

Insegnamenti di Ajahn Chah sulla Natura

Ajahn Pasanno

versione originale © 2012 Abhayagiri Monastery

Un discorso di Dhamma tenuto da Ajahn Pasanno al monastero di Abhayagiri nel settembre 2012

Sono stato invitato a insegnare in un ritiro che si terrà per l'intera giornata di domani presso lo Spirit Rock Meditation Center. Il tema sarà "Insegnamenti di Ajahn Chah sulla Natura", e per prepararmi mi sono immerso nei suoi insegnamenti e nella sua biografia. Ho letto e ascoltato alcuni dei suoi discorsi, e ne ho tratto una gioia immensa. Non ho idea di quale piega prenderà il discorso di questa sera, ma credo che vi influirà tutto quanto sono andato rivisitando negli ultimi giorni.

Ho molti ricordi di Ajahn Chah. So di essere partigiano nei suoi confronti, sono stato uno dei suoi primi discepoli occidentali, e se sono un monaco è grazie all'ispirazione di Ajahn Chah. Per tutto ciò che dico, per tutto ciò che ho imparato e praticato, ho un grande debito di gratitudine verso Ajahn Chah. Il suo insegnamento e la sua presenza sono sempre vivi in me.

Una delle qualità del tutto uniche che Ajahn Chah aveva come insegnante era la sua capacità di spiegare e incoraggiare le persone rendendo la pratica quasi tangibile. In parte questo era dovuto alla sua abilità nell'usare immagini e similitudini. Una delle immagini che utilizzava per riferirsi alla pratica era quella di un albero di cocco. Un albero di cocco trae i suoi fattori nutritivi dal pianeta, attraverso le radici assorbe elementi buoni e cattivi, puliti e sporchi, portandoli su fino alla cima dell'albero, e poi produce frutti che danno un'acqua dolce e una polpa deliziosa.

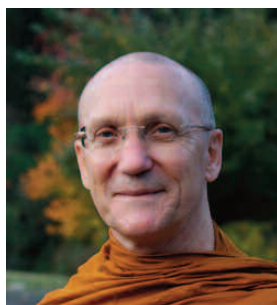
Allo stesso modo, come praticanti, prendiamo tutte le diverse esperienze che facciamo, tutti i diversi contatti sensoriali che abbiamo con il mondo, e poi li eleviamo attraverso la pratica della *Virtù*, della *Concentrazione*, della *Saggezza*. Possono essere tutti trasformati in qualcosa che dà molta tranquillità, che

reca grandi frutti in termini di intuizione e comprensione, e uno straordinario senso di equilibrio e di pace. Non c'è bisogno di essere timorosi, preoccupati o turbati per le diverse esperienze in cui incappiamo – se abbiamo successo nella nostra meditazione oppure no, se incontriamo *lode* o *biasimo*, *guadagno* o *perdita*.

Tutte queste esperienze possono essere elevate attraverso la nostra pratica, attraverso il nostro addestramento. Possono essere tutte trasformate. Penso che sia un'immagine straordinariamente incoraggiante.

Un'altra immagine che Ajahn Chah adoperava per la pratica di meditazione era quella delle foglie sugli alberi di una foresta. In condizioni normali le foglie in una foresta sono relativamente ferme, solo quando soffia il vento vibrano o si agitano, spostate di qua e di là. Allo stesso modo, la nostra mente, la nostra vera mente, la mente reale, è sempre ferma e stabile. Sono gli stati emotivi della mente che la agitano.

Quando si levano i venti dei nostri pensieri e stati d'animo, delle nostre sensazioni e impressioni, crediamo che la mente non sia altro che quegli stati d'animo, quelle impressioni, invece di riconoscere che si tratta solo dei venti dell'emozione, del pensiero, della sensazione e della percezione. La mente sottostante è la qualità del conoscere. La mente sottostante è la qualità dell'essere presenti. Grazie a quella qualità siamo in grado di distinguere tra il vento dell'emozione e la qualità del conoscere, siamo in grado di essere attenti, riconoscendo che entrambi stanno accadendo. Gli stati mentali – le impressioni, le reazioni, le proliferazioni che aggiungiamo – influiscono su quella che noi consideriamo essere la mente. In realtà, fraintendiamo l'esperienza, o non riconosciamo la differenza fra i due.



Non è che usciamo all'aperto e obblighiamo il vento a non soffiare, o ci agitiamo perché il vento soffia. Si tratta semplicemente di un fenomeno naturale. Allo stesso modo, possiamo permettere alla mente di diventare stabile, di dimorare nella pace, possiamo trovare modalità d'essere che non vengono catturate dall'attività mentale. Oppure possiamo farci trascinare dai venti del cambiamento che soffiano attraverso la mente, consapevoli però che si tratta di un fenomeno naturale. Ajahn Chah era abile nell'ottenere che prestassimo davvero attenzione alla natura e alla naturalezza della pratica – quella realtà così naturale di cui è facile non accorgersi.

Spesso abbiamo la tendenza a credere che le cose dovrebbero essere in qualche modo speciali, che dovrebbero conformarsi a qualche ideale o posizione dottrinale. Ma Ajahn Chah era in grado di cogliere bene quest'abitudine, questa tendenza umana. Le Nobili Verità insegnate dal Buddha parlavano della Natura. Tutta la nostra esperienza è immersa nella Natura, è qualcosa di naturale, ma si tratta di una verità che sottovalutiamo, intorno alla quale creiamo invece ogni sorta di sofferenza e confusione.

Un giorno ero seduto insieme ad Ajahn Chah quando mi fu chiesto di fare da traduttore per un visitatore, un giornalista svedese che stava intervistando diversi maestri spirituali. Poneva loro le stesse domande e otteneva, ovviamente, un'enorme varietà di risposte. Le sue domande includevano: "Perché pratici? Come pratici? E che risultati ottieni dalla pratica?". La mia partecipazione in quanto traduttore complicò la situazione, creando notevoli ostacoli. Ero particolarmente irritato verso il monaco di Bangkok che aveva portato il giornalista al monastero. E poi c'erano i miei punti di vista, le mie opinioni circa quelle che ritenevo delle domande idiote poste dal giornalista. Questo rese la situazione davvero interessante, perché *niente* sfuggiva ad Ajahn Chah.

Ci sedemmo e l'intera commedia cominciò ad andare in scena. Il giornalista faceva le domande, poi io le traducevo ad Ajahn Chah, il quale cominciava a parlare d'altro, facendo a sua volta domande e parlando di questo e di quello. Dopo un po' di tempo si voltò verso di me e chiese: "Com'erano quelle domande?". Dovetti ritradurle, e poi Ajahn Chah partì per un'altra tangente. Dopo un po' mi chiese: "Il giornalista ha fatto qualche domanda? Ah sì, che domande erano?". E così ancora una volta le ritradussi. Ajahn Chah ov-

vamente ricominciava in tutt'altra direzione, e poi chiese: "C'è qualcuno che ha una matita e della carta, chi potrebbe scrivermi le domande?". Così siamo andati a cercare la matita e la carta. Poi Ajahn Chah riprese dicendo: "Com'era allora la prima domanda?". Tradussi la domanda abbastanza lentamente affinché Ajahn Chah la potesse scrivere. "Okay, perché praticiamo?", e Ajahn Chah l'annotò. "Qual era di nuovo la seconda domanda?". "Come praticiamo?". "Ah, va bene", e la scrisse.

"Qual era la terza domanda?". E ne prese nota. Poi guardò il giornalista e gli chiese bruscamente: "Tu perché mangi?". Il giornalista, colto alla sprovvista, rispose: "Mmmm... non ne sono sicuro".

"No, perché mangi?", insistette Ajahn Chah, "Voglio una risposta alla domanda, perché mangi?".

Il giornalista rispose: "Mangio perché ho fame". E Ajahn Chah ribatté: "Esatto – è per questo che praticiamo. Abbiamo fame, fame di verità, fame di pace, fame di realtà. Stiamo soffrendo, e abbiamo questa fame di riuscire a liberarci dalla sofferenza". E poi parlò sull'argomento, spiegando che quando ti rendi conto di essere affamato, ti guardi intorno, e cerchi di trovare delle modalità di pratica che abbiano un senso per te. E il risultato è che se hai fame e trovi qualcosa da mangiare, e scopri come cucinarti il cibo e nutrirti, ti sentirai pieno; ti sentirai sazio, ti sentirai a tuo agio. Ed è tutto qui lo scopo della pratica.

Ajahn Chah riuscì a porre la cosa in modo molto immediato, naturale e pratico, invece di enunciare una posizione teorica e dottrinale – e nel farlo mi dette del filo da torcere. È stata una dimostrazione di grande maestria, era davvero abile in questo, nel cogliere al volo le situazioni. Usava vari sistemi per incoraggiare le persone alla pratica, non era fissato sulle sue tecniche o metodologie. Incoraggiava le persone a praticare e a cogliere i frutti della pratica. Quando parlava di meditazione, di tecniche e strumenti di meditazione, era molto aperto.

Quando Ajahn Sumedho si recò per la prima volta a Wat Nong Pa Pong era il primo occidentale che Ajahn Chah avesse mai visto; non aveva mai insegnato ad altri che non fossero gli abitanti dei villaggi vicini. Ajahn Sumedho aveva praticato presso un centro di meditazione in cui era stato novizio per un anno, ed era stato da poco ordinato monaco. Nel centro ci si focalizzava sulla tecnica di meditazione di Mahasi Sayadaw, un metodo birmano basato sulla pratica della

“meditazione camminata, meditazione seduta, camminata, seduta”. A un certo punto Ajahn Sumedho si era reso conto di provare un senso di aridità. Aveva quindi sperimentato una tecnica della tradizione Chan, utilizzando traduzioni tratte da un ritiro di meditazione Chan tenuto a Hong Kong dal Venerabile Maestro Hsu Yun. Il Venerabile Hsu Yun aveva circa 115 anni e guidava ancora ritiri di meditazione. Utilizzava una metodologia completamente diversa da quella a cui era abituato Ajahn Chah, il metodo *Hua-Tou*, che consiste nel porre delle domande – ad esempio “Chi sono io?”, o altre simili – per cercare di ritornare alla fonte del *conoscere*.

Ajahn Sumedho chiese ad Ajahn Chah se poteva usare questa tecnica, e se doveva seguire un metodo particolare. Ajahn Chah gli chiese cosa stesse facendo, quali risultati stesse ottenendo, e come praticasse, e poi disse: “Sì, se funziona, va bene”. Aveva quel tipo di apertura verso modi di praticare diversi, e incoraggiava le persone a sperimentare.

Paragonava la pratica al prestare attenzione a ciò che si mangia. Alcuni tipi di cibo potrebbero dare fastidio allo stomaco, altri donare energia, altri ancora rendere abulici. Un cibo potrebbe avere un buon sapore ma non fare bene, oppure avere un sapore cattivo ma essere nutriente. Allo stesso modo in cui si fa attenzione all'effetto del cibo che si mangia, occorre fare attenzione ai diversi metodi, alle diverse tecniche e modalità di pratica. Bisogna percepirne il gusto, e capire quali sono i risultati, quali i benefici e gli inconvenienti.

Per Ajahn Chah c'era un insieme di opzioni e opportunità che dobbiamo imparare ad applicare in modo abile. La pratica non è “come da manuale, e questo è il solo metodo che funzionerà per tutti”. L'approccio di Ajahn Chah alla pratica non consisteva nell'“avventarsi” su una tecnica, su una meditazione o forma di addestramento, e poi “spingere a tavoletta” fino all'arrivo. Non è uno sprint; assomiglia piuttosto a una maratona. Si deve essere capaci di regolare la velocità in vista di un lungo tratto di cammino. Si deve essere capaci di valutare come sostenere la pratica, come avere una continuità di pratica, come fare lo sforzo continuo di praticare. Uno sforzo continuo non è uno sforzo che “fa pressione e incalza”. È uno sforzo *sostenuto* – una continuità di attenzione, riflessione, applicazione – perché è questo che indebolisce le tendenze abituali, gli inquinanti, l'*ignoranza* e l'*illusione*.

Una pratica che ha una sua stabilità e continuità può dispiegarsi armoniosamente, rivelando ciò che è necessario lasciar andare, e ciò che è necessario sviluppare. È questa l'essenza della pratica.

Questo senso di naturalezza della pratica è il motivo per cui Ajahn Chah poneva un grande accento sulla *Virtù*. *Virtù* e *Retta Comprensione* erano le cose su cui soprattutto insisteva. *Sila* e *Samma-dhitti* – la meditazione si sviluppa da queste fondamenta. *Saggezza* e *intuizione* sorgono e si accrescono sulle fondamenta di *Virtù* e *Retta Comprensione*, prestando attenzione a queste qualità. C'è una naturalezza che non ha a che fare con una tecnica o con uno sforzo eroico per un breve periodo di tempo, ma che deriva dal sapere davvero come rimanere focalizzati e centrati nella pratica. Ajahn Chah ne era l'esempio vivente, con il suo stesso essere, con il suo assoluto impegno nei confronti di virtù e integrità. Era impeccabile, ma non era mai forzato. Non si aveva mai la sensazione che si stesse preoccupando dei propri precetti o della propria condotta, erano un tutt'uno con lui, e la sua vita e il suo essere si esprimevano in una persona che era dotata di una straordinaria integrità e virtù. Allo stesso modo, la sua saggezza, il suo discernimento, non erano studiati o pianificati, non ce li recitava come da manuale, ma erano il frutto di retta visione e retta comprensione. Aveva contemplato e coltivato, investigato e indagato, maturandoli per tutto il periodo della sua formazione. Era a questo che incoraggiava tutti, ad essere disposti a impegnare tempo e sforzi, ad essere coerenti nella pratica, ad avere una continuità di addestramento.

Sono questi alcuni dei motivi per cui non imparava velocemente l'ordinazione. Ai suoi tempi era raro che si andasse contro la tradizione dell'ordinazione temporanea, o conferita rapidamente. Con Ajahn Chah si rimaneva *anagarika* per un anno, poi novizi per un altro anno, e poi si doveva restare con lui come monaci per cinque anni. Era raro che un monaco e un insegnante richiedessero questo livello di impegno. Le persone si lamentavano: “Perché deve essere così difficile? Perché non si può essere ordinati più velocemente?”. Ajahn Chah rispondeva: “Le persone prendono l'ordinazione velocemente, e poi lasciano l'abito altrettanto velocemente”. Se è troppo facile essere ordinati, diventa anche facile lasciare, e andare in un'altra direzione. Se si vagabonda di qua e di là, facendo

troppe cose diverse, non si arriverà mai al punto, non si coglieranno i frutti della pratica.

Bisogna essere disposti a prendere un serio impegno verso l'addestramento, determinati a sviluppare questo tipo di continuità e coerenza nella pratica. Questo impegno, questa dedizione, erano qualcosa su cui insisteva continuamente. Coloro che sono disposti a seguire fedelmente una pratica e il suo addestramento ne coglieranno i frutti e i benefici.

Per questa sera penso che basti. Sono tutte cose suscitate in me rivisitando e ricordando i diversi insegnamenti di Ajahn Chah.

Vi offro questo come riflessione.

L'originale è all'indirizzo

<https://forestsangha.org/teachings/books/ajahn-chah-s-teachings-on-nature?language=English>

***Ringraziamenti a Donatella Levi
per la traduzione dall'inglese***

Disclaimer

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;*
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);*
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.*

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.