel migliore dei modi, ma se non avessimo rivolto l'attenzione verso l'interiorità per contemplare l'inevitabilità della nostra stessa morte, tutto ciò sarebbe stato per noi di scarso beneficio. L'argomento dell'imminenza della morte tornò in continuazione durante tutto il viaggio».

MAHĀYĀNA

«Sembrava contento di ascoltare brani dei Sutra *mahāyāna* che di tanto in tanto traducevo per lui, e spesso diceva che erano l'espressione di una profonda saggezza. A volte, però, li stravolgeva e mi provocava, e mi ricordava di non accontentarmi della conoscenza concettuale. Una volta, quando affermai che, secondo l'impostazione *mahāyāna*, gli *arahant* avevano percorso solo una metà del Sentiero, mi chiese: "C'è mai stato qualcuno che lo ha percorso tutto?". Allorché affermai che Sāriputta, la personificazione della saggezza secondo le Scritture in lingua pāli, in molti testi *mahāyāna* viene presentato come sciocco, rispose: "Le persone che leggono queste cose sono i veri sciocchi". È superfluo dirlo, ma sono certo che non volesse denigrare i Sutra, ma solo stuzzicare chi si limitava ad aggrapparsi alle parole senza coglierne il significato profondo. Parlando del Sutra *del Diamante*, dissi: "Questo Sutra riporta che 'Chi vede tutte le forme come irreali, vede il Tathāgata'"; ciò lo spinse a guardarmi con grande severità e ad affermare: "Sì, è così?". Più di una volta mi chiese se sapessi chi aveva scritto questi Sutra. "Bene, dicono che sia stato il Buddha". Mi domandò: "Tu sai chi è il Buddha?". Fui costretto a stare zitto».

«Un'altra volta, gli parlai ancora dell'ideale del *Bodhisattva*. "Il *Vimalakirti Sutra* afferma una cosa di questo genere: 'Sebbene sia al di là di ogni attaccamento, il *Bodhisattva* non interrompe il flusso della passione al fine di rimanere nel mondo per il beneficio degli esseri senzienti' ". Luang Por rispose così ... »

Questo non è parlare della mente stessa, ma della funzione della mente. È come dialogare in questo modo. «Vuoi questa cosa?». «No». «Ti piace?». «Sì». «La vuoi?». «No». «È bella?». «Sì». «Allora la vuoi?». «No». Ma quella persona non la vuole davvero, non lo dice tanto per parlare.

«Quando affermai che il concetto del *Bodhisattva* è profondo, replicò: “Non pensare in questo modo. È il tuo pensiero a essere superficiale o profondo, lungo o corto. Non è che ci sia molto da dire, ma resti intrappolato nei dubbi della tua mente».

«Dovremmo prima portare tutti gli altri nel Nibbāna? “Il Buddha non ci lasciò dopo la sua Illuminazione, ma rimase per aiutare gli altri a ottenere la Liberazione. Noi possiamo fare quel tanto che si può, ed è abbastanza. Se salviamo ora tutti gli esseri senzienti del mondo, il prossimo Buddha non avrà un mondo nel quale nascere”. Quando domandai a Luang Por se sarebbe tornato a insegnare nella sua prossima vita, rispose: “No, sono stanco. Una vita d’insegnamento basta”. Mi parve che stesse parlando seriamente».

«Gli comunicai che taluni insegnanti trasmettono ai loro allievi l’idea che siccome tutto è vuoto, in realtà non esistono cose come l’attaccamento e la sofferenza. Mi rispose: “Non si può fare così, bisogna utilizzare le convenzioni”. Aggiunsi che molte persone asseriscono che non è necessario praticare, perché la mente è innatamente pura e tutti noi possediamo la natura del Buddha. Questa fu la sua risposta: “Mettiamo che tu abbia una cosa pulita, ad esempio questo vassoio. Io arrivo e ci metto sopra un po’ di merda. Potresti forse dire: ‘Questo vassoio prima era pulito, ora non c’è bisogno che faccia qualcosa per farlo tornare pulito?’».

«In un’altra circostanza, gli comunicai che alcune persone pensavano di essere felici, e perciò non praticavano. Così replicò: “Se un bambino che non vuole andare a scuola dicesse ai suoi genitori: ‘Sono a posto, sto bene così’. Sarebbe una cosa giusta?”. Poi ce ne sono altre che dicono che la sofferenza è *Dharma*, e perciò va bene così, e dovremmo “onorarla”, non cercare di porvi rimedio. Rispose: “Giusto. Dico a loro, non lasciatela andare, attaccatevi a essa per tutto il tempo che potete, in modo da riuscire a capire com’è”. Ammise che era vero che il *Nirvāna* e il *saṃsāra*

erano inseparabili, come la palma e il dorso di una mano, ma che la mano bisogna girarla. Infine, disse che se parte della gente ritiene che tutti questi argomenti siano inconfutabili e non vuole convincersi della verità, “lascia che sia così. Dove potrà mai arrivare questa gente?”. Ossia, che tali persone sperimentino da sole».

TENERE LA CASA PULITA

Erano trascorsi due anni da quando Luang Por s'era abituato all'idea dei ritiri di meditazione per i laici. Benché fosse colpito dall'impegno con cui le persone li frequentavano, sottolineò le trappole insite in una pratica del Dhamma focalizzata sui ritiri, ma priva di continuità nello sforzo durante i periodi tra un ritiro e l'altro. Brevi periodi di intenso ritiro seguiti da altri molto più lunghi connotati da noncuranza non potevano indurre veri progressi. Quanto sperimentato durante il ritiro avrebbe dovuto offrire ai meditanti la visione profonda nella sofferenza insita in una vita fatta di distrazioni, e condurli a rinunciare a comportamenti non saggi e a vivere con maggior consapevolezza. Se i ritiri non ispiravano una nuova prospettiva riguardo alla quotidianità, anche qualora avessero condotto ad alcuni elevati stati mentali temporanei, non costituivano comunque degli strumenti efficaci per il Risveglio. Le persone che adottavano questo tipo di approccio non affrontavano le radici che causano la sofferenza. Affermò che era come se un ladro catturato dalla polizia ingaggiasse un ottimo avvocato per difendersi e, appena rilasciato, fosse tornato a rubare. Poi veniva catturato di nuovo, ingaggiava lo stesso avvocato, e questa stessa dinamica si ripeteva, in continuazione.

Lo scopo della meditazione non è una tregua momentanea dalla sofferenza, né un riposo dalle turbolenze della vostra vita. Dovete investigare le cause della sofferenza e sradicare la brama che è la radice dell'irrequietezza mentale. Solo allora sperimenterete la vera pace della mente.

Paragonò la pratica meditativa alla costruzione di una casa:

Pensate di praticare la meditazione per un po', e poi smettete. Non è così che si fa. Dovete sostenere la consapevolezza continuamente. Conoscere gli stati mentali che arrivano, distruggono la

vostra concentrazione e vi mettono nei guai. Dovete conoscere voi stessi in continuazione. Sviluppare la concentrazione non è arduo, quel che è difficile è proteggerla. Non ci vuole molto per costruire una casa, ma occuparsi della sua manutenzione e tenerla pulita è una cosa che dovete continuare a fare per tutta la vita.

Quel che contava era la continuità, la costanza.

Se non c'è continuità nella vostra pratica, non ci saranno risultati, oppure saranno del tutto esigui. È meglio di niente, comunque. Ma non sempre. Senza risultati, alcune persone si annoiano della meditazione e iniziano a pensare che sia uno spreco di tempo. Possono sopraggiungere altre attività che paiono più importanti, e la meditazione resta indietro.

Riteneva che il fallimento avviene quando i meditanti non sono abbastanza sinceri, e non perseverano fino all'arrivo dei risultati:

Nei fatti, tutto è sempre pronto a insegnarci. Tutto ciò che dobbiamo fare è coltivare la saggezza, solo allora penetreremo la Verità del mondo.

Quando qualcuno gli chiedeva di descrivere come preparava la sua mente alla meditazione, diceva:

Mi limito a continuare a farla stare dove sta sempre.

Durante una visita a Mount Ranier, Luang Por vide la neve per la prima volta. Restò deluso. Sembrava più bella nelle fotografie, disse. Furono più di suo gradimento alcuni medicinali erboristici datigli da un dottore che praticava la medicina tradizionale cinese. Gli diedero un'inattesa sferzata di nuova energia che lo sostenne per il resto del suo viaggio.

Alcuni argomenti presenti fin dall'inizio negli insegnamenti di Luang Por furono ulteriormente sviluppati nel periodo da lui trascorso in America. Sottolineò l'inscindibile connessione tra i vari fattori del Sentiero, soprattutto il nesso tra il comportamento esteriore e la coltivazione dell'interiorità. In numerose occasioni parlò dell'importanza della continuità. Mise in guardia contro i maestri incompetenti. Criticò gli approcci dilettantistici alla pratica spirituale, nei quali le persone sceglievano da varie tradizioni insegnamenti che non costituivano una minaccia per gli attaccamenti più profondi. Affermò che solo mediante un impegno a lungo termine nell'addestramento un meditante sviluppa grinta e perseveranza, qualità di vitale importanza per la riuscita.

Negli Stati Uniti Luang Por tenne il suo primo discorso pubblico il 1° giugno presso la Friends Meeting House di Seattle. Inizialmente Paul si stupì dell'argomento trattato.

«Soprattutto si occupò di *sīla*. Iniziò rimproverando tutti i presenti con gentilezza, più o meno così: “Ora sapete che non dovrete fare tutte le cose che fate”. Fui un po' sorpreso, e certo non fu interessante e stimolante come un discorso sulla meditazione o sulla vacuità, o argomenti simili. Però, man mano che il tempo passava e vedevo che tornava in continuazione su questo argomento, iniziai ad apprezzare la cosa. E nei mesi e nei giorni seguenti, constatai sempre più la sua accuratezza. Penso che tutto cominciò quando iniziò a dire alla gente di diffidare degli insegnanti di meditazione. Nei discorsi e nelle conversazioni che seguirono, entrò in molti dettagli in proposito. Vedeva una grande differenza tra l'essere semplicemente in grado di praticare la meditazione e di insegnare le relative tecniche, e l'essere in grado di includere la pratica meditativa nella vita complessivamente intesa, così da far diventare *Dharma* le persone stesse. Riteneva che chi non si fosse davvero liberato dalle bramosie avrebbe ovviamente insegnato alla gente basandosi sulle sue opinioni e avrebbe avuto la tendenza a essere molto indulgente riguardo alle abitudini e ai desideri dei propri allievi».

Ciò di cui ho paura in questo Paese è che sono in troppi a insegnare la meditazione: tibetani, zen, *theravādin*: è un caos! Tanti insegnanti di meditazione, ma poche le persone che meditano davvero. Temo solo che possiate incappare in cose finte, in falsi insegnanti. Questo mi preoccupa molto.

Offrì l'esempio di un cercatore spirituale dei tempi del Buddha.

Continuava a cambiare maestri, era sempre alla ricerca di nuovi insegnanti. Ogni volta che sentiva lodare un maestro, andava a praticare con lui e ad ascoltare il suo Dhamma. Poi cominciava a paragonare Ajahn A, Ajahn B e Ajahn C. Le opinioni degli insegnanti, però, non coincidevano, e neanche lui concordava con loro. I suoi dubbi crebbero sempre più.

Un po' di tempo dopo, sentì che Gotama, il grande fondatore di una religione, si trovava nei pressi. Il suo desiderio di ascoltare gli insegnamenti da un Buddha era particolarmente intenso, non riuscì a resistere e andò ad ascoltarlo. Gli rese omaggio e il Buddha gli disse: «Non riuscirai a risolvere i tuoi dubbi grazie alle parole altrui. Più ascolterai, più dubbi avrai. Più ascolterai, più idee stravaganti apprenderai. Per porre fine ai tuoi dubbi, hai solo bisogno di investigare il tuo corpo e la tua mente. Getta via i pensieri riguardanti il passato. Getta via i pensieri riguardanti il futuro. Gli uni e gli altri sono mutevoli. Osserva il momento presente. Osserva quel che stai facendo proprio ora. Non guardare nient'altro».

Luang Por sottolineò la questione per il suo uditorio.

La saggezza non è mai sorta da un sacco di conoscenze. Non è mai sorta passando da un metodo di meditazione a un altro. Nasce da un'intima conoscenza e comprensione della profondità dei principi guida e dalla pratica che ne consegue.

Qualcuno chiese: «Lo zen insegna a vivere con naturalezza, ma pare che tu dica l'esatto contrario. Potresti spiegarmelo?».

Non posso insegnare solo quello che piace alle persone. Fatelo, e non cambieranno mai. Se l'insegnante si astiene dal dire alla gente le cose che contrastano le contaminazioni, queste non spariranno mai. Con la pratica non si otterrà nulla.

Siete preda dell'indolenza e vi consentite di essere pigri. Volete dormire, e vi limitate a farlo. Avete voglia di lavorare e lavorate un po'. Ecco come sarebbe vivere con totale naturalezza. Il Buddha ci insegnò a vivere con naturalezza, ma con una saggezza che comprenda appieno la natura. Se è così, allora sì che non si sbaglia.

Temo, però, che sareste tutti delle scimmie. Vi limitereste a consentirvi di essere delle scimmie, e che non riuscireste mai a divenire degli esseri umani. Quando gli insegnanti zen dicono queste cose, parlano saggiamente: ci insegnano ad avere la saggezza che conosce la natura della natura.

La natura è Dhamma, il Dhamma è natura. Se comprendete la natura, allora è così. Ho paura, però, che la conoscenza della gente non giunga a tanto. Il Buddha insegna alle persone ad andare controcorrente: se la mente è bramosa, si tratta di andare contro la brama, per eliminarla. Se la mente è arrabbiata, si tratta di andare contro la rabbia, per eliminarla. Se la mente è illusa, si tratta di andare contro l'illusione, per eliminarla.

NON CONSENTITE AL LADRO DI ENTRARE

Luang Por aveva sempre presentato il Sentiero della pratica così come era stato insegnato dal Buddha, come un impegno che necessitava di un approccio nel quale l'addestramento della condotta, del cuore e della saggezza dovevano essere considerati inseparabili. Negli Stati Uniti trovò un qualcosa di piuttosto diverso. Stava emergendo un nuovo tipo di buddhismo, eclettico e caratterizzato dalla ricerca di un Dhamma nettamente americano, adatto a una società e a una cultura predominanti, e privo di ogni indispensabile adesione alle forme tradizionali asiatiche, alle quali si faceva spesso riferimento con il termine "bagaglio". Si mirava a estrapolare l'essenza di tutte le varie tradizioni buddhiste entrate in

America. Luang Por si preoccupava, prima di tutto, dell' idoneità dei responsabili delle varie comunità buddhiste a svolgere un compito di tale profondità e, in secondo luogo, del fatto che, in un approccio fondato su scelte e mescolanze, potesse risultare facilmente trascurata la relazione organica tra le pratiche fondamentali del Nobile Ottuplice Sentiero. Inoltre, adottando solo gli elementi della tradizione che risultavano conformi ai modi correnti di pensare e ai valori di una società non buddhista, si rischiava di limitare la tradizione, o perfino distorcerla.

Era estremamente attento a sottolineare l' irrinunciabile connessione tra la pratica di *sīla* e i livelli più profondi della coltivazione interiore. Luang Por giunse negli Stati Uniti con la reputazione di un grande maestro di meditazione, e non solo in Paul, ma anche in altri, suscitò sorpresa tutto il tempo da lui dedicato a parlare di *sīla*. Luang Por asserì che quando la gente si impegnava nella pratica meditativa senza sforzarsi davvero di purificare le azioni e le parole, non ci sarebbero stati benefici a lungo termine. Non si trattava del modo *theravādin* thailandese di vedere le cose, affermò, ma di una legge della natura. *Sīla* era l' indispensabile fondamento della pratica. Era lo strumento indispensabile per costruire una vita nobile. Si trattava della qualità che rendeva un essere umano un degno recipiente per il Dhamma.

Portate con voi ciò che ho detto e pensateci su. Infrangere uno dei precetti comporta delle conseguenze. Rifletteteci su per bene. Meditate sui precetti. Se comprendete con chiarezza le conseguenze legate alla trasgressione dei precetti, sarete in grado di abbandonare la tendenza alla trasgressione.

La maggior parte delle domande che gli venivano poste riguardo ai Cinque Precetti riguardava il terzo, la cattiva condotta sessuale, e il quinto, l' uso di alcolici e stupefacenti.

Spiegò che il Terzo Precetto mira a prevenire separazioni e turbamenti riguardo a questioni sessuali e a promuovere la moderazione, “quel tanto che basta”. La promiscuità sessuale generava irrequietezza: «Non è praticare il Dhamma, e non è la Via di Mezzo».

Qualsiasi cosa facciano, i praticanti del Dhamma, devono avere dei limiti, una cornice per le loro azioni, e reciproca onestà e sincerità.

Riassunse il tutto dicendo che la vita celibataria è la più adatta per progredire nel Dhamma. Coloro che non riuscivano o non volevano praticarla, avrebbero dovuto coltivare l'appagamento con il proprio partner. Per una condotta di moderazione che supportasse la pratica del Dhamma, un partner sessuale era più che sufficiente.

La trasgressione del quinto precetto non necessitava di intossicazioni: bastava una qualsiasi quantità di alcol o di stupefacenti. Luang Por affermava che non c'era bisogno di essere ubriachi prima che l'alcol minasse la sensazione di quello che era giusto o sbagliato. L'assunzione di alcolici, anche nell'ambito della cosiddetta "moderazione", creava le condizioni per il sorgere della sofferenza. La distrazione era come un ladro, era sempre pronta a rubare le buone qualità di una persona. Perché dare a un ladro la benché minima opportunità per scappare con ciò che di più prezioso si ha?

Se sapete che un qualcuno è stato un ladro, consentirgli di entrare nella vostra casa sarebbe una buona idea?

Il modo di comportarsi di Luang Por in Occidente era notevolmente diverso. Con il suo uditorio era incredibilmente educato. Si scusava anche quando diceva un qualcosa di pur lievemente controverso, un fatto impensabile in Thailandia. Era un approccio che avrebbe potuto essere ritenuto pure solo l'espressione di una naturale reticenza in un Paese nuovo, ma è difficile immaginare che Luang Por, da esperto oratore qual era, non fosse consapevole di quanto tutto ciò lo rendesse affascinante, amabile e, quindi, inevitabilmente persuasivo.

Oggi vi ho offerto alcune cose su cui riflettere. E vorrei chiedervi di perdonarmi. Ho parlato molto. E ho parlato molto a causa del mio amore per il Dhamma. Come sapete, non sono mai stato prima d'ora in America. Ora che sono qui, sto per lasciarvi molte

buone cose sulle quali pensare. Se sono sbagliate, per favore non biasimatemi, biasimate il Buddha. È stato Lui a mandarmi e a farmi dire queste cose.



Mi piacerebbe chiedervi di perdonarmi per gli insegnamenti di Dhamma di oggi. A volte non mi rendo conto del peso delle mie parole. Vi ho offerto varie prospettive che probabilmente differiscono dalle consuetudini di questo Paese, ed è per questo che vi chiedo di perdonarmi. Voglio che ci sia bontà e nobiltà. Se praticate il Dhamma, voglio che nel vostro cuore conosciate il vero sapore del Dhamma. Mi piacerebbe, perciò, ringraziarvi tutti davvero per essere venuti oggi ad ascoltarmi, e vi chiedo perdono per tutto.

Era un'esagerazione, e qualcuno si chiese se li stesse prendendo in giro, ma risultava irresistibile.

LIBERI GRAZIE ALLE REGOLE

Gli Stati Uniti, in quanto nazione prevalentemente protestante fin dalle sue origini, sono caratterizzati da scarsi legami con il monachesimo, con il quale poco si simpatizza. Uno dei temi ricorrenti sulla bocca dei buddhisti ai tempi del viaggio di Luang Por era che il buddhismo americano dovesse verosimilmente svilupparsi soprattutto in base a una tradizione laica, e che ciò sarebbe stato un punto di forza, non un motivo di debolezza.

È difficile dire fino a che punto i commenti di Luang Por fossero suscitati dal fatto che fosse a conoscenza di tale dibattito, ma egli, in più occasioni, parlò dell'importanza della vocazione monastica. Dopo la proiezione di *The Mindful Way*, un documentario della BBC registrato al Wat Pah Pong,¹ gli venne rivolta questa domanda: «I capifamiglia possono praticare bene come i monaci?».

¹È possibile vedere il documentario anche su YouTube, dalla versione più breve fino a quella completa, inserendo le seguenti chiavi di ricerca: "the mindful way bbc".

Il modo più opportuno di praticare è da monaci perché vige il celibato. Sono liberi di andare e venire, non hanno famiglia. I capifamiglia possono praticare, ma il sentiero è tortuoso, sulla strada ci sono tornanti. È difficile perché c'è un partner, ci sono dei figli e un sacco di cose di cui prendersi cura. Un capofamiglia può praticare, ma un po' indirettamente.

Forse un po' ironicamente, suggeriva che una più consistente presenza monastica avrebbe avuto l'effetto salutare di influire sulla sovrappopolazione. Il mondo era già in subbuglio perché le persone che lo abitavano erano troppe. Nella lotta per la scarsità di risorse, violenza e omicidi erano all'ordine del giorno. Se un maggior numero di persone avesse scelto la vita celibataria, ciò avrebbe contribuito a ridurre la sovrappopolazione.

Parlando più seriamente, affermò che, secondo lui, i monaci sono i migliori insegnanti. Non hanno bisogno di scendere a compromessi con il Dhamma. Privi di vincoli familiari, possono impegnarsi a tempo pieno. Avendo pochissime necessità e distrazioni, sono in grado di dedicarsi con tutto il cuore a insegnare il Dhamma a sé stessi e agli altri. Non avendo bisogno di guadagnarsi da vivere con l'insegnamento, non sono indotti con facilità a diluire o a distorcere gli insegnamenti per soddisfare chi li ascolta.

Questo modo di pensare s'imbatteva in certo qual scetticismo di taluni tra i suoi ascoltatori, alcuni dei quali erano discepoli di maestri sposati provenienti dalle tradizioni zen e tibetana. Affermò che è responsabilità di ogni praticante raggiungere un livello di certezza grazie al quale non è più necessario far affidamento su una guida esterna. Però, fino a quando quel momento non fosse giunto, suggeriva a ogni praticante di procedere con circospezione, non mediante pregiudizi. E riguardo a questioni importanti, non era forse più saggio essere cauti, piuttosto che non esserlo?

VANCOUVER

Il 6 giugno Luang Por lo trascorse a Vancouver, in Canada, incontrando componenti della comunità thailandese durante il giorno e, la sera, insegnando alla British Columbia University. Il programma fu organizzato da

un discepolo canadese di Luang Por, Ajahn Tiradhammo, che in concomitanza con il viaggio di Luang Por aveva pianificato una visita alla sua famiglia nella Columbia Britannica.

All'Università, Luang Por guidò il suo uditorio, all'interno del quale era presente solo una minoranza di seri praticanti, in una seduta di meditazione guidata della durata di un'ora. Per la maggioranza delle persone, si trattò del periodo più lungo della loro vita in cui erano rimasti seduti. La sfida fu resa ancor più ardua dal fatto che Luang Por, prima di cominciare, non diede alcuna indicazione su quanto sarebbe durata la seduta di meditazione. Fu una delle imprevedibili esperienze del tipo "lascia andare, osserva la tua mente, oppure soffri e desidera di morire" fin troppo familiari ai monaci. Luang Por aveva probabilmente deciso di dare al suo uditorio l'opportunità di investigare aspettative, disagio, noia, avversione, dubbi e attaccamento ai programmi: l'insegnamento del Dhamma stesso, prima del discorso di Dhamma. È difficile dire quante siano state le persone che riuscirono ad apprezzarlo.

Luang Por percepì che la società occidentale era pervasa dalla paura della morte. Non che tale paura fosse assente in Thailandia, ma in Occidente era presente in modo estremo. A confermare questa sua percezione contribuiva la vista di gente anziana vestita in modo giovanile, come se si volesse dichiarare: «Non sono vecchio!». Nel suo discorso di Dhamma tenuto in Università parlò dell'inevitabilità della morte. Affermò che le ricerche in campo medico erano ovviamente una buona cosa, ma aggiunse che chi non fosse morto a causa di una malattia, sarebbe morto a causa di un'altra. Non era possibile sconfiggere la morte con tali mezzi. Solo seguendo il Sentiero del Buddha era possibile trascendere completamente la sofferenza della nascita e della morte.

Era importante, disse, che ognuno investigasse la questione della nascita, della vecchiaia, della malattia e della morte. La nascita di un bimbo era causa di allegria e festeggiamenti, mentre erano in lacrime quando tale stessa persona, infine, moriva. Nei fatti, le due cose erano inseparabili. Una conduceva inevitabilmente all'altra. Con un sorriso che addolciva le sue parole, affermò:

Se proprio vi viene da piangere, fatelo quando c'è una nascita:
«Eccone un altro. Un altro che dovrà morire».

Era quando si voleva osservare la vita a occhi aperti che la pratica del Dhamma rivelava la sua importanza. Così riassunse il tutto Paul:

«Il nocciolo della questione, affermò, risiedeva nel rinunciare a tutto per il *Dharma*. “Che cos'è che ognuno di noi ama più di qualsiasi altra cosa? La propria vita. Siamo in grado di sacrificare tutto per la vita. Se riusciamo a dare la nostra vita per il *Dharma*, non avremo più problemi”».

In risposta all'ambiente universitario, Luang Por parlò della differenza tra la conoscenza umana e quella spirituale:

Oggigiorno ci sono tantissimi ambiti di conoscenza. Le “-logie” sono così tante che è impossibile contarle, e non concordano molto le une con le altre, o no? Ho molti discepoli occidentali che sono stati all'università. Li ha resi ancora più folli. Li ha fatti soffrire ancora di più, li ha fatti diventare più litigiosi di quanto non lo fossero in precedenza, perché non avevano familiarità con chi possedeva la loro conoscenza, cioè con sé stessi. Queste scienze vanno tutte bene, ma devono convergere nella scienza del Buddha. Se ciò non avviene, non sono di alcun vero beneficio. Non c'è integrazione, c'è ancora invidia, competizione e agitazione continua. Se riescono però a compattarsi all'interno dei confini di *sīla*, diventano la scienza del Buddha.

La scienza del Buddha comprende tutte le discipline umanistiche, tutte le scienze. Non consente che vadano fuori strada, che causino problemi. Quando la scienza del Buddha include ogni ambito della conoscenza nel contesto di *sīla*, allora tutti diventano fratelli e sorelle, si liberano da gelosie e cattiverie. Se studiate un ramo del sapere, siete competenti al riguardo e lo fondete con la scienza del Buddha, allora potete dirvi buddhisti. Ovunque andiate, sarete sereni.

Nelle due serate in cui offrì insegnamenti a Vancouver, alcune persone seguirono Luang Por nell'appartamento in affitto nel quale risiedeva. Parlò con loro quasi fino a mezzanotte. Quando se ne andarono, continuò a parlare con i suoi attendenti fino alle tre del mattino. Per Paul furono notti memorabili:

«Evidentemente la medicina cinese riusciva ad aiutarlo. Non solo aveva grande energia, ma queste tarde sessioni d'insegnamento furono tra i *Dharma* più incredibili che sentii da lui. Per gran parte del tempo tenne gli occhi socchiusi, senza rivolgersi a qualcuno in particolare. Era come se stesse palesando la sua corrente di consapevolezza ... ».

«Affermò: “Parliamo di cose da sviluppare e di altre alle quali rinunciare, ma non c'è niente da sviluppare e niente a cui rinunciare”. In base al modo in cui parlava, non si riusciva a capire se si riferisse a sé stesso o parlasse, in generale, dal punto di vista della Verità ultima. Certamente, però, sembrava sapere bene di cosa stesse parlando. Menzionò la condizione di *arahant* e disse: “Un *arahant* è davvero diverso dalla gente comune”. Poi, timidamente, aggiunse: “È ovvio, oggi giorno non si vedono degli *arahant*, vi parlo di quello che dicono i libri”. E continuò dicendo che le cose che a noi paiono vere o di valore, per un *arahant* non sono vere e risultano essere prive di senso. Tentare di rendere interessanti le cose mondane per un *arahant* sarebbe stato come offrire del piombo in cambio di oro. Qui c'è un gran mucchio di piombo, pensiamo, perché non potrebbe voler darci il suo pezzettino d'oro, che è così piccolo?».

«Quelle notti, l'energia che Luang Por emanava era incredibile. Eravamo doloranti perché stavamo seduti da molto tempo, e Ajahn Pabhakaro e Ajahn Tiradhammo avevano cominciato ad appisolarsi sulle loro sedie, ma Luang Por riusciva a destarci con qualcosa di divertente, di esilarante. Parlava della religione in Occidente e diceva: “La gente qui segue il cristianesimo ... Babbo Natale! Lui indossa il suo abito, i bambini gli si siedono in grembo e lui chiede: ‘Cosa ti piacerebbe avere?’”. E mimava Babbo Natale in un modo che ci faceva morire dal ridere».

Il 9 giugno Luang Por tornò a Seattle e assunse il pasto nella casa di una famiglia thailandese. Poi si soffermò sul declino del Saṅgha in Thailandia. In quello che Paul definiva il suo “finto brontolare”, Luang Por parlò di come gli uomini diventassero monaci senza ottenere reali vantaggi dal tempo trascorso con l’abito monastico, e non facessero altro che tenere in vita una consuetudine. Non era come in passato, quando si trascorrevano almeno tre anni della vita da monaci. Il padrone di casa, che era stato lontano dalla Thailandia abbastanza a lungo da non avere remore nell’esprimere apertamente il suo disaccordo, affermò:

«Supponiamo che tutti i thailandesi diventassero monaci per quattro o cinque anni: non si farebbe più nulla. Se tutti si facessero monaci, non ci sarebbe più nessuno a lavorare nel Paese. Ecco come vedo la cosa».

Luang Por ridacchiò. E per suscitare una risata generale, rispose che così pensavano i lombrichi. Citò un vecchio aneddoto popolare, secondo il quale la ragione per cui i lombrichi espellono la terra che hanno appena ingerito risiede nella paura che, altrimenti, non ne resterebbe altra da mangiare. Ovviamente, era impossibile che i vermi potessero digerire tutta la terra del mondo. L’idea che incoraggiare le persone a trascorrere più tempo come monaci potesse distruggere l’economia era altrettanto irreali. Semplicemente, ciò non sarebbe mai potuto avvenire.

Non potreste riuscire neanche a far diventare tutti monaci per una settimana o due. Alcuni lo sono per tutta la vita, altri per cinque o sei anni, altri ancora per sei o sette giorni. È naturale che sia così.

Quando tornò nella casa della famiglia Kappel, Luang Por si mise seduto a conversare con Paul, e si parlò anche di una sua amica, che era venuta ad ascoltare gli insegnamenti di Luang Por.

«Catherine mi ha detto di aver avuto la sensazione che l’insegnamento corrispondesse alla verità, ma che fosse impossibile praticarlo in questa società. Luang Por replicò che pure la gente in Thailandia diceva cose di questo genere: “Sono giovane e, perciò, non ho l’occasione di praticare, ma lo farò quando sarò anziano”; a sua volta, Luang Por chiedeva loro:

“Potresti dire: ‘Sono giovane e, perciò, non ho tempo per mangiare, mangerò quando diventerò anziano?’. Di nuovo, mi toccò con il suo bastone e disse: “Se fosse rovente, diresti: ‘Soffro, è vero, ma siccome è in questa società che vivo, non posso andarmene?’”».

«Menzionai il fatto che al marito di Catherine piacevano le arrampicate su roccia e che lei aveva la sensazione che per lui fossero una pratica meditativa. Luang Por chiese: “Quando fa le scalate vede le Quattro Nobili Verità?”. Gli risposi che non lo sapevo, ma che, forse, la risposta era un no. Poi, aggiunsi che a volte pensavo che allorché qualcuno svolge un’attività mondana con piena attenzione, la concentrazione può essere profonda. Ad esempio, in un musicista possono essere presenti i fattori dei *jhāna* quando suona – come l’unificazione mentale, il rapimento estatico e così via – anche se ciò avveniva in modi non abili nell’ottica della pratica del Dhamma. Luang Por si limitò a rispondere: “No! Nessuno suona ed entra nei *jhāna*, solo gli occidentali! Voi non sapete nulla dei *jhāna*!”».

«Mi chiese di nuovo dello zen, e così gli recitai il *Sutra del Cuore*,¹ facendo del mio meglio con una traduzione spontanea. Quando terminai, affermò: “Neanche la vacuità ... nessun *Bodhisattva* ...”. Mi chiese da dove veniva quel *Sutra*, e gli risposi che si riteneva fosse stato pronunciato dal Buddha. “Nessun Buddha”, e poi aggiunse: “Questo è parlare della saggezza profonda, al di là di tutte le convenzioni. Ciò, però, non significa che dovremmo ignorare le convenzioni. Come faremmo a insegnare se non ci fossero? Dobbiamo utilizzare i nomi per le cose, non è così?”».

L’INSIGHT MEDITATION SOCIETY

Il 10 giugno Luang Por, Ajahn Pabhakaro e Paul presero l’aereo per New York per recarsi alla Insight Meditation Society (I.M.S.), un centro per ritiri a Barre, nel Massachusetts. Viaggiavano dietro invito di uno dei fondatori del centro, Jack Kornfield, che aveva trascorso alcuni mesi come monaco al Wat Pah Pong qualche anno prima. Quando iniziarono il

¹È un testo fondamentale del buddhismo *mahāyāna*, nel quale tutti gli insegnamenti chiave della tradizione buddhista *theravādin* sono negati al fine di chiarire il significato della vacuità.

viaggio, Paul notò che Luang Por aveva ancora grosse difficoltà con la geografia dell’America settentrionale. Chiese se pure il Massachusetts si trovasse negli Stati Uniti e, a proposito di Boston, se fosse a New York.



Luang Por rimase all’I.M.S. per otto giorni e insegnò in un ritiro frequentato da circa settanta meditanti. Al mattino Luang Por trascorrevva un po’ di tempo con lo staff – soprattutto vecchi discepoli del centro – dando loro l’opportunità di porre domande. Al pomeriggio, conduceva sessioni di domande e risposte per coloro che frequentavano il ritiro e, di sera, guidava una seduta di meditazione e teneva un discorso. Paul, che lo aiutava nelle traduzioni, ricordò:

«Per quanto concerne gli incontri mattutini con lo staff, subito scelse come argomento quello di fronteggiare il boia. Quando le persone entravano, chiedeva: “Hai fatto i compiti a casa oggi?”. Disse loro che avrebbero dovuto pensare alla morte almeno tre volte al giorno: al mattino, al pomeriggio e alla sera. Diceva: “Non fate come Po”. Infatti, aveva cominciato a chiamarmi così, con un’alterazione thailandese del termine in lingua pāli “bodhi”, che significa “Illuminazione” e viene comunemente usata come nome proprio. “Lui non fa altro che camminare, guardare gli alberi e gli

uccellini, e poi fa colazione. Non pensa mai che un giorno morirà”. Ero diventato la sua spalla, e a volte lo sollecitavo con delle domande. L’idea della morte di solito è distante, gli dissi una volta. Se sentivo di essere in pericolo, poteva diventare più reale. “Non lo vedi il pericolo?”, rispose. “È in ogni respiro”. Gli dissi che, di solito, per quanto mi riguardava, la morte era in un futuro lontano e che ero destinato a vivere a lungo, cento anni, forse di più. “Questa è la saggezza di Devadatta”,¹ replicò.

Durante il ritiro, enfatizzò le Quattro Nobili Verità e i principi fondamentali della pratica. Rispose a molte domande riguardanti la meditazione:

Al livello della concentrazione di accesso, si può paragonare la mente a una gallina imprigionata in un pollaio. Gira ancora lì dentro, non è immobile, non dorme, non è morta. Ma i suoi movimenti sono limitati e sotto il vostro controllo. Quando la mente è pacificata, investigate il corpo. Investigate le trentadue parti del corpo. Se la mente è ancora agitata, tenete d’occhio le emozioni e i pensieri generati dalla mente. Considerateli per quello che sono: impermanenti, impersonali, in essi non dimora alcun “io”. In realtà, non è necessario conoscere un sacco di cose, ma quel che conta è solo mantenere la consapevolezza focalizzata proprio su questo punto, finché non sorge una sensazione di disincanto e di distacco. Allora lascerete andare l’attaccamento ai cinque impedimenti: questo è lo scopo della meditazione.

Una domanda fu sui cinque aggregati: «I cinque aggregati hanno un qualche effetto sulla serenità? La pratica meditativa è il fondamento per la comprensione dei cinque impedimenti?».

Con la saggezza, i cinque aggregati vi aiuteranno a essere liberi. Se siete folli, vi causeranno sofferenza. Se siete folli, potete dire che sono come ladri che vi derubano. Se, invece, comprendete la loro vera natura, potete raggiungere l’illuminazione. È come se non conoscesti Ajahn Chah. Avete solo udito il suo nome e

¹È il cugino malvagio del Buddha, il cui maggior impegno consistette nel tentativo di generare uno scisma nel Saṅgha, ma l’unico risultato dei suoi sforzi fu di andare a finire nei reami più profondi dell’inferno. “La saggezza di Devadatta” è perciò un modo sintetico per significare uno dei peggiori tipi di follia.

visto la sua fotografia, ma non basta. Oggi lo avete incontrato e avete parlato con lui, e ciò significa che lo conoscete in parte. Se realizzate il Dhamma che vi ha insegnato, saprete tutto di lui.

SRADICARE IL CEPPO

Il secondo giorno del ritiro, Luang Por diede un suggerimento:

Ascoltare il Dhamma quando si è in tanti è difficile. Il sapore del curry cucinato in una grande pentola non è poi così delizioso. Troppe sono le cose mescolate insieme, non vanno bene per tutti, il sapore non è poi così buono. Il curry cucinato in una piccola pentola è più delizioso. Sarebbe meglio dividerlo in gruppi più piccoli per parlarne.

Da allora in poi, coloro che frequentavano il ritiro furono suddivisi in cinque gruppi di circa quindici persone, in modo che ognuno avesse l'opportunità di porre domande a Luang Por con maggior facilità. Così rispose a una domanda sullo scopo della pratica:

Veniamo qui per praticare al fine di non dover più praticare in futuro. Siamo nati per non dover nascere ancora. Lo facciamo, per non doverlo fare di nuovo ... Praticiamo affinché la mente possa sganciarsi dalla sensorialità e dalla sofferenza, così che in futuro non ci sarà più sofferenza.

Paul osservò: «Nelle sedute di gruppo, di solito Luang Por dava risposte dirette e semplici su questioni complesse. Diceva alle persone di mettere via i libri, di far affidamento su sé stessi, di avere perseveranza e determinazione».

Per molti problemi non c'era bisogno di pensare troppo. Era richiesta solo la pazienza di sopportare quanto vi era di spiacevole, finché le condizioni stesse non si rivelavano come impermanenti e vacue.

«La gente parlava continuamente delle difficoltà da affrontare come praticanti laici. Disse che era difficile praticare in famiglia, è come cercare di meditare in prigione. Ci si siede e si comincia, e il secondino arriva e grida: "Marcia verso quella direzione!"».

Luang Por tornava su un argomento abituale: la pratica del Dhamma per eliminare le cause soggiacenti alla sofferenza, non per destreggiarsi tra i suoi sintomi. Utilizzò una delle sue similitudini preferite:

È come quando andate a fare una passeggiata e inciampate nel ceppo d'una radice, così prendete un'accetta e lo tagliate al livello del suolo. Ricresce, però, e voi inciampate di nuovo, e lo tagliate un'altra volta. E continua a ricrescere. E la cosa va avanti così. Sarebbe meglio prendere un trattore per sradicarla.

Indicò il conflitto insito nel desiderare con ardore di essere liberi dalla sofferenza che sorge dall'indulgere alle contaminazioni, senza averle lasciate andare. Alcuni non riuscivano a sopportare di perdere il piacere derivante dalle contaminazioni, altri affermavano che era impossibile lasciarle andare. Tuttavia, speravano ancora che ci fosse una soluzione. Affermò che era come stare seduti su un formicaio. Le formiche mordevano, ci si sentiva a disagio, ma ci si rifiutava di alzarsi per andare da qualche altra parte.

Oppure, vi recate dal vostro maestro tenendo in mano una cosa che brucia, e vi lamentate: «*Ajahn*, è rovente!». Il maestro vi dice: «Lasciala, allora». E voi rispondete: «Non ci riesco, ma non voglio che sia rovente!». Che altro può fare per voi il vostro maestro?

I meditanti potevano trascorrere tutta la vita andando avanti e indietro in sé stessi alla ricerca delle contaminazioni da lasciar andare. Era come immaginare un viaggio.

Vi chiedete: «Dovrei partire oggi? Dovrei farlo? Forse partirò domani». E poi, il giorno dopo: «Dovrei partire? Sì o no?». Giorno dopo giorno continuate così, finché arriva la morte, e non andate da nessuna parte. Dovete pensare: «Vadol!». E farlo.

Una traduzione ha successo quando l'uditorio ha fiducia nel fatto che il traduttore stia accuratamente rispettando le parole di chi parla. L'accuratezza di Luang Por si manifestò mentre Jack Kornfield stava traducendo. Jack ricorda che disse:

Benché io non parli affatto l'inglese, so che il mio traduttore tralascia tutte le cose davvero dure, questa è la verità. Vi dico delle cose che procurano dolore, e lui taglia via tutte le cose pungenti, le ammorbidisce, le ingentilisce. Non fidatevi di lui.

Quando gli venivano rivolti interrogativi riguardanti le condizioni del mondo, Luang Por incoraggiava chi aveva posto la domanda a focalizzare il mondo della sua esperienza personale, invece di quello che si leggeva nei quotidiani:

Mi state facendo domande sul mondo. Sapete che cos'è il mondo? È solo i sensi e gli oggetti della sensorialità, e l'ignoranza che si attacca a tutto questo.

L'esperienza personale era l'unico modo per verificare gli insegnamenti. Quando gli si chiedeva dell'illuminazione, diceva che era come assaporare una banana. Bisogna assaggiarla per conoscerne il sapore. Di tanto in tanto, Paul riceveva uno spontaneo insegnamento personale:

«Un pomeriggio, quando la sessione di domande e risposte era terminata, staccando il mio registratore dalla corrente toccai il polo metallico della spina, mentre era ancora collegata. Presi la scossa e la lasciai immediatamente. Luang Por lo notò, e disse: “Oh! Com'è che sei riuscito a lasciarla andare con tanta facilità? Chi te l'ha detto?”. Fu una bella illustrazione di quel che stava cercando d'insegnare».

«Infine, disse alle persone che sarebbero sempre state benvenute nel suo monastero per restarvi un po'. “Il Wat Pah Pong è come una fabbrica”, affermò. “Quando il prodotto è finito, può essere spedito nel mondo”. Sottolineò pure che è più facile addestrare le persone quando sono lontane dalla loro casa, aggiungendo: “Po è scappato. Se fossi più giovane, lo riporterei indietro per un orecchio”».

Dopo il ritiro, Luang Por incontrò il maestro coreano zen Seung Sahn Soen Sa Nim. Entrambi parvero gradire l'incontro. Paul ricordò che Luang Por fu particolarmente colpito da un aneddoto narrato dal suo nuovo amico:

«Un monaco zen s'intrufolò nella sala per le conferenze in cui un grande studioso stava parlando della Mente Originaria. Lo studioso affermò: “Tutte le cose provengono dalla Mente Originaria”. Al che, il monaco zen

si fece avanti e lo provocò: “Tu dici che tutte le cose provengono dalle Mente Originaria. Va bene. Dimmi allora, da dove proviene la Mente Originaria?”. L’insegnante non fu in grado di rispondere e il monaco gli diede una bastonata. Luang Por rise, e aggiunse: “Bene, se la meritò proprio quella bastonata”. In seguito, ripeté questo aneddoto molte volte, ridendo e dicendo che era una bella storia: “Non riuscì a rispondere da dove proviene la Mente Originaria, perciò la bastonata la meritò davvero”».

Dopo un paio di giorni trascorsi con una comunità buddhista opportunamente chiamata “Anicca Farm”, Luang Por tornò in Inghilterra.

ISOLATI NELLA CAMPAGNA

Il 22 giugno, poco dopo l’arrivo di Luang Por, quando erano trascorsi due anni dall’arrivo del Saṅgha in Inghilterra, i monaci lasciarono definitivamente l’Hampstead Vihāra. La loro destinazione si trovava a novanta minuti di macchina, nelle vicinanze di Chithurst, un piccolo paese nella contea del Sussex. Si trattava di circa quaranta ettari di bosco formalmente offerti al Saṅgha. L’Inghilterra meridionale, però, non era la Thailandia: una legislazione rigorosa impediva ai monaci di costruire a loro piacimento semplici capanne tra gli alberi. Dovevano invece traferirsi in un fatiscente maniero vittoriano ubicato nelle vicinanze, acquistato per loro dall’E.S.T.

Prima di raggiungere il Saṅgha nella Chithurst House, che presto sarebbe stata ribattezzata in quanto monastero della Tradizione della Foresta “Cittaviveka”, Luang Por fece ritorno a Oakenholt, nell’Oxfordshire. Lì partecipò alla cerimonia per l’ordinazione monastica di un giovane inglese che stava entrando nel Saṅgha birmano, il cui precettore era il rispettabilissimo maestro Mahasi Sayadaw. L’occasione consentì di cogliere in modo eloquente le differenze tra la sensibilità europea e quella asiatica. Per molti ospiti inglesi cresciuti in una cultura non buddhista, il contrasto tra i due rinomati monaci *theravādin* – l’affascinante Luang Por, considerato “cordiale”, e il riservato Sayadaw, ritenuto “freddo”¹ – era evidente. Luang Por pareva essere più una fonte d’ispirazione. Risultava palese che in un

¹Non si trattava, ovviamente, di una sensazione unanimemente condivisa. Un meditante buddhista americano disse che alla presenza del maestro birmano provava la stessa sensazione di «quando nevicava».

Paese non buddhista, nel quale l'ideale dell'*arahant* non era saldamente affermato,¹ la personalità dell'insegnante aveva un'importanza fondamentale per far sorgere la fede, più di quanto potesse avvenire in un Paese di tradizione buddhista. Sembrava che le persone fossero molto più propense a chiedersi: «Mi piacerebbe essere una persona così?», invece che: «Mi piacerebbe essere saggio come lui?».

Luang Por giunse a Chithurst per vedere i primi risultati concreti della sua decisione di consentire ai suoi monaci di recarsi in Occidente e quelli dei suoi consigli. La donazione del bosco aveva confermato la sua insistenza sul fatto che, mentre si trovavano a Londra, i monaci avrebbero dovuto continuare a praticare il giro per la questua, anche se nelle ciotole nessuno avesse messo del cibo. Aveva spiegato che la questua non serve solo per ottenere da mangiare, ma anche per farsi vedere. Il giro per la questua era un'occasione grazie alla quale i monaci, unicamente in virtù del loro aspetto e portamento, avrebbero potuto essere fonte d'ispirazione per coloro che li vedevano, ciò che li avrebbe indotti a cercare d'informarsi meglio riguardo al Dhamma. Per anni, Luang Por aveva spesso raccontato la storia di come il venerabile Assaji fosse stato d'ispirazione per un asceta itinerante che lo aveva incrociato e che, grazie a questo incontro, andò alla ricerca del Buddha e, infine, divenne un suo grande discepolo, il venerabile Sāriputta.

Nel nostro caso, a vedere i monaci non fu un asceta itinerante, ma Paul James che, facendo jogging ad Hampstead Heath, si sentì ispirato e seguì i monaci fino al tempio. Alcuni mesi dopo, Paul conobbe e ripose la sua fiducia in Ajahn Sumedho e nei suoi monaci, e parlò con loro di un problema di natura non spirituale che lo preoccupava. Aveva ricevuto in eredità un bosco, lo Hammer Wood, a condizione che non lo avesse venduto né tagliati gli alberi. Il bosco era per lui diventato un fardello economico e stava cercando di donarlo a un'adeguata istituzione caritativa. Al Saṅgha poteva interessare?

¹Le personalità degli *arahant* sono molto varie. Possono essere introversi o estroversi, gentili o burberi, estremamente cortesi o freddi. È una cosa ampiamente riconosciuta nelle cerchie buddhiste del sud-est asiatico.

Quando George Sharp guidò fino al West Sussex per vedere il bosco con i suoi stessi occhi, ritenne che lo Hammer Wood fosse un posto idilliaco. Inoltre, come se forze benevole nascoste fossero all'opera, a piedi si poteva facilmente raggiungere un'ampia e semiabbandonata casa vittoriana, che era in vendita a prezzo ribassato. In un mondo imperfetto, era quanto di più vicino a un ideale al quale si potesse aspirare. Temendo che la casa potesse essere venduta prima di organizzare un incontro con l'E.S.T., George si accordò sul prezzo proprio quel giorno. Fu un'audace scommessa, considerando che il denaro sarebbe dovuto provenire dalla vendita dell'Hampstead Vihāra.

Alcuni che rimasero esclusi da questa decisione importante si dispiacquero, e uno di loro qualche mese dopo si recò al Wat Pah Pong. Presentò a Luang Por un quadro fosco degli eventi. Secondo lui, il trasferimento era affrettato, prematuro e comportava un uso irresponsabile dei fondi. Luang Por ascoltò impassibile e non si pronunciò.

Che le condizioni in cui si trovava la Chithurst House rappresentassero una considerevole sfida per i suoi potenziali abitanti corrispondeva al vero. Ajahn Sucitto, in seguito, così descrisse la situazione che li attendeva in quel posto.

«Il proprietario aveva lasciato che tutto divenisse fatiscente: le grondaie non erano state pulite, si erano rotte e l'acqua si era riversata sui muri, così che travi e pavimenti erano stati affetti dallo struggilegno. Allorché l'edificio s'era malridotto, era stato anche abbandonato. Quando ci trasferimmo lì, solo quattro delle circa venti stanze erano ancora utilizzabili. L'elettricità era saltata, il tetto perdeva, i pavimenti erano marci e, per lavarsi, funzionava solo un rubinetto di acqua fredda. La casa era piena di cianfrusaglie, di ogni genere di roba dell'anteguerra. Gli edifici annessi stavano crollando, i tetti erano sfondati da alberi caduti. Il pozzo nero non era stato svuotato da venticinque anni. I giardini erano invasi dalla vegetazione: un bel frutteto recintato da un muretto era diventato un mare di ortiche che arrivava all'altezza del petto. Più di trenta automobili abbandonate si affacciavano tra i rovi che soffocavano i dintorni della vecchia rimessa per le carrozze».

Luang Por dovette riconoscere che, per essere restaurata, la Chithurst House avrebbe richiesto mesi, forse anni, di duro lavoro. In questo, però, non c'era nulla di sbagliato. I monaci della Tradizione della Foresta erano da sempre abituati a lunghi e impegnativi lavori per costruire i loro monasteri. La gioia provata durante la sua visita può essere notata con chiarezza nel documentario della BBC girato mentre lui si trovava lì. *The Buddha Comes to Sussex* include un inestimabile filmato di Luang Por che, raggiante, conversando con dei curati inglesi, espone il Dhamma con l'aiuto di una grande mela.

Ajahn Amaro arrivò dalla Thailandia l'anno seguente. Il lavoro che lo attendeva non lo turbò, fiducioso che l'addestramento ricevuto da Luang Por lo avesse del tutto preparato al riguardo.

«Non si trattò di un grande peso per la nostra pratica. Era solo e semplicemente: “Bene, praticheremo con questo”. Indossi la tuta da lavoro, ti metti sulle spalle il serbatoio contenente l'antimicotico contro lo strug-gilegno, t'arrampichi nella ciminiera con il tuo spruzzatore e mediti ... E comprendi che l'impegno di Luang Por riguardo alla nostra capacità di adattamento e di sviluppare il giusto atteggiamento in ogni situazione era di gran lunga più importante che ottenere condizioni precise per la pratica della meditazione formale. La cosa più importante era questa qualità di sapersi adattare: essere disponibili a vivere in pace con il mondo, invece di far sì che il mondo si adatti alla tua idea di pace».

III. L'ULTIMA NOTTE

Il 27 giugno, la sera precedente l'ultima notte trascorsa a Chithurst prima di tornare in Thailandia, Luang Por conversò con il Saṅgha e lo esortò. Il nastro registrato quella notte cattura in modo mirabile il calore e l'informalità di quell'occasione. “Monaco” e “entusiasmo” sono due parole che difficilmente si possono rintracciare all'interno di una sola frase, ma è tangibile una convivialità costellata da raffiche di risate. Era la solita magia di Luang Por, la cui sola presenza faceva sentire le persone felici e soddisfatte come non mai nella loro vita. Colse l'opportunità anche per far

bella mostra dell'unica frase in inglese che conosceva. Aveva pronunciato solo poche parole di un discorso di Dhamma più formale, quando un laico entrò nella stanza con un altro vassoio di bevande calde.

Ci risiamo. Un altro *kappatī*.¹

Quella sera, nel discorso di Dhamma, incoraggiò e diede supporto ai suoi discepoli per la diffusione del Dhamma. Disse:

Se fate uno sforzo per insegnare alla gente, nello stesso tempo insegnate a voi stessi. Diventate più intelligenti, più riflessivi.

L'investigazione dei dubbi su sé stessi e delle paure che sorgevano appena si cominciava a insegnare era uno dei benefici dell'insegnamento.

Se state meditando, se siete consapevoli, allora insegnare agli altri significa insegnare a voi stessi. In ciò non vi è nulla di dannoso.

Per quanto concerne gli argomenti dei discorsi, offri questo consiglio:

Il donare, la moralità, il paradiso, gli svantaggi della sensorialità, i benefici della rinuncia:² per quanti possano essere gli insegnamenti che offrite, fate in modo che restino nell'ambito di questi argomenti. La loro fonte sono *sīla*, *samādhi* e *paññā*. Per tutta la vostra vita, quando insegnate, non allontanatevi mai da questi argomenti.

Consigliò di non essere troppo eclettici. Si doveva essere coerenti con “lo stile di casa”.

Se state insegnando la consapevolezza del respiro, tutti dovrete insegnarla nello stesso modo. Altrettanto deve avvenire con l'investigazione del corpo. Non inserite insegnamenti provenienti da altre tradizioni, indurrebbe confusioni. Uno comincia a insegnare zen, un altro il buddhismo tibetano, ed ecco che è tutto un pasticcio. Qui la gente è già molto confusa. Se le

¹Un termine in lingua pāli, tratto dalla benedizione impartita prima del pasto, che Luang Por utilizzava per ricordare le tre parole, foneticamente simili, che indicano una tazza di tè in inglese (“cup of tea”).

²I cinque fattori della *anupubbikathā*, o “discorso graduale”.

date un po' di questo e un po' di quello, ci sarà una tale confusione che, prima che passi molto tempo, non apprenderà nulla. Dovete insegnare tutti con parole simili, in modo che l'approccio sia armonico. Se i discepoli s'impadroniscono della pratica basilare, comprenderanno da soli le altre tradizioni. Se insegnate, però, molte tradizioni diverse, non riusciranno a cogliere i principi soggiacenti.

Mise in guardia contro il settarismo. I monaci non dovevano cadere nella trappola di paragonare le tradizioni o di lodare quella propria a spese delle altrui.

Dite alle persone che non è necessario che abbandonino le pratiche abbracciate in precedenza, possono continuare a tenerle. Che per il momento si limitino a provare. Che facciano solo questo, e vedano quel che succede.

NON RISPONDERE AL TELEFONO

Luang Por ricordò ai monaci che perfino il Buddha affermò che insegnare è difficile. La gente non abbandona con facilità le illusioni. Li mise in guardia dallo scoraggiamento e offrì un esempio tratto dalla sua stessa esperienza:

A volte se ne ha abbastanza. All'inizio, oh! A volte, nel bel mezzo della notte mi mettevo a giacere e volevo prendere la mia ciotola e scappare via dai miei discepoli. Era tutto così frustrante! Quando riflettevo sul Dhamma, però, capivo che non potevo farlo. Mi chiedevo: «Se non insegno agli illusi, a chi insegno? ... Ero stato un illuso pure io, illuso nel pensare che fossi speciale».

Un telefono squillava in un'altra stanza, e nessuno voleva rispondere. Ajahn Pabhakaro chiese: «Non sarebbe meglio essere un *Paccekabuddha*?».¹

Sarebbe una buona cosa. Il *Paccekabuddha* non soffre ... Ma è meglio non essere proprio nulla. Essere un Buddha significa svolgere un lavoro difficile. E non siate nemmeno un *Paccekabuddha*.

¹Un Buddha silenzioso, che non insegna agli altri.

Appena “siete” qualcosa, è allora che diventa difficile. Non siate proprio nulla. Se penserete di essere il venerabile Sumedho o il venerabile Anando, soffrirete. Ehi, e com'è possibile? Bene, quei nomi sono solo convenzioni, o no? Se c'è un Sumedho, Sumedho si arrabbia. Se c'è un Anando, allora è Anando ad arrabbiarsi. Se non ci sono né Sumedho né Anando, non c'è nessuno, e nessuno risponde al telefono.

Rispondere o no al telefono divenne la metafora per la risposta agli impatti sensoriali.

Driin! Driin! Driin! Non ve ne potrebbe importare meno. Non succede niente. Non c'è sofferenza. Se *siete* qualcuno, però, appena il telefono suona, lo prendete in mano. Questo significa soffrire. Dovete usare la saggezza per vincere Sumedho. Non consentite che ci sia alcun Anando a prendere il telefono. Non siate Sumedho. Non siate Anando. Utilizzate queste parole solo come convenzioni. Non prendete le cose a bordo. La gente può dire che siete buoni o cattivi, ma non identificatevi con queste qualità. Non identificatevi con le cose, ma siate consapevoli. E quando siete consapevoli, le cose le prendete? No. Questa è la fine di tutto.

TERREMOTI

Durante la loro conversazione, Ajahn Sumedho gli riferì varie profezie, le quali ritenevano che tra pochi anni era probabile si assistesse a un maggior numero di terremoti e di disastri naturali. Disse che le persone troppo dipendenti dalla moderna tecnologia, attaccati alle comodità che essa offriva e privi di un rifugio interiore, rischiavano di soffrire molto. Così rispose Luang Por:

Il Buddha ci insegnò a guardare il presente. Gli astrologi dicono che qualcosa succederà entro due anni, ma non è necessario aspettare così a lungo. È una cosa troppo lontana. Com'è possibile che siano due anni? Sta succedendo ora. Non riuscite a capire? Tre anni prima che ci sia un terremoto? C'è un terremoto adesso. Osservate. L'America sta tremando davvero forte. Pensate qual-

cosa, e questa terra trema, indicandosi il petto. Non riusciamo a vederlo. I terremoti esteriori sono rari, non ne ho visto neanche uno nella mia vita. Ma questa terra trema ogni giorno, ogni minuto. Appena nasciamo, iniziamo a piangere. Ecco, quello è un terremoto.

Luang Por disse che siccome ogni giorno la terra di ogni persona trema solo un po', ciò passa inosservato. Il movimento era naturale e inevitabile. Era una buona cosa. Se non ci fosse alcun cambiamento, la gente quando nasce rimarrebbe neonata e nessuno crescerebbe. Se nessuno invecchia né muore, dove si potrebbe vivere? Il problema, affermò, è che le persone non osservano la natura delle cose e, perciò, nessuno vuole morire:

È come volere che questo bicchiere non si riempia, anche se ci continuiamo a versare dentro dell'acqua.

Quando tutto fu detto e fatto, c'era solo un modo per essere liberi dalla morte:

Quando vedete con saggezza che niente è davvero "io" o "mio", allora realizzate Ciò Che Non Muore.

Luang Por

Tu eri una fonte
che sgorgava fresca
nella piazza d'una città polverosa,
eri tu la sorgente che fluiva,
da un alto picco inviolabile.
Eri tu, Luang Por, quella stessa montagna,
immota,
ma visibile da ogni dove.
Luang Por, mai eri una sola persona,
pur essendo sempre la stessa.
Eri il bimbo che ride
degli abiti nuovi dell'Imperatore, e dei nostri.
Eri una richiesta di consapevolezza,
lo specchio impietosamente gentile dei nostri errori.
Luang Por, eri l'essenza dei nostri scritti,
la guida della nostra pratica,
la prova dei suoi risultati.
Eri un falò sfolgorante
in una notte il cui vento gelido penetra le ossa:
quanto ci manchi!
Luang Por, eri quel ponte massiccio di pietra
che avevamo sognato.
Eri a tuo agio nel presente
come nella tua stessa terra ancestrale.
Luang Por,
eri la splendente luna piena
che le nostre nubi talora oscuravano.
Eri legno durissimo, eri baniano e albero della bodhi:
"Por Mae Kruba Ajahn".¹
Luang Por, tu eri un loto grondante di freschezza
in un mondo di fiori di plastica.

¹Si vedano i *Titoli onorifici*, p. xv.

Neanche una volta ci hai condotti fuori strada.
Eri il faro per le nostre fragili zattere
sul mare agitato.
Luang Por,
sei al di là di ogni lode e descrizione.
Umilmente, poggio il mio capo
ai tuoi piedi.

Monaco Cucchiaio¹ giugno 1995

¹พระช้อน viene firmata questa pagina, *Phra Chon*, ossia “monaco” (*Phra*, พระ) “cucchiaio” (*chon*, ช้อน). Così Luang Por Chah chiamava Ajahn Jayasaro, in quanto il suo nome da laico, Sean (ʃɔn nell’alfabeto fonetico internazionale, Sción, si scriverebbe in italiano) gli risultava difficile pronunciarlo, e perciò lo associava al termine thai che indica il cucchiaio.

Luang Por

You were a fountain
of cool stream water
in the square of a dusty town,
and you were the source of that stream,
on a high, unseen peak.
You were, Luang Por, that mountain itself,
unmoved,
but variously seen.

Luang Por, you were never one person,
you were always the same.
You were the child laughing
at the Emperor's new clothes, and ours.
You were a demand to be awake,
the mirror of our faults, ruthlessly kind.
Luang Por, you were the essence of our texts,
the leader of our practice,
the proof of its results.

You were a blazing bonfire
on a windy, bone-chilled night:
How we miss you!
Luang Por, you were the sturdy stone bridge,
we had dreamed of.

You were at ease
in the present
as if it were your own ancestral land.

Luang Por,
you were the bright full moon
that we sometimes obscured with clouds.

You were ironwood, you were banyan, and you were bodhi:
'Pormae-khroobaajahn'.

Luang Por, you were a freshly dripping lotus
in a world of plastic flowers.

Not once did you lead us astray.

You were a lighthouse for our flimsy rafts
on the heaving sea.

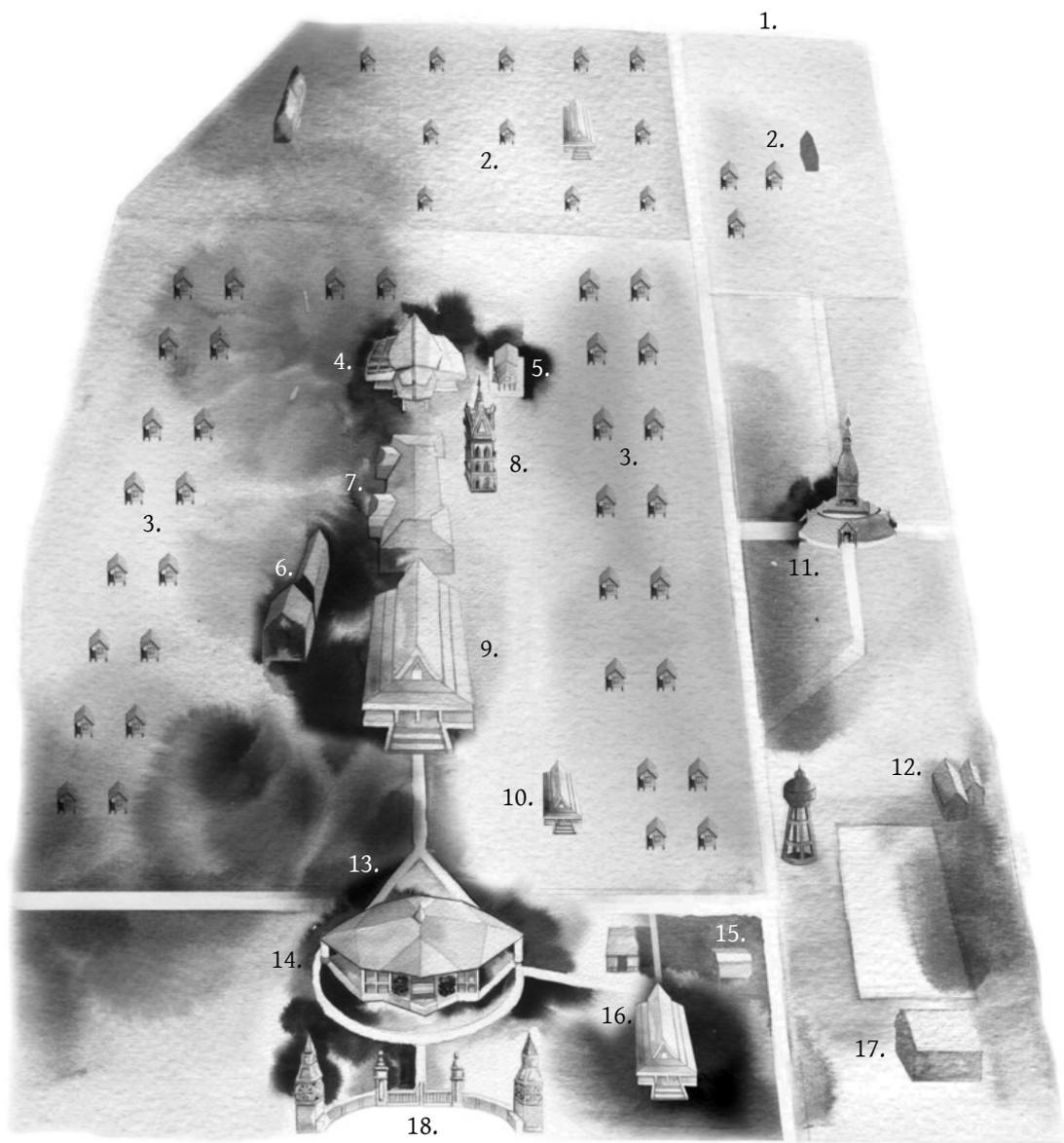
Luang Por,
you are beyond my words of praise and all description.
Humbly, I place my head
beneath your feet.

WS = ~~you~~
June, 1995



Appendice I

Illustrazioni

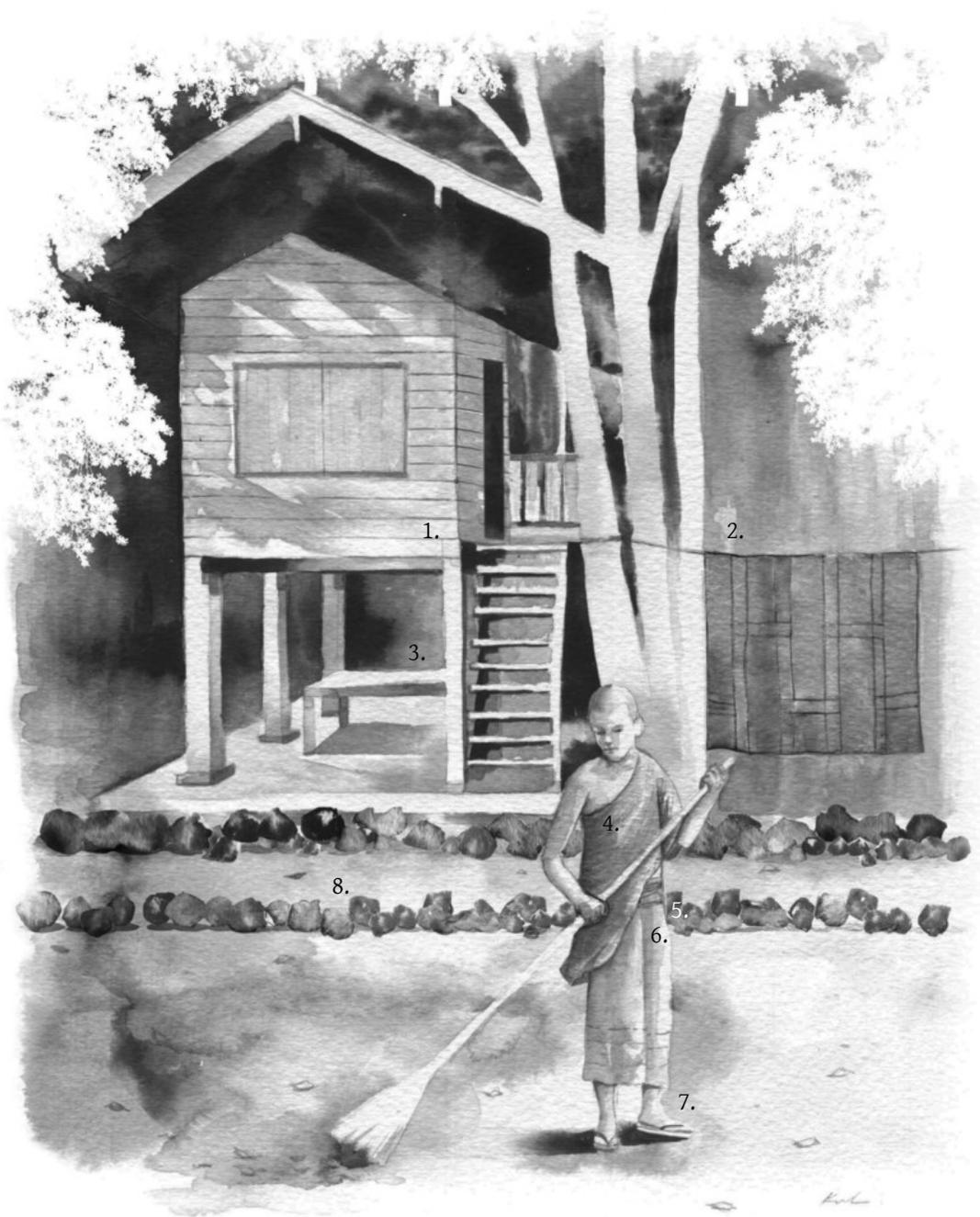


Wat Pah Pong

1. muro del monastero; 2. settore delle *maechee*; 3. *kuṭī* dei monaci; 4. Sala per l'*Uposatha*;
5. *kuṭī* di Luang Por; 6. cucina; 7. sala per il pasto; 8. torre campanaria; 9. Sala per il Dhamma; 10. *kuṭī* per la cucitura degli abiti monastici; 11. stupa; 12. *kuṭī* per l'assistenza infermieristica; 13. cancello (originario) del monastero; 14. Museo "Luang Por Chah";
15. *kuṭī* dell'abate; 16. sala esterna; 17. capanno per la tintura degli abiti monastici; 18. cancello esterno.



Le vesti e i beni di un monaco della foresta: 1. Glot; 2. lanterna con candela; 3. veste esterna a doppio strato (saṅghāti); 4. veste superiore (uttarāsaṅgha); 5. coperchio della ciotola; 6. copertura della ciotola fatta ad uncinetto; 7. ciotola per la questua; 8. supporto della ciotola; 9. bricco per l'acqua; 10. panno per sedersi.

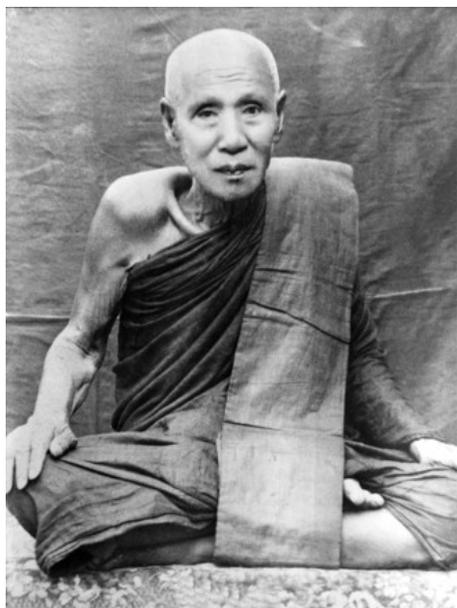


La dimora di un monaco della Tradizione della Foresta

1. *kuṭī* (capanna); 2. filo per stendere i panni; 3. piattaforma per sedersi; 4. *angsa*;
 5. cintura; 6. parte inferiore della veste monastica (*āntara-vāsaka*); 7. infradito; 8. sentiero
 per la meditazione camminata.

Appendice II

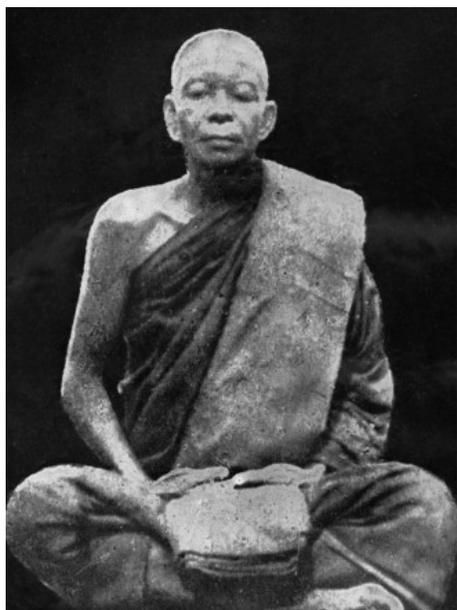
Fotografie



Luang Pu Sao Kantasilo (1861-1941)



Luang Pu Man Bhuridatto (1870-1949)



Luang Pu Tongrat Kantasilo (1888-1956)



Luang Pu Kinari Candiyo (1896-1980)



Un discorso di Dhamma durante un *Wan Phra* (Giorno di Osservanza Lunare)



La *kuṭī* di Luang Por Chah dal 1964 al 1981 (fotografia scattata dopo il successivo restauro)



Luang Por Chah torna a Ubon dopo aver ricevuto il titolo di Chao Khun dal re della Thailandia il 5 dicembre 1973 (si veda sopra, p. 201)



Il Primo Ministro dello Sri Lanka, Ranasinghe Premadasa, giunge a rendere omaggio a Luang Por il 16 giugno 1988



Luang Por con sua madre Maechee Pim Chuangchot poco prima della sua morte nel 1976



La costruzione della strada per Wat Tam Saeng Pet (si veda p. 467)



Monaci che preparano il cemento per la costruzione dello stupa di Luang Por Chah nel 1992



Il re Bhumibol e la regina Sirikit rendono omaggio a Luang Por nel giorno della sua cremazione, il 16 gennaio 1993



Il corpo di Luang Por è portato in processione dalla Sala per il Dhamma del Wat Pah Pong allo stupa per i preparativi della cremazione

Appendice III

Traslitterazioni dal thailandese

Titoli onorifici

Luang Pu	หลวงปู่
Luang Ta	หลวงตา
Luang Por	หลวงพ่อ
Por Mae	พ่อแม่
Krubā Ajahn	ครูบาอาจารย์
Ajahn	อาจารย์
Krubā	ครูบา
Tan	ท่าน
maechee	แม่ชี
Por	พ่อ
Mae	แม่
Chao Khun	เจ้าคุณ

Personaggi specifici

Luang Pu Man	หลวงปู่มั่น
Luang Pu Tongrat	หลวงปู่ทองรัตน์
Luang Pu Kinari	หลวงปู่กินรี
Luang Ta Maha Bua	หลวงตามหาบัว
Luang Por Chah	หลวงพ่อชา
Ajahn Liem	อาจารย์เลี่ยม
Maechee Boonyu	แม่ชีบุญยู
Pimwong	พิมพ์วงศ์

Termini vari

angsa	อังสะ
borapet	บอระเพ็ด
bun	บุญ
dekwat	เด็กวัด
glot	กลด
jiwon	จีวร
jonkrom	จงกรม
khaoma	ผ้าขาวม้า
kratop	ผ้าขาวม้า
makhampom	มะขามป้อม
phra	พระ
sabong	สบง
samor	สมอ
saṅghāṭi	สังฆาฏิ
wat	วัด

Concetti

anjali	อัญชลี
farang	ฝรั่ง
khrop khrua	ครอบครัว
mai né	ไม้แน่
man kor khae	มันก็แค่นี้
nan le	นั่นแหละ
Nak Tam	นักธรรม
ngan	งาน
ot ton	อดทน
papiap	พับเพียบ
Nak Tam	นักธรรม
anjali	อัญชลี
papiap	พับเพียบ
pi	ผี
pijarana	พิจารณา
pindapat	บิณฑบาต
ploi wang	ปล่อยวาง
por di	พอดี
prot sat	โปรดสัตว์
pu ru	ผู้รู้
raksa	รักษา
salot sangwet	สลดสังเวช
sop arom	سوبารมณ
toraman	ทรมาน
tudong	ตุตงค์
tuk tong	ตุกตอง
Upalamani	อุปลมนิ
Wan Phra	วันพระ

Località

Wat Nong Pah Pong	วัดหนองป่าพง
Wat Pah Nanachat	วัดป่านานาชาติ
Wat Tam Saeng Pet	วัดถ้ำแสงเพชร
Bahn Kor	บ้านก่อ
Bahn Nong Hii	บ้านหนองฮี

Glossario

Abbandono della vita laica (pāli: pabbajjā) Nei testi buddhisti in pāli indica il passaggio dalla vita laica a quella di → novizio (*sāmaṇera*) privo di dimora. È la prima ordinazione per l'ingresso nel Saṅgha, precedente la piena → Ordinazione monastica (*upasampadā*).

Abhidhamma (pāli) (1) Nei discorsi del Canone in pāli questo termine indica semplicemente il “Dhamma più elevato”, nonché un tentativo sistematico di definire gli insegnamenti del Buddha e di comprendere le loro correlazioni. (2) Terza parte del Canone in pāli, composta di trattati analitici basati su elenchi di categorie estratte dai discorsi del Buddha.

abito monastico La veste monastica dei monaci *theravādin* che copre la parte superiore del corpo è un ampio rettangolo di stoffa (*uttarā-saṅgha*; thailandese: *jiwon*) che si avvolge attorno al corpo e che spesso viene messo ad asciugare dall'umidità e dal sudore al ritorno della questua. Vi è poi la parte inferiore della veste, un rettangolo più piccolo indossato dalla vita in giù (*āntaravāsaka*; thailandese: *sabong*). Oltre alla veste superiore e a quella inferiore vi è una veste esterna a doppio strato (*saṅghāti*; thailandese: *sanghati*), che misura circa tre metri per due ed è in genere portata ripiegata lungo la spalla sinistra in situazioni cerimoniali. Si veda anche l'Appendice I.

āgantuka bhikkhu (pāli) letteralmente “monaco in visita”. Nella Tradizione Thailandese della Foresta l'espressione si riferisce sia a monaci che restano nel monastero per breve tempo sia a quelli che sono in un periodo di prova in vista di diventare membri a pieno titolo della comunità dei monaci residenti.

ajahn (thailandese) deriva dal pāli *ācariya*, letteralmente “insegnante”; spesso viene utilizzato per un monaco o per una monaca con più di dieci anni di vita monastica.

Ajahn Liem Ṭhitadhammo (1941-) Abate del *Wat Nong Pah Pong*.

Ajahn Sumedho (1934-) Ordinazione monastica: 1967. È il discepolo occidentale più anziano di Luang Por Chah. Nel 1975 fondò il *Wat Pah Nanachat* (Monastero Internazionale della Foresta) non lontano dal *Wat Pah Pong* e, nel 1977, accettò l'invito ad avviare il primo monastero all'estero affiliato al *Wat Pah Pong* in Inghilterra, a Londra, nell'Hampstead.

akusala (pāli) Non salutare, nocivo, maldestro, non meritorio; → *kusala*.

anattā (pāli) Letteralmente: non-sé. La fondamentale visione profonda del Buddha in base alla quale non vi è alcun soggetto permanente o "io" retrostante l'esperienza o all'interno di essa. È una delle → Tre Caratteristiche Universali dell'esistenza, insieme all'impermanenza (*anicca*) e all'insoddisfazione (*dukkha*).

angsa (thailandese) Un rettangolo di stoffa drappeggiato sulla spalla sinistra di un monaco e fissato con un laccetto sotto il braccio destro (si vedano le *Appendici I e III*).

anicca (pāli) Incostante, instabile, impermanente. È una delle → Tre Caratteristiche Universali dell'esistenza, insieme al non sé (*anattā*) e all'insoddisfazione (*dukkha*).

anjali (thailandese; pāli: *añjali*) È un gesto di rispetto consistente nel congiungere le mani al petto in presenza di qualcuno; oggi è ancora diffuso nei Paesi buddhisti e in India.

apaṇṇaka dhamma (pāli) L'insieme di tre virtù "sempre importanti" che rappresentavano l'argomento preferito da Luang Por nei suoi discorsi di Dhamma al Saṅgha: il contenimento sensoriale (*indriya-saṃvara*), la moderazione nel cibo (*bhojane mattaññutā*), l'impegno nella vigilanza (*jāgariyānuyoga*).

appanāsamādhi (pāli) La "piena" o "stabile" concentrazione. Il livello di → *samādhi* sperimentato durante l'assorbimento meditativo (→ *jhāna*).

arahant (pāli) Letteralmente, “meritevole”. Una persona la cui mente è libera dalle → contaminazioni, che ha abbandonato tutte e dieci le → catene, sia le cinque inferiori sia le cinque superiori che legano la mente al ciclo della rinascita, il cui cuore è libero dagli influssi impuri, e che perciò non è destinato a un’altra rinascita. È anche un titolo del Buddha e il livello più alto dei suoi Nobili Discepoli.

ārāma (pāli; thailandese: *wat*) Questo termine, che originariamente faceva riferimento a parchi e boschetti quali luogo di diletto, fu adottato dal Buddha e utilizzato per indicare una residenza monastica.

Ariya Saṅgha (pāli) Letteralmente: “nobile assemblea”. Il Saṅgha nel suo più alto significato: il gruppo di esseri nobili, sia monaci sia laici, che ha ottenuto la visione trascendente almeno al livello più basso dell’ → Illuminazione.

attaccamento (pāli: *upādāna*) Afferrare, aggrapparsi, aderire; è il sostegno per il divenire e la nascita. Le quattro basi dell’attaccamento sono l’attaccamento agli oggetti dei sensi (*kāmupādāna*), l’attaccamento a riti e superstizioni (*śīlabbatupādāna*), l’attaccamento alle opinioni (*diṭṭhupādāna*) e l’attaccamento all’idea del sé (*attavādupādāna*).

bhāvanā (pāli) Coltivazione. È il termine in lingua pāli più spesso tradotto con “meditazione” o “sviluppo mentale”. Nei fatti, il significato di *bhāvanā* va al di là dell’applicazione di una tecnica meditativa e può essere utilizzato per tutti i fattori del Nobile → Ottuplice Sentiero.

bhikkhu (pāli) Un monaco buddhista con piena ordinazione monastica. Un uomo con un’età di più di vent’anni che ha ricevuto la più alta → Ordinazione (*upasamapadā*) per diventare un membro del Saṅgha dei *bhikkhu*.

bhikkhunī (pāli) Una monaca buddhista con piena ordinazione monastica. Una praticante donna che ha ricevuto la più alta → Ordinazione (*upasamapadā*) per diventare una componente del Saṅgha delle *bhikkhunī*.

bodhi (pāli) → Illuminazione.

bodhisattva (sanskrito; pāli: *bodhisatta*) Un essere che si impegna per raggiungere l'→ Illuminazione. Nella tradizione *therāvādin* questo termine è utilizzato solo per descrivere il Buddha dal momento in cui fece voto di aspirare alla Buddhità fino all'Illuminazione.

bojjhaṅga (pāli) → sette fattori dell'Illuminazione.

borapet (thailandese) *Tinospora crispa*. Nota anche come *guduchi*, è un viticcio estremamente amaro dal quale si ottiene un preparato che era molto utilizzato come profilassi e trattamento per la malaria.

brāhmaṇa (pāli) Un membro della casta sacerdotale dei brahmani nell'Induismo, uno che pratica il brahmanesimo. Il Buddha utilizzò il termine "brahmano" per applicarlo a chi fosse riuscito a raggiungere il fine della vita religiosa, l'→ Illuminazione, per indicare che essa non dipende dalla nascita, dall'appartenenza a una razza o a una casta, bensì da una conquista spirituale.

Buddha Letteralmente, "Il Risvegliato", "Illuminato". Dal punto di vista storico indica il principe dell'India Siddhattha Gotama del V sec. a.C. – ma nei testi canonici più antichi si menziona il Buddha solo con il nome di Gotama – il quale ottenne l'Illuminazione da sé, con i suoi stessi sforzi, e insegnò il Sentiero agli altri. Non fu il primo Buddha: il lungo elenco di Buddha rimanda indietro a tempi alquanto lontani.

Buddhaghosa Un monaco *therāvādin* dell'India del V sec. d.C. che, mentre viveva nello Sri Lanka, compose il *Visuddhimagga* (*Il → sentiero della purificazione*) e voluminosi commenti per ogni principale sezione del Canone in lingua pāli. La sua attività esegetica ha dato forma ai fondamenti per la comprensione ortodossa della dottrina *theravādin*.

Buddho (pāli) Una variante di "Buddha". In Thailandia la si spiega come → Colui che conosce, Colui che è Risvegliato, Colui che è Radioso. "Buddho" è largamente insegnato e utilizzato per la meditazione, spesso in combinazione con il respiro, recitando interiormente *Bud-* nel corso dell'inspirazione e *-dho* durante l'espirazione.

campi di cremazione nella foresta Tradizionalmente, in tutto il sud-est asiatico e nel subcontinente indiano, un'area esterna ai villaggi è dedicata alla cremazione all'aperto dei cadaveri. Il dimorare in questo genere di luoghi fu lodato dal Buddha e incoraggiato dai maestri della Tradizione Thailandese della Foresta, compreso Luang Por Chah. I luoghi di cremazione nella foresta ispirano accortezza e diligenza in chi pratica con fervore.

caṅkama (pāli; thailandese: *jongkrom*) Letteralmente, “camminata avanti e indietro”. Indica la meditazione di solito praticata camminando avanti e indietro su un sentiero prestabilito – lungo circa 15 metri e largo circa 1 metro, delimitato all'inizio e alla fine da un oggetto o da un albero – mentre si focalizza l'attenzione su un oggetto di meditazione.

Canone in lingua pāli (pāli: *Tipiṭaka*; sanscrito: *Tripitaka*) Letteralmente: “tre canestri”. Il triplice corpo di Scritture sulle quali si basa il buddhismo *theravādin*: 1) → *Vinaya Piṭaka*, riguardante la disciplina monastica; 2), → *Sutta Piṭaka*, che contiene gli insegnamenti in forma narrativa e in versi; 3) → *Abhidhamma Piṭaka*, una sistematizzazione degli insegnamenti.

catene (pāli: *saṃyojana*) Catena che lega la mente alla ruota della rinascita. Le cinque catene inferiori sono la 1) convinzione che conduce all'identificazione con il sé, con l'io; 2) il dubbio; 3) l'attaccamento ai riti e alle cerimonie/osservanze; 4) il desiderio per gli oggetti dei sensi; 5) la malevolenza. Le cinque catene superiori: il desiderio per la forma; il desiderio per i fenomeni privi di forma; la presunzione; l'agitazione; l'ignoranza.

Chao Khun (thailandese) Un titolo onorifico ecclesiastico conferito a un monaco dal re della Thailandia.

chi è entrato nella corrente (pāli: *sotāpanna*) Colui che ha conseguito il primo livello dell' → Illuminazione e ha abbandonato le prime tre → catene (*saṃyojana*) che legano la mente al ciclo della rinascita ed è perciò soggetto all' → Entrata nella Corrente che inesorabilmente fluisce verso il → Nibbāna.

chi è senza ritorno (pāli: *anāgāmi*) Colui che ha ottenuto il terzo livello dell'Illuminazione mediante l'abbandono delle cinque → catene superiori che legano la mente al ciclo della rinascita e che, dopo la morte, non tornerà mai in questo mondo. La maggioranza degli *anāgāmi* completa la pratica del Nobile → Ottuplice Sentiero nel reame chiamato Suddhāvāsa.

chi torna una sola volta (pāli: *sakadāgāmi*) Chi ha ottenuto il secondo stadio dell'Illuminazione mediante l'abbandono delle cinque → catene inferiori e che, dopo la morte, rinascerà solo una volta in questo mondo.

citta (pāli) Mente-cuore, coscienza, stato di coscienza.

cinque impedimenti (pāli: *nīvaraṇa*) Un elenco canonico che ricorre spesso menziona cinque principali impedimenti o ostacoli per la meditazione: 1) il desiderio sensoriale, 2) la malevolenza, 3) la pigrizia e il torpore, 4) l'agitazione e l'ansia, 5) il dubbio.

cinque poteri o facoltà spirituali (pāli: *bala/indriya*) 1) → fede (*saddhā*), 2) sforzo (*virīya*), 3) consapevolezza (→ *sati*), 4) concentrazione (→ *samādhi*), 5) saggezza (→ *paññā*).

cinque temi base per la meditazione (pāli: *mūlakammaṭṭhāna*) Letteralmente: “radici basilari di lavoro”. Cinque oggetti di meditazione assegnati durante la cerimonia di → ordinazione monastica, precisamente: capelli (*kesā*), peli (*lomā*), unghie (*nakhā*), denti (*dantā*) e pelle (*taco*). In modo esteso, *kammaṭṭhāna* comprende trentadue temi di meditazione (→ trentadue parti del corpo), i quali includono le ossa, il sangue, alcuni organi interni del corpo e vari altri liquidi umorali, temi miranti a generare il disincanto e il non attaccamento verso il corpo.

Cinque Precetti → Precetti.

“Colui che Conosce” (thailandese: *pu ru*) Una definizione thailandese del termine → *Buddho*. La facoltà interiore della consapevolezza. Sotto l'influsso dell'ignoranza e delle contaminazioni, si conoscono

le cose in modo erroneo. Addestrandosi con la pratica del Nobile → Ottuplice Sentiero, vi è conoscenza risvegliata del modo in cui sono le cose.

compassione (pāli: *karuṇā*) Empatia e aspirazione a trovare una via che sia davvero salutare per sé stessi e per gli altri. È una delle → quattro dimore divine (*brahmavihāra*).

contaminazioni (pāli: *kilesa*) Inquinanti mentali, fattori mentali che oscurano e contaminano la mente. L'avidità, l'avversione e la confusione sono le tre principali radici non salutari. Si esprimono sotto varie forme, che includono l'attaccamento, la malevolenza, la rabbia, il rancore, l'ipocrisia, l'arroganza, l'invidia, l'avarizia, la disonestà, la vanagloria, l'ostinazione, la violenza, l'orgoglio, la presunzione, la fissazione, l'ipocrisia.

contenimento sensoriale (pāli: *indriyaṣaṃvara*) «Vedendo una forma con l'occhio (o avendo la percezione di un oggetto mediante una delle altre porte sensoriali), non si è ossessionati da ciò che è piacevole, non si prova repulsione per ciò che è spiacevole, e si resta fondati nella consapevolezza del corpo, con una incommensurabile presenza mentale». Uno dei tre “sempre rilevanti” (*apaṇṇaka*) → *dhamma* lodati dal Buddha e spesso spiegati dai maestri della Tradizione Thailandese della Foresta.

dāna (pāli) L'atto meritorio del donare, liberalità, generosità; fare offerte, elemosine. Specificamente, offrire ai monaci i quattro beni di prima necessità (cibo, vesti, riparo e medicinali). Più in generale, la tendenza a donare, senza attendersi alcun genere di ricompensa da chi ha ricevuto. *Dāna* è, tra l'altro, la prima delle dieci → *pāramī*.

dekwat (thailandese) Letteralmente, “bambino del monastero”. Un ragazzo o un adolescente che vive in un monastero buddhista..

“determinare” (una veste monastica per l'uso) (pāli: *adhiṭṭāna*) Una dichiarazione formale, mediante una breve cerimonia, che determinati generi di prima necessità monastica appartengono e sono posti sotto la cura di un monaco. Il Vinaya richiede che tutti i generi di prima necessità monastica di stoffa, come pure la ciotola, siano “determinate”.

deva (pāli) Letteralmente: “il luminoso”. Un abitante di uno dei regni celestiali, un termine talora tradotto con “dio” o “angelo”.

Devadatta Un cugino del Buddha dotato di poteri psichici che cercò di creare uno scisma nel Saṅgha.

Dhamma, dhamma (pāli) È un termine difficilmente traducibile e con un notevole numero di significati. Con la lettera maiuscola (Dhamma) indica la dottrina del Buddha, la realtà delle cose, l'ordine che governa l'universo, la legge morale. In senso tecnico e con la lettera minuscola (*dhamma*) indica un fenomeno tanto fisico quanto mentale, oppure solo uno stato mentale, un oggetto mentale, una caratteristica o una qualità.

Dhammapada (pāli) Letteralmente: “versi di Dhamma”. È la più nota e popolare raccolta di insegnamenti proveniente dal Canone in lingua pāli, contenente versi raggruppati per argomenti.

dhamma mondani (pāli: *lokadhammā*) Quattro coppie di condizioni mondane inestricabilmente connesse con la vita degli esseri umani. Queste condizioni fugaci e, in definitiva, insoddisfacenti sono menzionate nei Sutta come: guadagno e perdita, lode e biasimo, felicità e sofferenza, fama e discredito.

Dhamma-Vinaya (pāli) Letteralmente: “Dottrina e Disciplina”. Una delle denominazioni che il Buddha diede alla sua dispensazione. L'unione tra il Dhamma e il Vinaya rappresenta il cuore del buddhismo.

Dhammayut nikāya (pāli) Letteralmente: “ordine legato al Dhamma” o “il legittimo ordine”. Il più recente dei due maggiori raggruppamenti del Saṅgha monastico thailandese. Il *Dhammayut* fu fondato dal re Mongkut negli anni Trenta dell'Ottocento, durante il periodo in cui fu monaco prima di ascendere al trono, e con l'intenzione di fungere da forza rigenerativa all'interno del *Mahā* (grande o più grande) *nikāya*.

dhutaṅga (pāli; thailandese: *tudong*) Letteralmente: “logorare”. Pratica ascetica volontaria che i praticanti possono intraprendere di tanto in tanto, oppure come impegno a lungo termine, al fine di coltivare l'accontentarsi e purificare il → *sīla*. Per i monaci le pratiche di

questo genere sono tredici; due riguardano l'abito, cinque il cibo, cinque la dimora, e una la postura (conosciuta come il *dhutaṅga* dello sforzo): (1) usare solo vesti fatte di stoffe abbandonate (→ *paṃsukūla*), (2) usare un solo gruppo delle tre vesti che compongono l'abito monastico, (3) fare la → questua (*piṇḍapāta*), (4) non saltare neanche un donatore o un'abitazione che si trovano sulla via della questua, (5) non mangiare più di una volta al giorno, (6) mangiare solo dalla ciotola dell'elemosina, mettendo tutto assieme, (7) non accettare altro cibo dopo la questua, (8) vivere nella foresta, (9) abitare sotto un albero, (10) vivere a cielo aperto, senza un riparo, (11) abitare nei cimiteri, (12) accontentarsi del luogo in cui si dimora, (13) rinunciare a stare distesi (→ *nesajjika*).

Dieci Precetti → Precetti

dieci sentieri salutari (pāli: *kusala-kammaṭṭhā*) Un elenco di dieci virtù del corpo, della parola e della mente, anche detto “*agārika-vinaya*” (pāli). Precisamente, l'astensione da: 1) togliere la vita, 2) rubare, 3) cattiva condotta sessuale, 4) mentire, 5) linguaggio rude, 6) linguaggio che suscita divisioni, 7) pettegolezzi, 8) avarizia, 9) pensieri aggressivi, 10) errata visione.

Disciplina → Vinaya

Discorsi → *Sutta Piṭaka*.

dukkha (pāli) Letteralmente: “dis-agio”, “difficile da sopportare”. Insoddisfazione, sofferenza, insicurezza, instabilità, tensione connesse a tutti i fenomeni condizionati; fa parte delle → Tre Caratteristiche Universali con → *anattā* (non sé) e → *anicca* (impermanenza).

ekaggatā (pāli) Unificazione mentale. È il quinto fattore dell'assorbimento meditativo e la qualità mentale che consente all'attenzione di rimanere raccolta e focalizzata sull'oggetto scelto per la meditazione. Raggiunge la completa maturazione con lo sviluppo del quarto livello dei → *jhāna*.

Entrata nella Corrente (pāli: *sotāpatti*) il primo stadio dell'→ Illuminazione, dopo il quale non si è più soggetti alla nascita in un reame inferiore dell'esistenza e si realizzerà il quarto stadio finale della

condizione di *arahant*, nel peggiore dei casi nell'arco di sette rinascite. Mediante tale evento si diviene *sotāpanna* (→ *chi è entrato nella corrente*).

equanimità (pāli: *upekkhā*) È una delle → quattro dimore divine (*brahmavihāra*) e una delle → dieci perfezioni (*pāramī*).

farang (thailandese) L'espressione thailandese per indicare i caucasoidi (o europoidi).

fedè (pāli e thailandese: *saddhā*) Fiducia, convinzione. Una fiducia negli insegnamenti del Buddha che fa sorgere la volontà di metterli in pratica. La fede diviene incrollabile allorché si raggiunge la condizione di → *chi è entrato nella corrente*.

fondamenti della consapevolezza (pāli: *satipaṭṭhāna*) I quattro fondamenti per instaurare la consapevolezza sono: contemplazione del corpo, contemplazione delle sensazioni, contemplazione della mente, contemplazione degli oggetti mentali. Vanno colti in sé e per sé quando si presentano. Sono esposti dettagliatamente nel *Mahāsatiṭṭhāna-suttanta* (DN 22).

gentilezza amorevole (pāli: *mettā*) Il desiderio che tutti gli esseri siano felici, la prima delle → quattro dimore divine (*brahmavihāra*) e la nona delle dieci perfezioni (*pāramī*).

Genesi Interdipendente (pāli: *paṭiccasamuppāda*) Detta anche “Coprodotto Condizionata” o “Originazione Interdipendente”. È l'analisi del Buddha riguardo alla causalità concernente i fenomeni condizionati, la quale tiene traccia di come l'ignoranza conduca alla sofferenza e, a sua volta, come la visione profonda conduca alla cessazione di essa.

generi di prima necessità → quattro generi di prima necessità

gioia empatica (pāli: *muditā*) Provare apprezzamento e piacere per la felicità e il successo degli altri. È una delle → quattro dimore divine (*brahmavihāra*).

Giorno di Osservanza Lunare (thailandese: *Wan Phra*) I giorni di mezza luna, di luna piena e di luna nuova del calendario lunare. Fin dai tempi del Buddha, è consuetudine che i laici si riuniscano presso il monastero del luogo per recitare i canti, osservare gli Otto → Precetti e ascoltare insegnamenti di → Dhamma. Mentre il termine in pāli → *Uposatha* indica solo i giorni di luna piena e di luna nuova, il termine thailandese *Wan Phra* e l'espressione italiana "Giorno di Osservanza Lunare" comprendono anche i giorni di mezza luna.

glot (thailandese) È un ombrello con un gancio alla sommità, che viene sospeso su una corda tesa tra due alberi; a esso viene appesa tutt'intorno una zanzariera cilindrica; il tutto rappresenta una tenda di fortuna.

hiri (pāli) Un sano e saggio timore di compiere cattive azioni, la coscienza che fa astenere dal compiere atti che metterebbero a repentaglio il rispetto di sé stessi. Spesso è associato con la saggia paura delle conseguenze delle cattive azioni (→ *ottappa*). Questi due stati mentali, detti "i guardiani del mondo", sono associati a tutte le azioni abili e salutari.

Illuminazione (pāli: *bodhi*) L'Illuminazione o Risveglio si realizza quando le → Quattro Nobili Verità vengono completamente comprese e realizzate. Quattro sono le Nobili Persone negli stadi dell'Illuminazione: → *chi è entrato nella corrente (sotāpanna)*, → *chi torna una sola volta (sakadāgāmi)*, → *chi è senza ritorno (anāgāmi)*, → *arahant..*

Isan Il nord-est della Thailandia. Territorio di nascita della maggior parte dei maestri oggi noti come facenti parte della → Tradizione Thailandese della Foresta.

Jātaka (pāli) Una raccolta di più di 520 versi che si occupano delle vite passate del Buddha e degli episodi che le narrano. Costituiscono la base di gran parte del buddhismo popolare delle culture *theravādin*.

jhāna (pāli) Assorbimento mentale; uno stato di concentrazione focalizzata su una singola sensazione fisica, oppure su di una nozione mentale, che conduce a otto stati di intensa concentrazione via via più sottili e affinati. Lo sviluppo dei *jhāna* sorge dalla temporanea sospensione dei → cinque impedimenti.

jongkrom (thailandese) → *caṅkama*.

kalyāṇamitta (pāli) Letteralmente: “amico buono e nobile”. L’ideale buddhista di un amico spirituale e maestro che offre consigli o insegna il Dhamma.

kāma (pāli) Un oggetto del desiderio sensoriale e anche la lussuria stessa. Questo termine non fa riferimento alla sola passione sessuale, ma include il desiderio per qualsiasi oggetto dei sensi.

kamma (pāli; sanscrito: *karma*) Atto intenzionale compiuto per mezzo del corpo, della parola o della mente, che crea le condizioni per il sorgere di un effetto.

karma (sanscrito) → *kamma*.

Kaṭhina (pāli) Una cerimonia che si tiene nel quarto mese della stagione delle piogge (in ottobre, a volte in novembre), nel corso della quale un Saṅgha di monaci riceve stoffe in offerta dai sostenitori laici, cuce una veste con quella stoffa e la offre a uno dei suoi membri ritenuto un destinatario adatto. In Thailandia, la cerimonia annuale di *Kaṭhina* è divenuta anche la più rilevante occasione per offrire sostegno economico ai monasteri.

khandha (pāli) Letteralmente: “cumulo”, “gruppo”, “aggregato”. I componenti fisici e mentali della personalità e dell’esperienza sensoriale in generale, che fungono quali basi dell’→ attaccamento (*upādāna*) e generano un’illusoria sensazione del sé. Sono cinque: forma (*rūpa*), sensazione (*vedanā*), percezione (*saññā*), formazioni mentali (*saṅkhāra*) e coscienza (*viññāna*).

Khandhakha (pāli) È una delle tre principali suddivisioni – insieme al *Suttavibhaṅga* e al *Parivāra* – del *Vinaya Piṭaka*. Serve a descrivere dettagliatamente la vita comunitaria del Saṅgha e include: le procedure connesse agli incontri formali della comunità monastica (comprese le cerimonie di → Ordinazione e per l’→ *Uposatha*); passi da intraprendere in occasione di dispute; descrizione delle osservanze connesse ai → quattro generi di prima necessità (abiti, cibo, dimora e medicine) e una rielaborazione delle quattordici procedure (→ *kiccavatta*).

khaṇikasamādhī (pāli) Letteralmente: “concentrazione momentanea”.

Il breve e iniziale momento di calma sperimentato quando la mente si focalizza sul suo oggetto di meditazione. Questo livello di concentrazione sorge prima della “concentrazione di accesso” (*upacārasamādhī*) e della “concentrazione piena” (*appanāsamādhī*).

khaoma (thailandese) Un lungo pezzo di stoffa che misura circa due metri per uno, contraddistinto da un motivo a scacchi colorati, che viene utilizzato dai maschi thailandesi per vari scopi. È usato come un *sarong*, come un panno per il bagno, un asciugamano, uno scialle, un turbante, o per trasportare cose e persino come un’amaca.

kiccavatta (pāli) Letteralmente: “osservanze dei doveri”. Un gruppo di quattordici procedure presente nei → *Khandhaka* (Vin Cv 18) che svolge un ruolo importante nel Vinaya dell’addestramento seguito al Wat Pah Pong e nei monasteri affiliati

kusala (pāli) Salutare, abile, buono, meritorio. Un’azione caratterizzata da questa qualità morale (*kusala-kamma*) reca in sé la potenzialità di produrre risultati infine felici e favorevoli. L’azione caratterizzata dal suo opposto (*akusala-kamma*) conduce al dolore. Entrambe sono azioni intenzionali.

kuṭī (pāli) La dimora per una sola persona prevista per un monaco buddhista; le dimensioni di una *kuṭī* variano da piccole capanne a più consistenti alloggi di legno. Nei monasteri della Tradizione Thailandese della Foresta, una *kuṭī* tipica è composta di una sola stanza con una piccola veranda, e si erge da uno a due metri dal suolo sia per offrire protezione da inondazioni sia per evitare intrusioni di animali piccoli e grandi. Nello stesso tempo, ciò consente di avere a disposizione un altro piccolo ricovero al di sotto del pavimento.

Liberazione → Illuminazione.

Luang Por (thailandese) “Venerabile Padre”. Espressione utilizzata in Thailandia per rivolgersi ai monaci, dopo il raggiungimento della mezz’età, che indica affetto e rispetto.

Luang Pu (thailandese) “Venerabile Nonno Paterno”. Espressione utilizzata in Thailandia per rivolgersi ai monaci anziani con affetto e rispetto.

Luang Pu Man Bhuridatta (1870-1949) il monaco più importante della sua generazione. È stato il cofondatore, insieme Luang Pu Sao, della → Tradizione Thailandese della Foresta. Era molto noto per l’enfasi sulla stretta adesione al → Vinaya e all’osservanza dei → *dhutaṅga*, e per un’intensa pratica meditativa. Luang Por Chah riteneva Luang Pu Man il suo insegnante principale.

Luang Ta (thailandese) Letteralmente: “venerabile nonno materno”. Espressione tradizionalmente usata per far riferimento a un monaco che ha ricevuto l’→ Ordinazione in età matura, dopo aver vissuto come capofamiglia.

maechee (thailandese) Una monaca vestita di bianco che ha formalmente preso gli Otto → Precetti con la sua ordinazione. Al Wat Pah Pong, dalle *maechee* ci si attende che seguano molte delle pratiche ascetiche e delle osservanze monastiche proprie dei monaci, al fine di ottimizzare le condizioni di supporto per la loro pratica.

Mahānikāya (pāli) Letteralmente: “ordine [monastico] più grande”. Il più antico e ampio dei due maggiori ordini del Saṅgha thailandese. Luang Por Chah, e quindi il Wat Pah Pong con i suoi monasteri affiliati, fa parte di tale ordine.

Mahāyāna (pāli) Letteralmente: “grande veicolo”. Una delle tre principali scuole buddhiste (le altre due sono quella → *theravādin* e quella → *vajrayana*). Il buddhismo *mahāyāna*, che comprende le tradizioni zen, terra pura e nichiren, enfatizza la pratica del sentiero del → *bodhisattva*, che mira a ottenere la piena buddhità a beneficio di tutti gli esseri senzienti. Il buddhismo *mahāyāna* prevale in molti Paesi dell’Asia settentrionale, quali la Cina, il Giappone e la Corea.

mai né (thailandese) Letteralmente: “non sicuro”, “mutevole”, “forse sì forse no”. Un’espressione breve e molto usata da Luang Por Chah per descrivere la mutevolezza, la mancanza di stabilità e la natura imprevedibile dei fenomeni.

majjhima (pāli) Letteralmente: “medio”. Un monaco *majjhima* è un monaco che ha ricevuto l’→ Ordinazione da più di cinque anni, ma meno di dieci. I monaci *majjhima* hanno completato il loro addestramento iniziale e il → Vinaya non richiede che vivano sotto la guida di un insegnante.

mānatta (pāli) Un periodo di “penitenza” regolamentato dal → Vinaya, durante il quale un monaco che ha commesso una trasgressione di categoria *saṅghādisesa* (→ *Pātimokkha*) e l’ha confessata, viene privato di taluni diritti e deve assolvere alcuni doveri.

Māra (pāli) Letteralmente: “colui che fa morire”, divinità che cerca di indurre il Buddha e i meditanti alla distrazione. L’incarnazione del male, delle contaminazioni e delle tentazioni, a volte personificato in una figura “satanica”. In altri contesti, il termine fa riferimento a un gruppo di dèi malevoli facenti parte del reame della sensorialità.

Mātikā (pāli) Canti in lingua pāli recitati dal Saṅgha durante le cerimonie di sepoltura e cremazione.

meditazione camminata (pāli: *caṅkama*; thailandese: *jonkrom*) Nella Tradizione Thailandese della Foresta, la meditazione camminata viene di solito praticata andando avanti e indietro lungo un sentiero pre-stabilito, lungo da venti a trenta passi, mentre l’attenzione viene messa a fuoco su un oggetto di meditazione.

merito (pāli: *puñṇā*; thailandese: *bun*) il termine “merito”, più spesso reso in italiano con “fare meriti” indica azioni del corpo, della parola e della mente che hanno un effetto spirituale benefico o purificatorio. Le tre attività che producono meriti sono 1) atti di generosità (→ *dāna*), 2) osservanza dei → precetti, 3) coltivazione interiore della pace e della saggezza.

mettā (pāli) → gentilezza amorevole. È una delle → quattro dimore divine.

Nak Tam (thailandese) Letteralmente: “esperto nel Dhamma”. Una basilare serie, a tre livelli, di esami opzionali sostenuti dai nuovi monaci in Thailandia proprio al termine dell’annuale → Ritiro delle Piogge.

Il materiale del corso riguarda quattro argomenti: 1) Dhamma, 2) Vinaya, 3) biografia del Buddha e dei suoi discepoli, 4) cerimonie monastiche.

nāmadhamma (pāli) Fenomeno mentale. È un termine generale che può indicare la sensazione (*vedanā*), la percezione (*saññā*), l'intenzione o volizione (*cetanā*) e l'attenzione (*manasikāra*). Alcuni insegnanti utilizzano questo termine per far riferimento ai componenti mentali dei cinque → *khandha*.

navaka (pāli) Letteralmente: “nuovo”. È un termine per indicare un monaco durante i suoi primi cinque anni di addestramento. Il Vinaya richiede che un monaco *navaka* viva sotto la guida del (letteralmente: “in dipendenza del”) suo precettore o di un altro maestro con una qualifica di almeno dieci anni di esperienza monastica.

nesajjika (pāli) Un praticante che volontariamente assume questa pratica si astiene dal mettersi a giacere per la durata del suo voto. È una delle osservanze → *dhutaṅga* consentite dal Buddha resa obbligatoria ogni → Giorno di Osservanza Lunare (thailandese: *Wan Phra*) per tutti i membri del Wat Pah Pong. La forma thailandese del termine pāli (*nesajjik*) significa “pratica dello stare seduti”.

Nibbāna (pāli; sanscrito: *Nirvāṇa*) L'Illuminazione, lo scopo della pratica buddhista. La Liberazione definitiva della mente da ogni sofferenza (→ *dukkha*), l'eliminazione di tutti gli influssi impuri (*āsava*) e contaminazioni (*kilesa*), rappresenta la fine del ciclo della rinascita (→ *saṃsāra*).

nikāya (pāli) Letteralmente: “gruppo” o “ordine”. Questo termine viene utilizzato per indicare i due maggiori raggruppamenti del Saṅgha monastico thailandese: il *Mahānikāya* e il *Dhammayut nikāya*.

nimitta (pāli) “Segno” mentale, di solito, ma non esclusivamente, un'immagine che può sorgere quando la pratica meditativa diviene più profonda. Se utilizzato abilmente e senza attaccamento, un *nimitta* può favorire una concentrazione maggiore e una penetrante visione profonda..

Nirvāṇa (sanscrito) → Nibbāna.

Nissaggiya Pācittiya (pāli) Letteralmente: “confisca e confessione”.

Così si definisce una categoria di trenta regole d’addestramento (→ *sikkhāpada*) nel → *Pātimokkha*, che comporta l’abbandono di alcuni oggetti inappropriati, seguito da una confessione. Oggetti di tal genere includono: oro, argento, denaro, stoffe superflue e una seconda ciotola per la questua.

nissaya (pāli) Letteralmente: “dipendenza”. 1) L’impegno quinquennale di un giovane monaco a vivere sotto la guida di un insegnante. 2) i → quattro generi di prima necessità monastica che consentono la vita di un monaco: cibo ottenuto durante la questua, vesti, ricovero e medicinali.

nīvaraṇa (pāli) → cinque impedimenti.

novizio (pāli: *samaṇera*) Letteralmente, “piccolo → *samaṇa*”. Chi ha formalmente intrapreso la cerimonia dell’→ Abbandono della vita laica (*pabbajjā*) e ha dichiarato che vivrà osservando i Dieci → Precetti. Siccome la piena → Ordinazione monastica richiede che il candidato abbia almeno vent’anni, l’ordinazione a novizio è tradizionalmente connessa a bambini (abbastanza “grandi da spaventare i corvi”) e adolescenti. Luang Por Chah, però, si avvaleva dell’ordinazione a novizio come periodo di prova precedente la piena ordinazione monastica, indipendentemente dall’età del candidato.

Ordinazione (pāli: *upasampadā*) La cerimonia di accettazione o di iniziazione per l’ingresso nel Saṅgha.

ottappa (pāli) Saggia e sana paura delle conseguenze delle cattive azioni. È spesso associata con la saggia vergogna (→ *hiri*).

Otto Precetti → Precetti.

Ottuplice Sentiero (pāli: *aṭṭhaṅgiko maggo*) La quarta delle → Quattro Nobili Verità, nota pure come “Nobile Ottuplice Sentiero” è il modo di praticare descritto dal Buddha che conduce alla cessazione della sofferenza: 1) Retta Visione, 2) Retta Intenzione, 3) Retta Parola, 4) Retta Azione, 5) Retti Mezzi di Sussistenza, 6) Retto Sforzo, 7) Retta Consapevolezza e 8) Retta Concentrazione.

pabbajjā (pāli) → Abbandono della vita laica.

paccattam (pāli) Sperimentabile individualmente. I maestri della → Tradizione Thailandese della Foresta si avvalgono di questo termine come abbreviazione della qualità del Dhamma nota come “*paccattam vetitabbo viññūhi*”, ovvero un fenomeno che può essere sperimentato personalmente solo da una persona saggia.

Paccekabuddha (pāli) Letteralmente: “Buddha solitario”. Un Buddha che non possiede sufficienti → *pāramī* per insegnare agli altri la pratica che conduce all’illuminazione e che vive in solitudine.

pacittiya (pāli) Letteralmente: “confessione”. Così viene denominata la categoria di novantadue regole d’addestramento (→ *sikkhāpada*) nel → *Pātimokkha* che comportano la “confessione” a un altro monaco di un comportamento non appropriato.

pāli (pāli) La lingua pracrita nella quale è tramandato il → canone buddhista (*Tipiṭaka*) *theravādin*. Siccome non ha caratteri di scrittura propri, i testi in lingua pāli conservati nel mondo in ambito *theravādin* sono generalmente trascritti con i caratteri propri dei vari Paesi: ad esempio, nello Sri Lanka in cingalese, in Thailandia con l’alfabeto thailandese, nelle lingue europee con i caratteri latini, e così via.

pamsukūla (pāli) Letteralmente “mucchio di polvere” quale aggettivo per la stoffa. Si tratta di stoffe scartate o abbandonate utilizzate dai monaci per la confezione di nuovi abiti monastici o per ripararne di vecchi. Fin dal tempo del Buddha, i campi di cremazione nelle foreste sono stati i luoghi nei quali trovare questo genere di stoffe.

paññā (pāli) Saggezza, discernimento, visione profonda. È il terzo aspetto del → triplice addestramento, consiste nel “vedere le cose così come sono”, ossia la natura impermanente (→ *anicca*), insoddisfacente (→ *dukkha*) e priva di un sé (→ *anattā*) di tutti i fenomeni condizionati. *Paññā* può essere descritta anche come visione profonda delle → Quattro Nobili Verità o della → genesi interdipendente. È pure una delle dieci perfezioni (→ *pāramī*).

pārājika (pāli) Letteralmente: “sconfitta”. Le trasgressioni che comportano l'immediata espulsione dal Saṅgha, precisamente: 1) rapporto sessuale, 2) furto, 3) uccisione volontaria di un essere umano, 4) mentire riguardo ai propri traguardi spirituali. A un monaco che commette una di queste trasgressioni è vietata una nuova ordinazione monastica durante la sua vita in corso.

pāramī (pāli) “Perfezione”, perfezioni del carattere. Un gruppo di dieci qualità che si suppone siano state sviluppate attraverso molte vite da un → *bodhisatta*: 1) generosità (→ *dāna*), 2) virtù (→ *sīla*), 3) rinuncia (*nekkhamma*), 4) discernimento/saggezza (→ *paññā*), 5) energia/costanza (*virīya*), 6) → pazienza (*khanti*), 7) sincerità (*sacca*), 8) determinazione (*adhiṭṭhāna*), 9) → gentilezza amorevole (*mettā*) e 10) equanimità (→ *upekkhā*).

Paritta (pāli) Versi di protezione cantati al fine di scongiurare negatività e generare benedizioni. Questi canti di protezione comprendono passi tratti dal → Canone in lingua pāli e versi tradizionali in lode della → Triplice Gemma

pariyatti (pāli) Comprensione teorica del Dhamma, ottenuta mediante l'ascolto, la lettura, lo studio. Da un punto di vista ideale, costituisce il fondamento per mettere gli insegnamenti in pratica (*paṭipatti*) e per penetrare la loro profonda verità (*paṭivedha*).

(II) sentiero della purificazione (pāli: *Visuddhimagga*) Il principale Commentario tharavādin. Questo testo fu composto in lingua pāli e compilato nello Sri Lanka nel V secolo d.C. dal venerabile → Buddhaghosa utilizzando esegesi realizzate a partire dal tempo del Buddha.

parikkhāra (pāli) Un oggetto utilizzato da un monaco. Questo termine è utilizzato per indicare sia i beni per la sopravvivenza di un monaco (ossia le vesti monastiche, il cibo ottenuto mediante la questua, l'alloggio e le medicine; → quattro generi di prima necessità) sia ogni altro oggetto accessorio da lui posseduto.

paṭiccasamuppāda (pāli) → Genesi Interdipendente.

Pātimokkha (pāli) Il codice fondamentale della disciplina monastica, che viene recitato ogni due settimane in lingua pāli dove ci siano almeno quattro monaci. Consiste di 227 regole di addestramento (o → Precetti) per i *bhikkhu*, classificate in base alla natura della trasgressione commessa, ossia quelle che comportano la smonacazione (*parājika*), la formale riunione del Saṅgha (*saṅghādisesa*), una confisca (*nissaggiya*), una “confessione” (*pācittiya*), un riconoscimento della trasgressione (*pāṭidesanīya*) o un addestramento (*sekhiya*). Per le → *bhikkhuni* le regole di addestramento sono 331.

paṭipadā (pāli) Letteralmente: “sentiero della pratica”. Benché originariamente si trattasse di un termine con un significato neutro, che indicava qualsiasi sentiero di pratica, salutare o non salutare, ora è utilizzato dagli insegnanti della → Tradizione Thailandese della Foresta per far riferimento alla → Via di Mezzo o, in altre parole, al Nobile → Ottuplice Sentiero.

pazienza (pāli: *khanti*) La pazienza o sopportazione è una delle dieci perfezioni (→ *pāramī*).

pavarana (pāli) Letteralmente: “invito”. 1) Un invito formale di un laico buddhista a un monaco affinché lo informi qualora abbia bisogno di → generi di prima necessità. 2) Una richiesta o un invito per un riscontro o un consiglio. Questa richiesta è formalizzata nel corso della annuale cerimonia che segna la fine del trimestrale → Ritiro delle Piogge, quando ogni monaco invita i suoi compagni a commenti riguardanti qualsiasi cosa abbiano “visto, ascoltato o sospettato” essere negligente nel proprio comportamento.

peta (pāli; sanscrito: *preta*) Uno “spirito affamato”, una delle categorie di esseri dei regni inferiori, talora in grado di apparire agli esseri umani.

phra (thailandese) Venerabile. 1) La parola thailandese per “monaco” (→ *bhikkhu*). 2) Un termine utilizzato come titolo formale per un monaco, sia da solo sia come prefisso per un titolo onorifico più lungo (ad esempio: *Phra Ajahn Chah*). 3) Un termine usato per modificare una parola ed esprimere un significato di “santità” (ad esempio: *Wan Phra*, letteralmente: “giorno santo)s).

pijarana (thailandese) Riflettere, esaminare o investigare. Un termine usato dai maestri della Tradizione Thailandese della Foresta per descrivere un ampio raggio di pratiche introspettive.

pīti (pāli) Rapimento estatico, gioia. Il terzo fattore dell'assorbimento meditativo (→ *jhāna*).

por di (thailandese) “quel tanto che basta”, “solo la giusta quantità”. È l'espressione comune thailandese per indicare quanto è abbastanza, non troppo né troppo poco. Luang Por la usava come sinonimo della → Via di Mezzo.a.

pindapat (thailandese; pāli: *piṇḍapāta*); → questua.

postulante (pāli: *anāgārika*; thailandese: *pakhao*) Letteralmente, “non cittadino”, ossia “senza casa”. Un aspirante a diventare monaco che assume gli Otto → Precetti, si veste di bianco per un periodo che varia da poche ore fino a un anno o più, a seconda dei monasteri e delle circostanze prima che possa essere ordinato come → novizio (*sāmaṇera*) e poi come monaco (→ *bhikkhu*). Oltre a sostenere la sua pratica di meditazione, aiuta i monaci in alcuni lavori che il Vinaya impedisce loro di svolgere.

Pubbasikkhāvaṇṇanā (pāli) Letteralmente: “esposizione dell'addestramento preliminare”. Un commentario thailandese del Vinaya (noto, in modo abbreviato, come *Pubbasikkhā*) scritto nel XIX secolo sulla base di commentari in lingua pāli portati in Thailandia dallo Sri Lanka, e assunti dai monaci della Tradizione della Foresta della generazione di Luang Por Chah come standard per la pratica del → Vinaya.

puñña (pāli) → merito

Precetti Le linee guida morali (→ *sīla*) per azioni e pensieri salutari. I Cinque Precetti (pāli: *pañcasīlāni*) per i laici sono: 1) astenersi dall'uccidere altri esseri, 2) astenersi dal prendere ciò che non è dato, 3) astenersi da una condotta sessuale scorretta, 4) astenersi dal mentire, 5) astenersi dall'assunzione di sostanze intossicanti. Per i → postulanti (*anāgārika*), si hanno Otto Precetti; oltre a quelli appena menzionati (il precetto relativo ai costumi sessuali si trasforma,

però, in astensione da qualsiasi attività sessuale consapevole), si aggiungono i seguenti: 6) astensione dall'assunzione di cibo dopo mezzogiorno, 7) astensione dal danzare, cantare o comunque da intrattenimenti e distrazioni, nonché dall'uso di ogni genere di abbellimenti del corpo quali collane, orecchini e anelli, come pure da cosmetici e profumi, 8) astensione dal dormire in letti lussuosi o comunque ampi e troppo comodi. Per i → novizi (*sāmaṇera*) si hanno Dieci Precetti: ai suddetti otto se ne sommano altri due, o meglio uno, relativo all'astensione dall'usare oro e argento o comunque valori in genere e denaro (10°); l'altro è il risultato della suddivisione del 7° precetto: in questo caso vi è l'astensione dal danzare, cantare o comunque da intrattenimenti e distrazioni, mentre l'8° comporta l'astensione dall'uso di ogni genere di abbellimenti del corpo quali collane, orecchini e anelli, come pure da cosmetici e profumi; il 9° corrisponde all'8°, l'astensione dal dormire in letti lussuosi o comunque ampi e troppo comodi. Per i → *bhikkhu* i precetti o regole sono 227 e per le → *bhikkhunī* sono 331; tali precetti sono dettagliatamente esposti nel → *Pātimokkha*.

quattro dimore divine (pāli: *brahma-vihāra*). Le quattro dimore “divine” o “sublimi” si ottengono per mezzo dello sviluppo di un'illimitata → gentilezza amorevole (*mettā*), → compassione (*karuṇā*), → gioia empatica (*muditā*), → equanimità (*upekkhā*).

quattro generi di prima necessità (pāli: *paccaya, nissaya*) Un elenco canonico spesso ricorrente al riguardo menziona tali quattro generi di prima necessità in supporto della vita stessa: 1) abiti, 2) cibo, 3) dimora e 4) medicine. Per i monaci, i più basilari esempi di tali generi sono: 1) vesti di stoffa scartata, 2) cibo ricevuto in elemosina, 3) dimora ai piedi di un albero e 4) urina fermentata quale medicina.

Quattro Nobili Verità L'insegnamento caratteristico, fondamentale e onnicomprensivo del Buddha. 1) La sofferenza (in tutte le sue manifestazioni fisiche e mentali), 2) la sua origine (cioè la bramosia per la sensorialità, per essere o divenire qualcuno o qualcosa, non essere o non divenire qualcuno o qualcosa), 3) la sua cessazione e 4)

il Sentiero che conduce verso la sua cessazione (Nobile → Ottuplice Sentiero). La completa comprensione della Quattro Nobili Verità equivale alla fruizione del → Nibbāna.

quattro vie per il successo (pāli: *iddhipāda*) Letteralmente: “basi per il potere spirituale” o “vie per il successo spirituale”. Sono: zelo (*chanda*), sforzo (*virīya*), l’applicazione della mente (→ *citta*) e investigazione (*vīmaṃsā*).

questua (pāli: *piṇḍapāta*; thailandese: *pindapat*) Mediante il giro per la questua i monaci mendicano il cibo per il pasto giornaliero. I monaci e i novizi attraversano le aree abitate e lungo il loro cammino, tenendo gli occhi bassi, accettano le offerte da chiunque voglia effettuarle. È vietato far richiesta di cibo.

Retta Visione (pāli: *sammādiṭṭhi*) Il primo degli otto fattori del Nobile → Ottuplice Sentiero. La Retta Visione, al suo livello basilare e mondano (*lokiya*) consiste nell’accettazione dell’Illuminazione del Buddha e della legge del → kamma. Al livello più profondo, Retta Visione significa vedere le cose in accordo con la realtà: constatare l’impermanenza (*anicca*), il carattere insoddisfacente (*dukkha*) e il non-sé (*anattā*) di tutti i fenomeni condizionati, nonché la visione profonda nelle → Quattro Nobili Verità e nella → genesi interdipendente.

Ritiro delle Piogge (pāli: *vassa*) Un periodo di ritiro istituito dal Buddha, durante il quale i monaci devono astenersi da qualsiasi viaggio non indispensabile per tutta la durata del monzone delle piogge in India (dalla luna piena di luglio fino alla luna piena di ottobre).

rūpadhamma (pāli) Letteralmente: “fenomeno materiale”. La forma materiale, con le connotazioni che di solito indicano il corpo fisico, come giustapposte ai fenomeni mentali (*nāmadhamma*).

sādhū (pāli) Letteralmente: “bene!”. Un’esclamazione comune in lingua pāli e in thailandese che esprime apprezzamento o che si è d’accordo.

Sala del Dhamma È di solito l'edificio più grande di un monastero. È qui che sono tenuti i discorsi di Dhamma, le sessioni di meditazione di gruppo e la recitazione dei canti. Può anche fungere come edificio per il pasto, quando non ne esista uno specificamente destinato a tale scopo.

samādhi (pāli) Come *sammāsamādhi*, questo termine fa riferimento a concentrazione, unificazione della mente, stabilità mentale. Come titolo del secondo dei tre addestramenti (→ triplice addestramento), *samādhi* è un termine complessivo che include l'intero ambito dello sforzo finalizzato ad abbandonare ciò che è dannoso e a coltivare ciò che è salutare.

samaṇa (pāli) Un solitario, un contemplativo. Chi abbandona gli obblighi convenzionali della vita sociale per un modo di vivere più “in sintonia” (*sama*) con la vera natura delle cose. Un termine che, nonostante sia precedente al Buddha, fu da Lui adottato, che gli attribuì il più elevato senso di “colui che pacifica le cose non salutari”.

samaṇera (pāli) → novizio.

samatha (pāli) Tranquillità, stato di lucida calma. La “meditazione di *samatha*” fa riferimento a quelle tecniche meditative che si focalizzano sul fermare e calmare la mente, piuttosto che sulla riflessione e sull'investigazione dei fenomeni (ossia la meditazione di visione profonda: → *vipassanā*).

sammādiṭṭhi (pāli) → Retta Visione.

samor (thailandese) Chebulic myrobalan (*Terminalia chebula*). È un frutto astringente che il Vinaya consente di mangiare in qualsiasi momento della giornata come lassativo.

sampajañña (pāli) Attenzione, chiara comprensione, consapevolezza di sé. Le Scritture menzionano quattro tipi di *sampajañña*: 1) chiara comprensione dello scopo, 2) dell'adeguatezza, 3) delle risorse, 4) della non-illusione.

samsāra (pāli) Letteralmente: “perpetuo vagare”. 1) Il ciclo di nascita, invecchiamento, malattia, morte e rinascita, il quale è privo di un inizio che ci risulti noto e che non giungerà a termine fino a quando,

mediante la pratica del Nobile → Ottuplice Sentiero, si ottiene il → Nibbāna. 2) Il mondo di tutti i fenomeni condizionati, mentali e materiali.

Saṅgha (pāli) La comunità dei monaci buddhisti (*bhikkhu*) e delle monache buddhiste (*bhikkhuni*). Questo termine può indicare tanto la complessiva istituzione del monachesimo buddhista quanto le singole comunità monastiche. In senso più elevato, fa riferimento alla “comunità” dei discepoli illuminati del Buddha – sia i laici sia chi ha ricevuto l’Ordinazione monastica – che hanno raggiunto almeno il primo dei Sentieri trascendenti (→ *chi è entrato nella corrente*) che culminano nel → Nibbāna.

saṅghādisesa (pāli) La seconda e più grave categoria di trasgressioni delle regole del → Vinaya, dopo le “sconfitte” → *pārājika*. Un monaco che infrange una delle tredici regole incluse in questo gruppo deve sottoporsi a un periodo di “penitenza” (→ *mānatta*) e di prova (*parivāsa*) che comporta riunioni formali del Saṅgha.

Sāsana (pāli) Letteralmente “messaggio”. Insegnamento, dispensazione, dottrina ed eredità del Buddha; la religione buddhista.

sati (pāli) Consapevolezza, rammemorazione, presenza mentale. Un fattore mentale inseparabilmente associato con tutti gli stati salutari (→ *kusala*) kammici (→ *kamma*) della coscienza. Nella sua forma più sviluppata è Retta Consapevolezza, il settimo fattore del Nobile → Ottuplice Sentiero e, quindi, un requisito per l’ottenimento dell’→ Illuminazione.

satipaṭṭhāna (pāli) → fondamenti della consapevolezza.

Sette Fattori dell’Illuminazione (pāli: *bojjhaṅga*) Sette stati mentali salutari elencati come antidoto ai → cinque impedimenti e qualità da sviluppare per far sorgere la conoscenza e la Liberazione (*vimutti*): 1) consapevolezza (→ *sati*), 2) investigazione del Dhamma (*Dhamma-vicaya*), 3) energia (*virīya*), 4) rapimento estatico (*pīti*); 5) tranquillità (*passaddhi*), 6) concentrazione o raccoglimento (→ *samādhi*), 7) → equanimità (*upekkhā*).

seggio per l'esposizione del Dhamma Una sedia ampia e innalzata rispetto al pavimento posta nella → Sala del Dhamma, dalla quale i monaci offrono insegnamenti formali di Dhamma.

sikkhāpada (pāli) Punti di addestramento. Le regole di addestramento del → *Pātimokkha* formulate dal Buddha per i suoi discepoli monaci.

sīla (pāli) Virtù, moralità. Il primo aspetto del → triplice addestramento, è la qualità della purezza morale, la quale evita che si compiano azioni non salutari. Il termine fa riferimento anche ai precetti dell'addestramento, alla rammemorazione del contenimento per l'astensione da azioni nocive. Nel Nobile → Ottuplice Sentiero, la Retta Parola, la Retta Azione e i Retti Mezzi di Sussistenza sono aspetti di *sīla*. È una delle dieci → *pāramī*.

sotapanna (pāli) → *chi è entrato nella corrente*.

spazzolino in legno per la pulizia dei denti È uno spazzolino da denti monouso ricavato da un viticcio di legno duro e antisettico, con un'estremità sfilacciata per pulirsi i denti e l'altra appuntita per fungere da stuzzicadenti. I monaci della Tradizione Thailandese della Foresta fanno ancora spazzolini di questo tipo e, appena arrivano in un monastero o se ne vanno, oppure chiedono formalmente perdono, spesso ne offrono in dono una dozzina circa al loro insegnante.

stupa (pāli: *thūpa*) Una struttura a forma di cumulo oppure emisferica contenente le reliquie del Buddha o dei suoi Nobili Discepoli.

sukha (pāli) Piacere, benessere, soddisfazione. Durante la meditazione, una qualità della mente che raggiunge piena maturità con lo sviluppo del terzo → *jhāna*, che è di solito resa con "beatitudine". Il Nibbāna è *sukha* al più alto grado.

sutra → Sutta.

Sutta (pāli; sanscrito: *sutra*) Letteralmente: "filo". Un discorso o sermone del Buddha o dei discepoli suoi contemporanei. Dopo la morte del Buddha i Sutta furono trasmessi oralmente per vari secoli e infine messi per iscritto nello Sri Lanka. Secondo le cronache

singalesi, il → Canone in lingua pāli fu redatto tra il 29 e il 17 a.C., nel periodo in cui regnò il sovrano Vaṭṭagamaṇi. Più di diecimila Sutta sono presenti nel → *Sutta Piṭaka*, una delle principali raccolte scritte del buddhismo → *therāvādin*. I Sutta sono considerati come le più antiche testimonianze degli insegnamenti del Buddha.

Sutta Piṭaka (pāli) Letteralmente: “il canestro dei Sutta”. La seconda delle tre sezioni che compongono il → Canone in lingua pāli, contenente la maggior parte dei discorsi del Buddha ai suoi discepoli. È nota pure come “I Sutta” o “I Discorsi”. Il *Sutta Piṭaka* è composto da cinque *nikāya* (raccolte): *Dīgha Nikāya* (discorsi lunghi), *Majjhima Nikāya* (discorsi medi), *Samyutta Nikāya* (discorsi ordinati per argomento), *Aṅguttara Nikāya* (discorsi ordinati da un elenco numerico ascendente), *Khuddaka Nikāya* (include varie altre raccolte d’insegnamenti).

Tan (thailandese) Un titolo onorifico grosso modo equivalente al termine pāli “*bhante*” o a quello italiano “venerabile”. Un modo comune di rivolgersi ai monaci.

Tathāgata (pāli) Letteralmente: “Così andato” o “Così venuto”. Un termine utilizzato dal Buddha per indicare sé stesso.

thera (pāli) Letteralmente: “anziano”. Un titolo onorifico automaticamente conferito a un monaco con almeno dieci anni di anzianità monastica.

Theravāda (pāli: *Theravāda*, aggettivo *theravādin*) Letteralmente: “dottrina degli anziani”. La forma predominante del buddhismo nel sud-est asiatico (Thailandia, Sri Lanka, Myanmar, Cambogia e Laos). Il Theravāda assume quale testo primario il → Canone in lingua pāli (*Tipiṭaka*) ed ha quale scopo ideale e concreto della pratica il raggiungimento della condizione di → *arahant*.

Tipiṭaka (pāli) → Canone in lingua pāli.

Tradizione Thailandese della Foresta I maestri e i monasteri di questa tradizione sono soprattutto ubicati nel nord-est della Thailandia (→ Isan), il cui lignaggio risale a Luang Pu Man e Luang Pu Sao. Tale tradizione è caratterizzata dall’attenzione alle tradizionali pratiche

meditative, accompagnata a una stretta osservanza del → Vinaya e all'adozione di varie osservanze → *dhutaṅga*. Luang Por Chah riteneva di appartenere a questa tradizione. Si fa riferimento ad essa pure come Tradizione dell'Isan della Foresta.

Tre Caratteristiche (dell'esistenza) (pāli: *tilakkhaṇa*) Un insegnamento fondamentale del Buddha. La visione profonda che tutti i fenomeni condizionati sono: impermanenti (*anicca*), insoddisfacenti (*dukkha*) e privi di un sé (*anattā*). La profonda contemplazione meditativa di queste caratteristiche può condurre al → Nibbāna.

Tre Rifugi (pāli: *tisaraṇa*) 1) il Buddha, 2) il Dhamma e 3) il Saṅgha. L'impegno formale riguardo a questi Tre Rifugi, o luoghi sicuri, è comunemente espresso esteriormente con la formula: «Prendo rifugio nel Buddha, nel Dhamma e nel Saṅgha». A un livello interiore, questi Tre Rifugi possono essere intesi nel modo seguente: il Buddha indica il Risveglio interiore, il Dhamma il “modo in cui sono le cose” e il Saṅgha la retta pratica che conduce al Risveglio.

trentadue parti del corpo Un tema di meditazione raccomandato dal Buddha per contrastare la concupiscenza, nel quale le trentadue parti del corpo sono investigate nei termini delle → Tre Caratteristiche e della loro natura non attraente (*asubha*). Esse sono; 1) capelli, 2) peli, 3) unghie, 4) denti, 5) pelle, 6) carne, 7) tendini, 8) ossa, 9) midollo osseo, 10) milza, 11) cuore, 12) fegato, 13) membrane, 14) reni, 15) polmoni, 16) intestino, 17) interiora, 18) cibo non digerito, 19) escrementi, 20) bile, 21) catarro, 22) pus, 23) sangue, 24) sudore, 25) adipe, 26) lacrime, 27) grasso, 28) saliva, 29) muco, 30) olio delle articolazioni, 31) urina, 32) cervello.

triplice addestramento (pāli: *tisikkhā*) La coltivazione di 1) moralità (→ *sīla*), 2) concentrazione (→ *samādhi*) e 3) saggezza (→ *paññā*). Una forma abbreviata del Nobile → Ottuplice Sentiero.

Triplice Gemma (pāli: *tiratana*) Una designazione poetica e abbreviata per il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha, nel loro aspetto di essere simili alle gemme di estrema preziosità, valore e bellezza.

toraman (thailandese) Attualmente significa “tortura”, ma i monaci della Tradizione Thailandese della Foresta se ne avvalgono nel suo antico significato di addestrare la mente opponendosi ai suoi desideri.

tudong (thailandese) Questa parola deriva dal pāli → *dhutaṅga* e indica la pratica monastica comune – soprattutto tra i monaci della Tradizione Thailandese della Foresta – di errare nelle campagne dormendo all’aperto, contemporaneamente praticando le osservanze *dhutaṅga*. I monaci che vivono in questo modo sono chiamati “monaci *tudong*” e sono detti essere in *tudong*.

Ubon La provincia di Ubon Ratchathani, una provincia al nord-est (Isan) della Thailandia. È il luogo di nascita di Luang Por Chah e di molti suoi contemporanei appartenenti alla Tradizione Thailandese della Foresta.

upacārasamādhī (pāli) Letteralmente: “concentrazione di vicinanza”. Concentrazione di accesso; la condizione di lucida calma nella quale la mente ha abbandonato i cinque impedimenti, senza raggiungere ancora l’assorbimento meditativo (→ *appanāsamādhī* o → *jhāna*).

Uposatha (pāli) I giorni di luna piena e di luna nuova durante i quali i monaci si riuniscono per recitare le regole del → *Pātimokkha*.

Sala per l’Uposatha L’edificio specificamente destinato in un monastero ad accogliere le riunioni formali del Saṅgha e cerimonie quali le → Ordinanze e nel quale avviene la recitazione del → *Pātimokkha*.

uttarāsaṅgha (pāli; thailandese: *jiwon*). Una delle tre vesti principali di un monaco buddhista. → abito monastico.

Vajrayana (sanscrito) Letteralmente: “veicolo del diamante”. Una delle tre principali scuole del buddhismo, insieme al buddhismo → *theravādin* e → *mahāyāna*). È presente soprattutto nel Bhutan, in Tibet e in Mongolia.

Vesākha Pūja (pāli) il giorno commemorativo della nascita, dell’illuminazione e della morte del Buddha, celebrato il giorno di luna piena del quinto mese lunare, *Vesākha*.

Via di Mezzo (pāli: *majjhimā paṭipadā*) Il sentiero della pratica buddhista, consistente nell'evitare i due estremi dell'indulgenza alla sensorialità e all'inutile ascetismo. L'espressione equivale al Nobile → Ottuplice Sentiero.

vibhavataṇhā (pāli) Letteralmente: “sete per il non-divenire”: la bramosia di non esistere o il desiderio di autoannullamento. Uno dei tre tipi di bramosia – insieme alla bramosia per la sensorialità (*kāmataṇhā*) e alla bramosia di divenire o essere (*bhavataṇhā*) – che il Buddha elencò nella Seconda delle → Quattro Nobili Verità come causa della sofferenza.

vicāra (pāli) Mantenimento della valutazione o dell'attenzione. Nella meditazione, *vicāra* è il fattore mentale che consente all'attenzione di muoversi intorno all'oggetto di meditazione prescelto. È un fattore del primo *jhāna* ed è associato a → *vitakka*, il fattore mentale mediante il quale la mente assume l'oggetto. *Vicāra* è di solito tradotto con “mantenimento del pensiero”.

vihāra (pāli) Letteralmente: “dimora”. Un'abitazione, un luogo in cui dimorare, in particolare il luogo in cui risiedono i monaci, ossia un monastero.

Vinaya (pāli) Letteralmente: ciò “che conduce fuori” dalla sofferenza. Più ampiamente, si riferisce a tutte le regole, regolamentazioni, osservanze e tradizioni miranti a facilitare la pratica del Dhamma. Il Vinaya culmina nella Disciplina Monastica ed è comunemente utilizzato come sinonimo di essa.

Vinaya Piṭaka (pāli) Letteralmente: “il canestro della Disciplina”. La prima delle tre sezioni del → Canone in lingua pāli, contenente i permessi, le proibizioni, le regole e le osservanze per i suoi *bhikkhu* e le sue *bhikkhunī*. Il *Vinaya Piṭaka* è a sua volta composto di tre parti, solitamente offerte in sei volumi: 1) *Suttavibaiṅgha* (contenente spiegazioni riguardanti ogni regola del *Pāṭimokkha* per i *bhikkhu* e le *bhikkhunī*); 2) *Khandhaka* (regolamentazioni aggiuntive, protocolli, racconti delle origini e permessi); 3) *Parivāra* (riassunto e analisi delle prime due parti per fini didattici).

vipassanā (pāli) Letteralmente: “vedere con chiarezza”. Visione profonda dei fenomeni fisici e mentali, del loro sorgere e scomparire, vedendoli per quello che in realtà sono in sé e per sé, nei termini delle → Tre Caratteristiche (*tilakkhaṇa*) nonché di sofferenza (→ *dukkha*), di origine e cessazione della sofferenza.

vipassanūpakkilesa (pāli) Letteralmente: “contaminazione della visione profonda”. L’attaccamento a intense esperienze meditative che conducono a una sovrastima dei progressi riguardo all’avanzamento sul Sentiero. L’elenco standard, presente ne → (Il) sentiero della purificazione, enumera le dieci basi della contaminazione: 1) luce, 2) conoscenza psichica, 3) rapimento estatico, 4) serenità, 5) felicità, 6) convinzione estrema, 7) sforzo mentale, 8) ossessione, 9) equanimità e 10) bramosia.

Visuddhimagga (pāli) → ((Il) sentiero della purificazione).

Vita Santa (pāli: *brahmacariyā*) È l’espressione più comunemente utilizzata per la vita monastica celibataria.

vitakka (pāli) Pensiero indirizzato. Nella meditazione, *vitakka* è il fattore mentale per mezzo del quale l’attenzione viene condotta sull’oggetto di meditazione prescelto.

Wan Phra (thailandese) → Giorno di Osservanza Lunare.

wat (thailandese) Un tempio o monastero buddhista.

Wat Nong Pah Pong (thailandese) Il monastero fondato da Luang Por Chah nel 1954, nella provincia di Ubon, in Thailandia. Occasioni formali a parte, viene di solito chiamato Wat Pah Pong.

Wat Pah Nanachat (thailandese) Letteralmente: “monastero internazionale della foresta”. Monastero fondato da Ajahn Sumedho nel 1975 a Ubon, in Thailandia, per volontà di Luang Por Chah, quale centro di addestramento per i monaci provenienti dall’estero.



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons.
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.¹

Siete liberi di:

- Condividere — riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato

Il licenziante non può revocare questi diritti fintanto che tu rispetti i termini della licenza.

Alle seguenti condizioni:

- Attribuzione — Dovete riconoscere una menzione di paternità adeguata, fornire un link alla licenza e indicare se sono state effettuate delle modifiche. Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.
- Non Commerciale — Non potete utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Non opere derivate — Se remixate, trasformate il materiale o vi basate su di esso, non potete distribuire il materiale così modificato.

Note:

Non siete tenuti a rispettare i termini della licenza per quelle componenti del materiale che siano in pubblico dominio o nei casi in cui il tuo utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla legge.

Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferirti tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che ti prefiggi. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che ti prefiggi sul materiale.

Edizioni Santacittarama afferma il suo diritto morale di essere identificato come l'autore di questo libro.

Edizioni Santacittarama chiede di attribuire la proprietà dell'opera a Edizioni Santacittarama in caso di copia, distribuzione, esposizione o esecuzione dell'opera.

¹<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>