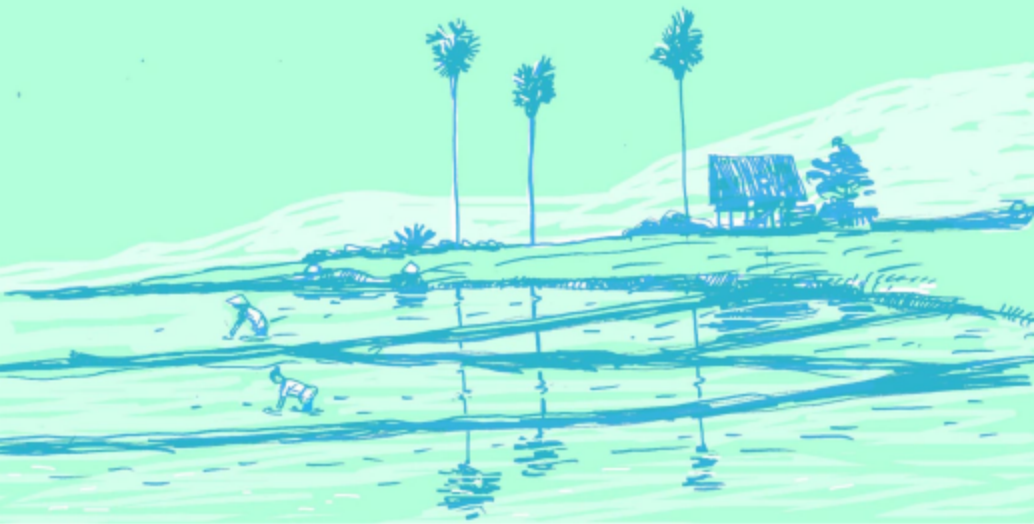


SIMILITUDINI

dagli Insegnamenti di Ajahn Chah

SIMILITUDINI
dagli Insegnamenti di Ajahn Chah

AJAHN CHAH
un monaco della tradizione Theravāda della Foresta che,
oggi come in passato, ha ispirato molte persone provenienti da
varie parti del mondo a seguire l'Insegnamento del Buddha.
Profondo è il nostro ringraziamento.

SIMILITUDINI

dagli Insegnamenti di Ajahn Chah

Edizioni Santacittarama

SIMILITUDINI

Dagli Insegnamenti di Ajahn Chah

a cura di dhammarato, con illustrazioni di didolmen

© Associazione Santacittarama, 2023

ISBN 978-88-85706-42-2

Prima edizione, 2023

PER DISTRIBUZIONE GRATUITA

MONASTERO SANTACITTARAMA

Località Brulla n. 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. 103.

Il presente libretto riporta le similitudini contenute nel volume degli *Insegnamenti* di Ajahn Chah pubblicato nel 2019. A parte alcune minuzie, non ci si discosta dalle norme fissate nella *Nota al testo italiano* presente nel suddetto volume (si vedano le pp. xvii-xviii), norme qui seguite anche in relazione alla scelta delle parole da scrivere in tondo o in corsivo. Oltre alle similitudini ordinate alfabeticamente, agli argomenti ad esse connessi e ai rimandi alle relative pagine – p. o pp., cui seguono il numero o i numeri che, quando sono racchiusi tra parentesi tonde, indicano che la similitudine in questione è solo accennata – si è pensato che potesse essere utile anche trascrivere direttamente i brani che tali similitudini espongono. Per facilitare la consultazione, nell'ordinamento alfabetico sono inseriti pure vari rinvii (segnalati con ⟶ e "*vedi*" nonché "*vedi anche*"), i quali dagli argomenti rimandano alle similitudini stesse.

Questo modesto strumento di lettura e di consultazione degli *Insegnamenti* del nostro maestro è stato terminato nel giorno in cui nel Monastero Santacittarama è stata celebrata nel 2022 la festività di Kathina, il 16 ottobre.

a

abiti puliti = moralità [p. 221

• Se indossiamo indumenti sporchi e il nostro corpo è sporco, è normale che pure la nostra mente si senta a disagio e depressa. Ovviamente, se manteniamo pulito il nostro corpo e indossiamo abiti lindi e puliti, ciò rende la nostra mente leggera e contenta. Allo stesso modo, quando non conserviamo la moralità le nostre azioni e le nostre parole sono sporche, e questo è per la mente causa di infelicità, di afflizione e di pesantezza.

acqua bollente = Dhamma [p. 392

• Bene e male, in quanto condizioni, sono verità costanti. Dhamma significa ciò che è costante, che si mantiene da sé. L'agitazione sostiene l'agitazione, la serenità sostiene la serenità. Bene e male sostengono le loro rispettive condizioni. Come l'acqua bollente, che conserva il suo calore, non cambia per nessuno. È bollente sia che la beva un giovane sia che la beva un anziano. È bollente indipendentemente dalla nazionalità delle persone. Perciò il Dhamma è definito come ciò che conserva la propria condizione.

acqua che fluisce a monte ⟶ *vedi:* fiume, acqua che fluisce a monte

acqua che fluisce verso il basso = mente che segue le distrazioni [p. 221

• Di solito, le menti non addestrate sono mobili e inquiete, difficili da controllare e da gestire. La mente segue le distrazioni dei sensi in modo selvaggio, proprio come l'acqua che, scorrendo, fluisce verso il basso.

acqua e olio in una bottiglia (1) = mente e contaminazioni [pp. 419-20

• Avviene una separazione tra la mente e questi modi contaminati di pensare e di reagire. La mente si separa dalle contaminazioni. Potete paragonarlo con ciò che avviene quando si versano insieme olio e acqua all'interno di una bottiglia. I due liquidi hanno una loro densità molto diversa, e per questo non importa se li conservate nella stessa bottiglia oppure in due bottiglie separate, perché le loro differenti densità impediscono ai liquidi di mescolarsi, uno non riesce a penetrare nell'altro. L'olio non si mescola con l'acqua e viceversa. Restano separati in due diverse parti della bottiglia. Potete paragonare la bottiglia al mondo, e questi due differenti liquidi presenti nella bottiglia e messi lì (...) a voi che vivete nel mondo con la visione profonda che separa la vostra mente dalle contaminazioni. Potete dire che state vivendo nel mondo e seguendone le convenzioni, ma senza attaccarvi a esso. Quando dovete andare da qualche parte dite che andate, quando state tornando dite che state tornando, qualsiasi cosa facciate utilizzate le convenzioni e il linguaggio del mondo, ma avviene come per i due liquidi: sono nella stessa bottiglia ma non si mescolano. Vivete nel mondo, ma nello stesso tempo siete separati da esso.

acqua e olio in una bottiglia (2) = pensieri e sensazioni [p. 523

• È come l'acqua e l'olio. Se li mettete insieme dentro una bottiglia, a causa della loro differente natura non si mischiano. L'olio e l'acqua sono diversi allo stesso modo in cui sono diversi un saggio e un ignorante. Il Buddha viveva con forma, suono, odore, sapore, tatto e pensiero. Era un *arahant* e s'era perciò distolto da queste cose, non era più rivolto verso di esse. Si distolse e si distaccò poco a poco, allorché comprese che il cuore è solo il cuore e che il pensiero è solo il pensiero. Non li confondeva e non li mescolava. Il cuore è solo il cuore. Pensieri e sensazioni sono solo pensieri e sensazioni. Lasciate che le cose siano così come sono! Lasciate che la forma sia solo forma, lasciate che il suono sia solo suono, lasciate che il pensiero sia solo pensiero. Perché dovremmo preoccuparci di attaccarci a essi? Se pensiamo e sentiamo in questo modo, allora c'è distacco, separazione. I nostri pensieri e le nostre sensazioni staranno da una parte e il nostro cuore starà dall'altra. Proprio come l'olio e l'acqua: sono nella stessa bottiglia ma sono separati.

acqua ferma che scorre (1) = mente [pp. 346, 389

• Il Dhamma è così. Se avete raggiunto il Dhamma, allora avrete sempre questa esperienza. Essere tranquilli e avere saggezza. Scorre, ma è ferma. È ferma, ma scorre. Ogni volta che nella mente di chi pratica avviene questo, si tratta di qualcosa di strano e diverso. È una cosa diversa dalla mente

ordinaria che tutti conosciamo. Prima quando scorreva, scorreva. Quando era ferma, non scorreva, era solo ferma: è così che la mente può essere paragonata all'acqua. Ora è entrata in una condizione simile all'acqua che scorre da ferma. In piedi, camminando, seduti o distesi, è come acqua che scorre, ma è ferma. Se facciamo in modo che la nostra mente sia così, vi è sia tranquillità sia saggezza. (346)

• Avete mai visto l'acqua che scorre? Avete mai visto l'acqua ferma? Se la vostra mente è serena, deve essere proprio come acqua ferma che scorre. Avete mai visto acqua ferma che scorre? Ecco! Avete visto solo acqua che scorre e acqua ferma, non è vero? Però non avete mai visto acqua ferma che scorre. Proprio lì, dove i vostri pensieri non possono afferrarvi nemmeno quando sono sereni, potete sviluppare la saggezza. La vostra mente sarà come acqua che scorre, ma è ferma. È come se fosse ferma, però sta scorrendo. Per questo posso dire «acqua ferma che scorre.» È qui che può sorgere la saggezza. (389)

acqua ferma che scorre (2) = mente di un praticante buddhista, [pp. 345-6

• Ho spesso insegnato che la tranquillità è immobilità e che il fluire è saggezza. Pratichiamo meditazione per calmare la mente e renderla immobile, poi essa può fluire. Inizialmente impariamo com'è l'acqua ferma, in seguito com'è l'acqua che scorre. Dopo aver praticato per un po' vedremo come queste due cose siano di supporto l'una all'altra. Dobbiamo rendere calma la mente, come acqua ferma. Poi essa scorre. È ferma e scorre al tempo stesso. Non è una cosa facile da contemplare. Possiamo capire che l'acqua ferma non scorre. Possiamo capire che l'acqua che scorre non è ferma. Però, quando pratichiamo, succedono entrambe le cose. La mente di un vero praticante è come acqua ferma che scorre, oppure come acqua che scorre da ferma. Qualsiasi cosa succeda nella mente di un praticante di Dhamma, è come l'acqua che scorre da ferma. Dire che scorre soltanto non è corretto. Dire solamente che è ferma non è corretto. Di solito, l'acqua ferma è ferma e l'acqua che scorre, scorre. Però, quando avremo esperienza della pratica, la nostra mente sarà in questa condizione: acqua ferma che scorre. È una cosa che non abbiamo mai visto. Quando vediamo l'acqua che scorre, scorre soltanto. Quando vediamo l'acqua ferma, non scorre. Però, all'interno della nostra mente sarà proprio così, come acqua che scorre da ferma. (345-6)

acqua in un catino = mente [p. 647

• Nella meditazione dobbiamo prima praticare il *samādhi*, che significa rendere immobile e serena la mente, come l'acqua in un catino. Se continuiamo a metterci dentro roba e a sobillarla, sarà sempre torbida. Se permettiamo alla mente di essere sempre pensierosa e di preoccuparsi continuamente delle cose, non vedremo mai nulla con chiarezza. Se lasciamo che nel catino l'acqua si assesti e divenga ferma, in essa sarà possibile vedere l'immagine riflessa di qualsiasi cosa. Quando la mente è composta e immobile, la saggezza è in grado di vedere le cose.

acqua incanalata = mente addestrata [pp. 221-2

• Gli agricoltori e gli ingegneri sanno tuttavia come controllare l'acqua, affinché questa possa essere della maggior utilità possibile per il genere umano. Gli uomini sono ingegnosi, sanno come arginare l'acqua, sanno costruire grandi bacini idrici e canali: tutto questo solo per incanalare l'acqua e renderla più utile. Per di più, l'acqua accumulata diviene una fonte di energia elettrica e di luce. Un ulteriore beneficio derivante dal controllo del flusso dell'acqua è che essa non scende in modo impetuoso né si ferma a caso qua e là, in un qualche punto più basso, facendo andare sprecata tutta la sua utilità. Così, anche la mente incanalata, controllata e addestrata con costanza sarà d'incommensurabile beneficio.

acqua piovana = mente [p. 228

• In realtà, nella sua condizione naturale la mente è pura, come l'acqua piovana. Se nella limpida acqua piovana mettiamo delle gocce di colore verde, essa diverrà verde. Se ne mettiamo di gialle, diverrà gialla. La mente reagisce in modo simile. Quando un'impressione mentale gradevole "gocciola" nella mente, la mente è a suo agio. Quando l'impressione mentale è sgradevole, essa è a disagio. La mente si tinge, proprio come l'acqua quando viene colorata. Quando l'acqua limpida entra in contatto con il giallo, diventa gialla. Quando entra in contatto con il verde, diventa verde. Cambia sempre colore. In realtà l'acqua, verde o gialla che sia, è naturalmente pulita e limpida. Così è pure lo stato naturale della mente. Pulito, puro e non confuso. La mente diventa confusa solo perché segue le impressioni mentali. Si perde negli stati mentali!

acqua stagnante = mente e contaminazioni [p. 673

• Un tipo di calma proviene dalla pratica effettuata in un luogo tranquillo, dove non ci sono immagini, suoni o altri impatti sensoriali a disturbarvi. La mente che ha questo tipo di calma non è ancora libera dalle contaminazioni (*kilesa*). Le contaminazioni sovrastano ancora la mente, ma quando c'è calma durante il *samādhi* sono sopite. È come l'acqua stagnante, che è momentaneamente limpida quando tutto lo sporco e le particelle di polvere si sono assestate sul fondo. Fino a quando i sedimenti non vengono smossi, l'acqua resta limpida, ma appena qualcosa la smuove, lo sporco torna su e l'acqua diventa di nuovo torbida. A voi succede proprio la stessa cosa. Quando sentite un suono, vedete un'immagine oppure la mente viene toccata da uno stato mentale, una reazione di rifiuto rannuvola la mente.

acqua, gocce e flusso continuo = consapevolezza [pp. 46, 47, 266, 386

• Insegno spesso che se non si pratica con costanza, si tratta solo di gocce d'acqua. Gocce d'acqua perché la pratica non è un continuo e ininterrotto fluire (...) Se state facendo fluire sati in modo costante e ininterrotto, è come se le gocce assumessero la forma di un flusso d'acqua corrente dolce e continuo. (46, 47)

• È come l'acqua in questa bottiglia. Quando incliniamo lentamente la bottiglia, allora l'acqua gocciola plic! ... plic! ... plic! ... Se però la incliniamo di più, l'acqua fuoriesce a getto continuo, non a gocce separate come prima. Così è per la nostra consapevolezza. Se acceleriamo i nostri sforzi e pratichiamo in modo uniforme e continuo, la consapevolezza sarà ininterrotta come una corrente d'acqua. Non importa se stiamo camminando, se siamo in piedi, seduti o distesi, quella conoscenza è ininterrotta, fluisce come una corrente d'acqua. Per la pratica è così. Il nostro cuore un momento pensa a questo e un altro pensa a quello. È agitato, e la consapevolezza non è continua. Però, qualsiasi cosa pensi, non preoccupatevene, continuate a sforzarvi ulteriormente. Avverrà come per le gocce d'acqua che diventano più frequenti, poi si uniscono e formano una corrente. (266)

• Quando lo capite, fermatevi, tornate indietro e assumete di nuovo i precetti. Forse andrete fuori strada e farete un altro errore. Quando lo capite, riprendete il controllo di voi stessi. Praticando in questo modo, la vostra *sati* migliorerà e diverrà più costante, proprio come l'acqua che esce da un bricco. Se incliniamo il bricco solo un po', ne usciranno lentamente delle gocce: plic! ... plic! ... plic! ... Se incliniamo il bricco un po' di più, le gocce usciranno più velocemente: plic, plic, plic! ... Se incliniamo il bricco ancora di più, i "plic" spariranno e l'acqua fluirà in modo costante. I "plic" dove sono andati? Non sono andati da nessuna parte, sono diventati un flusso costante d'acqua. (386)

acqua ⟶ *vedi anche*: attraversare un corso d'acqua / fiume / inondazione / versare acqua in un vaso / pozza d'acqua limpida / vecchie cose

acqua, vento, terra e fuoco ⟶ *vedi*: vecchie cose

addestramento mentale ⟶ *vedi*: educare un bambino / insegnare a un bambino

affari nella vita laica = sofferenza [pp. 674-5

Potete paragonare tutto questo a quando nella vita laica si avviano degli affari. Se all'inizio avete bisogno di un prestito dalla banca per cominciare l'attività, iniziate subito a sentirvi tesi. Soffrite perché volete i soldi di qualcun altro. Cercare denaro è sia difficile sia faticoso e così soffrite fino a quando riuscite a racimolarne un po'. Il giorno che riuscite a ottenere il prestito dalla banca vi sembra ovviamente di toccare la luna, ma quest'euforia non dura che poche ore, perché in pochissimo tempo gli interessi sul prestito iniziano a mangiarsi tutti i vostri guadagni. Con la stessa velocità di quando si alza un dito, ecco che i vostri soldi sono drenati verso la banca per il pagamento degli interessi. Non riuscite neanche a crederci! Ed eccovi lì, seduti, a soffrire di nuovo. Riuscite a capirlo? Perché succede questo? Quando non avevate denaro, soffrivate. Quando alla fine ne avete ricevuto un po' pensate che i vostri problemi siano finiti, ma subito gli interessi iniziano a mangiarsi i vostri fondi e voi soffrite ancora di più. Così è.

agitazione ⟶ *vedi:* terremoto

ago ⟶ *vedi:* pallone punto da un ago

alberello della foresta = discriminare [p. 283

• Devi avere saggezza. Non discriminare. Ti arrabbieresti con un alberello della foresta perché non è grande e dritto come alcuni altri alberi? È sciocco. Non giudicare gli altri. Ce n'è di tutti i tipi. Non c'è bisogno di accollarsi il desiderio di cambiarli tutti.

alberi (1) = bene e male; giusto e sbagliato; Dhamma [p. 619

• Che si tratti di una cosa vecchia o nuova dipende da voi, dalla vostra saggezza e dal vostro discernimento. Chi non ha né saggezza né discernimento non sarà in grado neanche di immaginarlo. Date anche solo un'occhiata agli alberi, all'albero di mango o all'albero del pane. Se crescono ammassati, un albero può diventare più alto degli altri, così che questi si piegano verso l'esterno per crescere. Perché succede? Chi dice loro di fare così? È la natura. La natura contiene sia il bene sia il male, sia il giusto sia lo sbagliato. Può inclinare sia verso quello che è giusto sia verso quello che è sbagliato. Quale che sia il genere di alberi che piantiamo vicini, quelli che cresceranno per ultimi si allontaneranno dal più grande. Com'è che avviene? Chi è che fa in modo che sia così? È la natura, o Dhamma.

alberi (2) = cuore [pp. 521-2

• Se non vi importa di addestrare il cuore, esso resterà selvaggio, seguirà le vie della natura. È possibile addestrare quella natura, in modo che possa essere usata vantaggiosamente. Un esempio, gli alberi. Se lasciassimo gli alberi nel loro stato naturale, non saremmo mai in grado di costruire una casa (...) Non potremmo fabbricare delle assi o nulla che possa essere utile per costruire una casa. Se un carpentiere intendesse costruire una casa, cercherebbe alberi come questi. Prenderebbe questo materiale grezzo e lo userebbe vantaggiosamente. In breve tempo riuscirebbe a costruire una casa. La meditazione e lo sviluppo del cuore sono simili. Dovete prendere questo cuore non addestrato come prendereste un albero nella sua condizione naturale in una foresta, e addestrare questo cuore naturale così da renderlo più affinato, più consapevole di sé stesso e più sensibile. (...) Quando comprendiamo la natura, possiamo cambiarla, possiamo distaccarcene, possiamo lasciarla andare. Allora non soffriremo più.

alberi (3) = Dhamma [p. 619

• Investigando *taṇhā* la scuoteremo, la renderemo sempre più leggera, fino a quando se ne andrà completamente. Come avviene con gli alberi: c'è forse qualcuno che ordina a essi il modo in cui devono crescere? Non possono parlare né andarsene in giro, però sanno come crescere lontani dagli ostacoli. Dove lo spazio è angusto e risulta difficile crescere, si piegano all'infuori. Proprio lì si trova il Dhamma, non c'è bisogno di guardare un sacco di

cose. Chi è astuto, in questo scorgerà il Dhamma. Per natura gli alberi non sanno nulla, agiscono sulla base delle leggi naturali, tuttavia sanno abbastanza per crescere lontani dai pericoli, per piegarsi verso un luogo adatto.

alberi (4) = Dhamma [pp. 695-6

• Possiamo imparare il Dhamma dalla natura, dagli alberi ad esempio. Delle cause fanno nascere un albero ed esso cresce seguendo il corso della natura. Proprio così l'albero ci sta insegnando il Dhamma, ma non lo comprendiamo. A tempo debito cresce, e cresce fino a quando appaiono delle gemme, dei fiori e dei frutti. Tutto quello che vediamo è l'apparenza, i fiori e i frutti. Non siamo in grado di interiorizzare queste cose e di contemplarle. È per questo che non sappiamo che l'albero ci sta insegnando il Dhamma. I frutti appaiono e noi ci limitiamo a mangiarli senza investigare: dolce, aspro o salato, è la natura del frutto. E questo è Dhamma, l'insegnamento del frutto. Le foglie invecchiano, appassiscono, muoiono e poi cadono dall'albero. Tutto quello che vediamo è che le foglie sono cadute. Ci camminiamo sopra, le spazziamo, e questo è tutto. Non investighiamo con accuratezza, e per questo non sappiamo che la natura ci sta insegnando. In seguito, nuove foglie germogliano, e noi vediamo solo questo, senza andare oltre. Non portiamo queste cose nella nostra mente per contemplarle.

alberi (5) = persone / *saṅkhāra* [p. 356

• Gli studiosi guarderanno un albero e vorranno sapere tutto sulle parti che lo compongono. Bene, un albero ha radici, ha foglie. Vive grazie alle radici. Gli studiosi vogliono sapere di più. Quante radici ha? Radici grandi, radici piccole, rami, foglie, vogliono sapere tutti i dettagli con i relativi numeri. Così penseranno di avere una chiara conoscenza dell'albero. Però, il Buddha disse che chi mira a una conoscenza di questo genere è in realtà piuttosto stupido. Si tratta di cose che non è necessario conoscere. Sapere solo che ci sono foglie e radici è sufficiente. Volete contare tutte le foglie di un albero? Se osservate una foglia, dovreste essere in grado di avere un'immagine complessiva. Per la gente è la stessa cosa. Se conosciamo noi stessi, comprendiamo tutte le persone dell'universo senza che ci sia bisogno di andare a osservarle una per una. Il Buddha voleva che osservassimo noi stessi. Come siamo noi, così sono gli altri. Siamo tutti *sāmaññalakkhaṇa*, abbiamo tutti le stesse caratteristiche. Tutti i *saṅkhāra* sono così.

alberi, differenti tipi di = Liberazione, differenti tipi di [p. 692

• Questi due generi di Liberazione [*ceto-vimutti*, *paññā-vimutti*] possono essere paragonati a differenti tipi di alberi. Alcune specie crescono e sono fiorenti innaffiandole di frequente, ma altre possono morire se si dà loro troppa acqua. A questo tipo di alberi bisogna darne solo poca, solo quella sufficiente per farli continuare a vivere. Così sono alcune specie di pini. Se a essi si dà troppa acqua, muoiono. Ce n'è bisogno solo di un po' ogni tanto. Strano, vero? Guardate questo pino. Sembra così secco e bruciato dal caldo che ci si chiede come riesca a crescere. Pensateci. Da dove prende l'acqua di cui ha bisogno per sopravvivere e per produrre questi

rami lussureggianti? Altri tipi di alberi necessitano di molta più acqua per crescere altrettanto. Poi ci sono quelle piante che si mettono nei vasi e si appendono qui e là con le radici che penzolano per aria. Si potrebbe pensare che muoiano e basta, ma le foglie crescono e si allungano molto velocemente quasi senz'acqua. Se si trattasse delle normali piante che crescono nella terra, probabilmente avvizzirebbero. Con quei due diversi tipi di Liberazione è la stessa cosa. Capite? È semplicemente che differiscono in questo modo naturale l'una dall'altra.

albero (1) = buddhismo [p. 179

• Il buddhismo può essere paragonato a un albero. Un albero ha delle radici, un tronco, dei rami, dei ramoscelli e delle foglie. Tutto, le foglie e i rami, incluso il tronco, dipendono dalle radici per l'assorbimento del nutrimento dal terreno. Proprio come l'albero dipende dalle radici per il sostentamento, le nostre azioni e le nostre parole sono come "rami" e "foglie" che dipendono dalla mente, la "radice" che assorbe il nutrimento poi inviato al "tronco", ai "rami" e alle "foglie". A loro volta queste fruttificano come parole e azioni. Quale che sia lo stato in cui la mente si trova, salutare o meno che tale stato possa essere, essa esprime le sue qualità esteriormente per mezzo delle nostre azioni e delle nostre parole.

albero (2) = corpo [p. 696

• Ogni parte del corpo cambia e fluisce in accordo con la sua natura. Non è diverso dall'albero. Capelli, peli, unghie, denti e pelle cambiano. Se conosciamo le cose della natura, allora conosceremo noi stessi. La gente nasce. Alla fine, muore. Dopo essere morta nasce di nuovo. Capelli, peli, unghie, denti e pelle muoiono e ricrescono in continuazione. Se comprendiamo la pratica, allora possiamo capire che un albero non è diverso da noi.

albero (3) = meditazione [pp. 48-9

• Nella meditazione dovete costantemente rivolgere la vostra attenzione alla pratica. È come piantare un albero. Se piantate un albero in un posto e dopo tre giorni lo sradicate e lo piantate altrove (...) l'albero morirà senza produrre nulla. Nemmeno praticare meditazione in questo modo sarà fruttuoso.

albero, cadere da un = genesi interdipendente [pp. 7, 438

• È come cadere da un albero. Prima che ve ne rendiate conto – bum! – siete a terra! In realtà siete caduti attraverso molti rami, grandi e piccoli, ma non siete riusciti a contarli, né potevate ricordarveli dopo che li avevate attraversati. Solo una caduta, e poi bum! (7)

• Altrettanto avviene con l'insegnamento dell'originazione dipendente (*paṭiccasamuppāda*). La comprensione illusoria (*avijjā*) è la causa e la condizione del sorgere delle formazioni volizionali del kamma (*saṅkhāra*), ciò è la causa e la condizione del sorgere della coscienza (*viññāṇa*), ciò è la causa e la condizione del sorgere degli oggetti mentali e della materialità (*nāma* e *rūpa*), e così via. Proprio come abbiamo studiato nelle Scritture. Il

Buddha separò ogni anello della catena per renderlo più semplice da studiare. Si tratta di un'accurata descrizione della realtà, ma quando questo processo si verifica nella vita reale, chi l'ha studiato non è in grado di tenere il passo con quel che succede. È come cadere dalla cima di un albero e finire al suolo. Non abbiamo alcuna idea di quanti siano stati i rami che abbiamo spezzato mentre cadevamo. Allo stesso modo, quando la mente è di colpo toccata da un'impressione mentale, si crogiola in essa deliziandosene, e poi spicca il volo verso uno stato mentale buono. Lo considera buono senza essere consapevole della catena delle condizioni che l'hanno condotta fino a quel punto. Il processo ha luogo in accordo con quanto è descritto nella teoria, ma nello stesso tempo supera i limiti di quella teoria. Non vi è nulla che proclami: «Questa è un'illusione. Sono formazioni volizionali del kamma, e questa è la coscienza». Il processo non dà allo studioso la possibilità di leggere l'elenco della catena mentre il tutto sta avvenendo. Benché il Buddha analizzò e spiegò nei dettagli la sequenza dei momenti mentali, per me è più come se si cadesse da un albero. Quando cadiamo rovinosamente a terra, non vi è possibilità di valutare per quanti metri e per quanti centimetri siamo caduti. Quel che sappiamo è che siamo caduti al suolo con un tonfo e che fa male! (438)

albero, crescita = visione profonda [pp. 455-6

• La visione profonda deve giungere dalla pace e dalla tranquillità. L'intero processo avverrà naturalmente, da sé. Non possiamo forzarlo. Il Buddha insegnò che questo processo matura seguendo un proprio ritmo. Raggiunto questo livello della pratica, le consentiamo di svilupparsi secondo le nostre innate capacità, le nostre attitudini spirituali e i meriti accumulati in passato. Però, non smettiamo mai di impegnarci nella pratica. Che il progresso sia celere o lento, è al di là del nostro controllo. È proprio come piantare un albero. L'albero sa quanto velocemente deve crescere. Se vogliamo che cresca più velocemente, si tratta di mera illusione. Se vogliamo che cresca più lentamente, riconosciamo che anche questa è un'illusione.

albero, grande e piccolo = convenzioni [pp. 99, (129)

• Piantiamo un alberello e lo osserviamo mentre cresce. Dopo un anno, è alto un metro. Dopo un altro anno è alto due metri. Si tratta dello stesso albero o di un albero differente? Se è lo stesso albero, com'è che è diventato più grande? Se è un albero differente, com'è che è cresciuto dall'albero piccolo? Dal punto di vista di chi è illuminato al Dhamma e vede correttamente, non c'è nessun albero nuovo o vecchio, nessun albero grande o piccolo. Uno guarda l'albero e pensa che sia alto. Un altro dirà che non è alto. Ma non c'è alcun "alto" che esista davvero in modo indipendente. Non puoi dire che qualcuno è grande e che qualcun altro è piccolo, che uno è cresciuto e che un altro è giovane. Le cose finiscono qui, e con esse i problemi. Se non ci annodiamo a queste distinzioni convenzionali, non avremo dubbi a proposito della pratica.

albero, rami e radici = nascita e morte [pp. 151-2

• Siamo morti da quando siamo nati. La nostra nascita e la nostra morte sono una sola cosa. È come un albero: quando ci sono radici ci devono essere i rami, quando ci sono i rami ci devono essere le radici. Non si possono avere le une senza gli altri. È un po' strano notare quanto la gente sia addolorata e perplessa in occasione di una morte e quanto sia lieta e felice per una nascita. È un'illusione, nessuno vede mai queste cose con chiarezza. Penso che se si voglia davvero piangere, sarebbe meglio farlo quando qualcuno nasce. Nascere è morire, morire è nascere. Il ramo è la radice, la radice è il ramo. Se si vuole piangere, che si pianga alla radice, alla nascita. Guarda più da vicino: se non ci fosse nascita non ci sarebbe morte. Riesci a capirlo?

albero da frutto = pratica buddhista [p. 366

• Sebbene possa sembrare che i modi di praticare siano molti, in realtà ce n'è solo uno. Come avviene per gli alberi da frutto, è possibile avere velocemente della frutta piantando una talea, ma l'albero non sarebbe resistente e non vivrebbe a lungo. Un altro modo consiste nel far crescere l'albero direttamente dal seme, ciò che produce un albero forte e resistente. Con la pratica è la stessa cosa. Appena ho cominciato a praticare, avevo delle difficoltà a comprenderla. Fino a quando non fui in grado di capire in cosa consistesse la meditazione seduta, essa fu per me un vero strazio e talora mi portò alle lacrime. A volte miravo troppo in alto, altre volte non abbastanza in alto, non riuscivo a trovare mai un punto d'equilibrio.

albero di mango (1) = esistenza nel mondo [p. 176

• Così gira il mondo. È come un albero di mango. L'albero giunge a maturazione, fiorisce, e i frutti appaiono e crescono fino a diventare maturi. In seguito, marciscono e il seme torna nella terra, per poi diventare un nuovo albero di mango. Il ciclo ricomincia ancora una volta. Ci possono essere più frutti maturi che cadono, marciscono, affondano nella terra in forma di semi e diventano di nuovo alberi. Il mondo è così. Non va molto lontano, gira sempre attorno alle solite vecchie cose.

albero di mango (2) = idee teoriche sulla mente [p. 448

• Per chi pratica in questo modo, direi che non contano le idee teoriche sulla mente. Se la mente se n'è liberata, allora è assolutamente affidabile e sicura. Quale che sia il cammino che intraprende, non dobbiamo spronarla molto per farla continuare a procedere diritta. Considera le foglie di un albero di mango. Come sono? Lo sappiamo quando ne esaminiamo pure solo una. Anche se ce ne sono decine di migliaia, sappiamo come sono tutte quante. Guarda solo una foglia. Le altre sono essenzialmente uguali. Lo stesso avviene con il tronco. Dobbiamo guardare il tronco di un solo albero di mango per conoscere le caratteristiche di tutti gli altri. Guarda un solo albero. Tutti gli altri alberi di mango non riveleranno

differenze sostanziali. Anche se di alberi ce ne fossero centomila, se ne conoscessi uno li conoscerei tutti. Questo insegnò il Buddha.

allevare la mucca e bere il latte = pratica buddhista [p. 483

• Se studiamo ma non pratichiamo, non otterremo alcun risultato. È come un uomo che alleva una mucca. Al mattino la porta al pascolo e la sera la riporta nel recinto, ma non beve mai il latte. Studiare va bene, ma non lasciate che succeda questo. Dovreste allevare la mucca e anche bere il latte. Dovete studiare e anche praticare per avere ottimi risultati.

allevare le galline e raccogliere le uova = pratica buddhista [pp. 483-4

• Se studiamo ma non pratichiamo, non otterremo alcun risultato. (...) Te lo spiego in un altro modo. È come un uomo che alleva le galline, ma non raccoglie le uova. Tutto quello che ricava dalle galline è lo sterco! Dico questo alla gente che a casa alleva le galline. Fai attenzione a non diventare così! Ciò. significa che studiamo le Scritture, ma che non sappiamo come lasciar andare le contaminazioni, non sappiamo come "spingere" fuori dalla nostra mente la brama, l'avversione e l'illusione. Studiare senza praticare, senza questo "rinunciare", non reca risultati. Per questa ragione faccio il paragone con chi alleva galline e non raccoglie le uova, ma solo lo sterco. È la stessa cosa.

amo del pescatore = oggetti sensoriali [p. 504

• La trappola della vista, dei suoni, degli odori, dei sapori, del tatto e degli oggetti mentali è uguale. Ci cattura e ci lega stretti. Se vi attaccate ai sensi, siete come un pesce preso all'amo. Quando arriva il pescatore potete dibattervi quanto volete, ma non riuscite a liberarvi. Nei fatti, non è che siete catturati come un pesce, è più come succede a una rana. Una rana ingoia l'amo, che le arriva fin nelle viscere, mentre un pesce viene preso per la bocca.

amore ⟶ *vedi anche*: sentimenti

anatra che non è una gallina = errata visione, sofferenza [p. 161

• Supponiamo che due persone stiano camminando vicine e che vedano un'anatra e una gallina. Una dice: «Perché quella gallina non è come l'anatra, perché l'anatra non è come la gallina?». Vuole che la gallina sia un'anatra e che l'anatra sia una gallina. È impossibile. Se è impossibile, allora anche se quella persona desiderasse per il resto della vita che l'anatra fosse una gallina e che la gallina fosse un'anatra, ciò non avverrebbe, perché la gallina è una gallina e l'anatra è un'anatra. Soffrirebbe per tutto il tempo che si trovasse a pensare in quel modo. L'altra persona potrebbe invece vedere che la gallina è una gallina e che l'anatra è un'anatra, e questo è tutto. Non c'è problema. Vede in modo giusto. Se volete che l'anatra sia una gallina e che la gallina sia un'anatra, soffrirete davvero.

andare al di là delle contaminazioni ⟶ *vedi*: attraversare un corso d'acqua

andare al Wat Pah Pong = non attaccamento [pp. 662-3

• Ad esempio, siete venuti qui al Wat Pah Pong, e prima di venire dovete aver avuto il desiderio di farlo. Senza desiderio, non sareste venuti. Possiamo dire che siete venuti per il desiderio di venire: è come il tenere le cose. Poi ritornerete a casa: è un non aggrapparsi. (...) Delle cose si può dire che sono bene o che sono male, ma voi limitatevi a conoscerle e a lasciarle andare. Siete consapevoli di tutti i buoni fenomeni e di tutti quelli cattivi, e li lasciate andare. Non li afferrate con ignoranza. Li afferrate con saggezza e li posate.

aniccā ⟶ *vedi*: impermanenza

apparenza ⟶ *vedi*: cane che morde / riso non trebbiato / ciotola grande o piccola / noci di cocco

arahant ⟶ *vedi*: folle

arare una risaia = pratica buddhista [p. 456

• Se realizziamo l'Illuminazione in questa vita, va benissimo. Se dobbiamo aspettare fino alla prossima, non importa. Abbiamo fiducia e crediamo risolutamente nel Dhamma. Progredire velocemente o lentamente dipende dalle nostre capacità, dalle nostre attitudini spirituali e dai meriti che abbiamo accumulato fino a ora. Praticare in questo modo mette il cuore a proprio agio. (...) Oppure, è come se cercassimo di arare una risaia camminando davanti al nostro bufalo d'acqua piuttosto che dietro. Quel che ti sto dicendo è che la mente cammina davanti a se stessa. È impaziente di ottenere celeri risultati. Non è così che si fa. Devi camminare dietro il bufalo d'acqua.

arom = mondo [p. 349

• [*arom*, in thailandese. Tutte le condizioni o stati, oppure oggetti della mente, felici o infelici, interni o esterni.] Tutte le cose manifestano la verità così come sono. Però, noi abbiamo pregiudizi e preferenze su come vorremmo che fossero. *Lokavidū* significa conoscere il mondo con chiarezza. Il mondo è questi fenomeni (*sabhāva*) che in esso dimorano così come sono. Per dirla semplicemente, il mondo è *arom*. Si può dire così, facilmente. Il mondo è *arom*. "Mondo" è un'espressione piuttosto ampia. Gli *arom* sono il mondo è molto più semplice. Il mondo è *arom*. Essere illusi dal mondo significa essere illusi da *arom*. Essere illusi da *arom* significa essere illusi dal mondo. *Lokavidū*, conoscere il mondo con chiarezza: come che sia, il mondo è ciò che dovremmo conoscere. Esso esiste in accordo con le sue condizioni. Dovremmo avere una totale e attuale consapevolezza del mondo.

asse o trave = mentre addestrata [pp. 286-7

• In realtà la nostra mente è solo un fenomeno condizionato della natura, come un albero della foresta. Se volete un'asse o una trave, esse devono

pur provenire da un albero, ma un albero è ancora solo un albero. Non è già un'asse o una trave. Prima che possa esserci realmente utile dobbiamo prendere quell'albero e trasformarlo, segandolo, in assi o travi. È lo stesso albero, ma è stato trasformato in qualcos'altro. Intrinsecamente è solo un albero, un fenomeno condizionato della natura. Però, nel suo stato grezzo non è molto utile a chi ha bisogno di legname. Così è la nostra mente. È un fenomeno condizionato della natura. Concepisce pensieri, discrimina il bello e il brutto, e così via. Questa nostra mente deve essere ulteriormente addestrata. Non possiamo lasciarla così com'è. È un fenomeno condizionato della natura! Addestratela per comprendere che è un fenomeno condizionato della natura. Miglioratene la natura, così che si adatti alle nostre necessità, ossia al Dhamma.

asta in equilibrio = Dhamma [pp. 628-9

• Avete mai trasportato nei campi delle cose su un'asta poggiata sulle spalle? È vero che quando davanti il carico è troppo pesante il trasporto è difficile? E quando è troppo pesante dietro, non è ugualmente scomodo? Quando sta in equilibrio? E quand'è che non sta in equilibrio? Lo potete vedere mentre state trasportando le cose. Con il Dhamma è uguale. C'è causa ed effetto, si tratta di comune buon senso. Quando il carico è equilibrato, il trasporto è più facile. Possiamo gestire la nostra vita in modo equilibrato, con un atteggiamento di moderazione. Le nostre relazioni in famiglia e il nostro lavoro possono procedere in armonia e, anche se non siete ricchi, il vostro benessere è nella mente. Non c'è bisogno di soffrire.

attaccamento a riti e cerimonie ⟶ *vedi*: tre vespai

attaccamento, **attaccamenti** ⟶ *vedi*: zampa di un cane. ⟶ *vedi anche*: attaccamento a riti e cerimonie / non attaccamento

attività mentale ⟶ *vedi*: cobra

attraversare un corso d'acqua = andare al di là delle contaminazioni [p. 727

• Il *gotrabhū-puggala* è colui che, dopo aver progredito nella pratica fino a sperimentare temporaneamente il Nibbāna, si ritrae da questa esperienza e continua a praticare ad un altro livello, in quanto non ha ancora del tutto eliminato le contaminazioni. È come chi si trova ad attraversare camminando un corso d'acqua, con un piede sulla sponda più vicina e l'altro su quella più lontana. Sa per certo che ci sono due sponde, ma non è in grado di attraversare la corrente e perciò fa un passo indietro. La comprensione che esistono due sponde del corso d'acqua è simile alla comprensione del *gotrabhū-puggala* o del *gotrabhū-citta*. Significa che conoscete il modo per andare al di là delle contaminazioni, ma non siete ancora in grado di farlo, e perciò fate un passo indietro.

avijjā ⟶ *vedi*: ignoranza

b

bacche, raccoglierle lungo il cammino = morte [p. 138

• Qui in campagna si comincia a piantare riso fin da bambini. Quando arrivano a diciassette o diciotto anni si precipitano a sposarsi, col timore di non aver abbastanza tempo per fare fortuna. Iniziano a lavorare giovanissimi, pensando che, così, diventeranno ricchi. Piantano riso fino a quando hanno settanta, ottanta, perfino novant'anni. Io chiedo: «Hai lavorato fin dalla nascita. Ora è quasi giunto il tempo di andare. Che cosa intendi portare con te?». Non sanno cosa rispondere. Tutto ciò che sanno dire è: «Non saprei!». Abbiamo un detto da queste parti: «Non attardarti a raccogliere bacche lungo il cammino, la notte scenderà prima che tu possa rendertene conto». Tutto a causa di questo "non saprei". Non sono né qui né lì, si accontentano di un "non saprei" e siedono tra i cespugli a rimpinzarsi di bacche. «Non saprei, non saprei».

bambini, accettare il modo di essere dei = Retta Visione [p. 522

• Quando il cuore comprende davvero, lascia andare tutto. Pensieri e sensazioni saranno ancora lì, ma quegli stessi pensieri e quelle stesse sensazioni saranno privi di potere. È come un bimbo al quale piace giocare e saltellare in una maniera che ci infastidisce, tanto che vorremmo

rimproverarlo o sculacciarlo. Dovremmo capire che è naturale per un bimbo comportarsi così. Allora lasciamo andare e gli consentiamo di giocare come vuole. Così i nostri problemi sono finiti. Com'è che sono finiti? Perché accettiamo il modo di essere dei bambini. La nostra prospettiva cambia e accettiamo la vera natura delle cose. Lasciamo andare, e il nostro cuore diventa più sereno. Abbiamo "Retta Comprensione".

bambino (1) = mente che vaga [p. 308

• Se comprendiamo che la mente si sta solo comportando in accordo con la sua natura, che naturalmente va e viene in questo modo, e non ce ne interessiamo più di tanto, possiamo capire che i suoi modi di essere sono molto simili a quelli di un bambino. I bambini non sanno di sbagliare, possono dire ogni genere di cose. Se li comprendiamo, allora li lasciamo parlare, perché i bambini parlano naturalmente così. Quando lasciamo andare in questo modo, non siamo ossessionati dai bambini. Possiamo parlare indisturbati con i nostri ospiti, mentre il bimbo chiacchiera e gioca. La mente è così. Non è dannosa a meno che non ci aggrappiamo a essa e ne siamo ossessionati. Questa è la vera causa del problema.

bambino (2) = mente non addestrata (non illuminata) [pp. 184, (228), 411, (751)

• Sapete come siamo noi esseri umani, come facciamo le cose, siamo proprio come dei bambini. Un bambino non sa nulla. Per un adulto che osserva il comportamento di un bambino, il modo in cui gioca saltando qua e là e le sue azioni non sembrano avere molto senso. La nostra mente, se non è non addestrata, è come un bambino. Parliamo senza consapevolezza e agiamo senza saggezza. Possiamo andare in rovina o causare mali indicibili senza nemmeno saperlo. Un bambino è ignorante, gioca, come fanno i bambini. La nostra mente ignorante è la stessa cosa. Perciò dovremmo addestrare questa mente. (184)

Per insegnare alla mente si devono utilizzare dei mezzi abili, perché essa resta costantemente intrappolata nei suoi stati di depressione o di euforia. Questa è la natura della mente non illuminata: è proprio come un bambino. I genitori possono insegnare a un bambino che non ha ancora imparato a parlare perché hanno una migliore conoscenza del linguaggio e sanno come rivolgersi a lui. I genitori sono sempre in grado di vedere in quali cose il figlio manca di comprensione, perché sanno di più. Così è addestrare la mente. (411)

bambino che cammina carponi = mente [p. 750

• Se nella vostra mente sorgono la brama, il malanimo o qualsiasi altra cosa, allora dovete sapere ogni cosa in relazione a quegli stati mentali. La mente è come un bimbo che cammina carponi e il conoscere è come un genitore. Il bimbo cammina carponi come sanno fare i bambini, e il genitore lo lascia fare, ma nello stesso tempo lo tiene costantemente d'occhio. Se il bimbo sta per cadere in una buca, in un pozzo oppure va verso il pericolo nella giungla,

il genitore lo sa. Questo genere di consapevolezza è chiamata "Colui che Conosce, Colui che è Chiaramente Consapevole, il Radioso".

bambino che impara a scrivere = pratica buddhista [pp. 541-2

• È come un bambino che sta imparando a scrivere. All'inizio non scrive bene: segnacci grandi e lunghi, scarabocchi. Scrive come un bambino. Dopo un po' la scrittura migliora grazie alla pratica. La pratica del Dhamma è così. All'inizio siete impacciati, a volte siete calmi e altre volte no, non sapete davvero come stiano le cose. Alcuni si scoraggiano. Non battete la fiacca! Con la pratica dovete perseverare. Vivete con impegno, proprio come uno scolaro, che diventando più grande scriverà sempre meglio. La brutta scrittura cresce in bella scrittura, tutto grazie alla pratica dell'infanzia.

bambino che non vuole fare il bagno = pratica buddhista [pp. 627-8

• Il Buddha insegnò il Dhamma e indicò la via della pratica. Non cercava di renderci la vita difficile. Voleva che facessimo progressi, che diventassimo migliori e più abili. È che non ascoltiamo. Va proprio male. È come un bimbo che non vuole fare il bagno durante l'inverno perché fa troppo freddo. Inizia a puzzare talmente che i genitori di notte non riescono neanche a dormire, e perciò lo prendono e gli fanno fare il bagno. Questo fa infuriare il bambino, che piange e inveisce contro i genitori. I genitori e il bambino vedono la situazione in modo differente. Per il bambino fa troppo freddo per fare il bagno d'inverno. Per i genitori l'odore del bambino è insopportabile. I due punti di vista sono inconciliabili. Il Buddha non voleva che rimanessimo come siamo. Voleva che diventassimo diligenti e che lavorassimo sodo, in modo benefico, che fossimo entusiasti del Retto Sentiero.

bambino ⟶ *vedi anche*: educare un bambino / genitore(i) di un bambino / insegnare a un bambino / sculacciare il bambino

bambolotto meccanico = mente che gira in tondo [pp. 680-1

• Se cercaste di inseguire la mente mentre gira in tondo, ce la fareste a raggiungerla? Si muove così velocemente! Riuscireste anche solo a stare al passo con essa? Provate a rincorrerla e vedete cosa succede. Quel che dovete fare è restare fermi in un punto, e lasciare che la mente giri per conto suo in questo circuito. Immaginate che la mente sia un bambolotto meccanico in grado di andarsene in giro. Se iniziasse a correre sempre di più fino a raggiungere la massima velocità, non sareste in grado di correre tanto da stare al passo. In realtà, però, non c'è bisogno di correre da nessuna parte. Potete limitarvi a restare fermi in un posto e lasciare che sia il bambolotto a correre. Se restate fermi al centro del circuito senza corrergli dietro, riuscite a vedere il bambolotto tutte le volte che vi supera e completa un giro. Se infatti tentate di corrergli dietro, quanto più cercate di inseguirlo e di acchiapparlo, tanto più sarà in grado di schivarvi.

banana avvelenata = piaceri sensoriali [p. 573

• I piaceri dei sensi ai quali la gente indulgeva non mi sembravano così divertenti. In essi vedevo sofferenza. Era come guardare una deliziosa banana, che io sapevo essere dolcissima ma, nello stesso tempo, velenosa. Non importava quanto fosse dolce o quanto mi tentasse, se l'avessi mangiata sarei morto. Riflettevo sempre in questo modo. Tutte le volte che volevo "mangiare una banana" vedevo il "veleno" di cui era impregnata e, così, alla fine ero in grado di non interessarmi a quelle cose. Ora, alla mia età, sono cose che non rappresentano affatto una tentazione. Alcuni non vedono il "veleno", altri lo vedono, ma vogliono rischiare. «Se la tua mano ha una ferita non toccare, il veleno potrebbe penetrarci dentro».

bandiera = mente [p. 724

• Ora, esaminando la vera natura della mente, potete osservare che nel suo stato naturale essa non ha preoccupazioni o problemi che la sovrastano. È come un pezzo di stoffa o una bandiera legata all'estremità di un palo. Fino a quando la bandiera sta per conto suo, indisturbata, non le succede nulla. La foglia di un albero è un altro esempio: di norma resta quieta e imperturbata. Se si muove o svolazza è a causa del vento, di una forza esterna. Di solito non accadono molte cose alle foglie, restano ferme. Non vanno a cercarsi coinvolgimenti con qualcosa o qualcuno. Quando cominciano a muoversi, ciò è dovuto all'influsso di qualcosa di esterno, come il vento, che le fa muovere avanti e indietro. Lo stesso avviene con la mente nel suo stato naturale.

bandiera (la) e il vento = pratica buddhista [p. 508

• Un giorno dei monaci si riunirono per un incontro. Fuori dalla sala una bandiera sventolava al vento. Tra due monaci sorse una disputa sulla ragione per cui la bandiera stesse sventolando al vento. Uno sostenne che era a causa del vento, mentre l'altro argomentò che era a causa della bandiera. Così, per i loro modi di vedere limitati litigarono e non riuscirono a raggiungere alcun accordo. Avrebbero discusso in questo modo fino al giorno della morte. Il loro maestro ovviamente intervenne e disse: «Nessuno di voi ha ragione. Il corretto modo di vedere è che non c'è né la bandiera né il vento». Questa è la pratica, non avere nulla, non avere la bandiera e non avere il vento. Se c'è la bandiera, allora c'è il vento. Se c'è il vento, allora c'è la bandiera. Questo dovreste contemplarlo e rifletterci su a fondo, finché non vedete in accordo con la Verità. Se ci penserete bene, non resterà nulla. È vuoto, vacuo. Vuoto di bandiera e vuoto di vento. Nella grande vacuità non c'è bandiera e non c'è vento. Non c'è nascita, non c'è vecchiaia, non c'è malattia o morte. La nostra conoscenza convenzionale di bandiera e vento è solo un concetto. In realtà non c'è nulla. Questo è tutto! Ci sono solo vuote etichette, nient'altro.

barile, svuotarlo per prendere il pesce = Dhamma [pp. 59-60

• «Quando avrò voglia di dare, darò. Se avrò voglia di rubare qualcosa, ruberò. Se poi mi sentirò generoso, darò qualcosa». È come avere un

barile pieno d'acqua. Ne togliamo una secchiata e, con lo stesso secchio, ne riversiamo un'altra dentro. Di nuovo una secchiata fuori e una dentro, ancora una fuori e poi un'altra dentro, e così via. Quando si svuoterà il barile? Potete vedere la fine? Potete pensare che un comportamento del genere divenga una causa per la realizzazione del Nibbāna? Il barile si svuoterà? Una secchiata fuori, una dentro. Riuscite a vedere quando sarà finita? (...) Non mettete dentro niente, continuate a svuotare. Pure se avete solo una piccola paletta, fate tutto quello che potete e in questo modo arriverà il momento che il barile sarà vuoto. (...) Se togliamo tutta l'acqua, prenderemo il pesce.

bastone ⟶ *vedi*: legno, lungo pezzo di

battigia = consapevolezza [pp. 530-1

Da allora in poi ci sarà solo il sorgere e lo svanire, come le onde che s'infrangono sulla riva del mare. Quando un'onda arriva e raggiunge la battigia, si disintegra e svanisce. Arriva un'altra onda, e succede di nuovo: l'onda non va oltre il limite della battigia. Allo stesso modo, nulla sarà in grado di oltrepassare i limiti fissati dalla nostra consapevolezza.

bene ⟶ *vedi*: coltello

bene e male ⟶ *vedi*: alberi / coltello / mano, palma e dorso

beni mondani ⟶ *vedi*: coleottero

biasimare ⟶ *vedi*: cane matto

bicchiere = impermanenza [pp. 385, (386)

• Se conoscete *aniccā*, l'impermanenza, lasciate andare le cose senza aggrapparvi. Potreste dire: «Ehi! Non rompere il mio bicchiere!». Riuscite a impedire che una cosa fragile si rompa? Se non si rompe ora, si romperà in seguito. Se non la rompete voi, lo farà qualcun altro. Se qualcun altro non la rompe, lo farà una gallina! Il Buddha dice di accettarlo. Egli penetrò la verità di queste cose, vide che questo bicchiere è già rotto. Ogni volta che usate questo bicchiere dovreste pensare che è già rotto. Lo capite? Questa fu la conoscenza del Buddha. Egli vide il bicchiere rotto nel bicchiere intatto. Quando sarà giunto il momento, si romperà. Sviluppate questo tipo di conoscenza. Usate il bicchiere e prendetevene cura fino a quando, un giorno, vi scivolerà dalle mani. «Rotto!». Non c'è problema. Perché non c'è problema? Perché lo avete visto rotto ancor prima che si rompesse! Però, la gente di solito dice: «Questo bicchiere mi piace così tanto che spero che non si rompa mai». Poco dopo è il cane a romperlo. «Lo ucciderò quel cane maledetto!». Odiate il cane perché ha rotto il vostro bicchiere. Se è uno dei vostri figli a romperlo, odierete anche lui.

bidone per la spazzatura = abate del monastero [pp. 760-1

• L'abate di un monastero può essere paragonato a un bidone per la spazzatura: chi viene infastidito dalla spazzatura, predispone un bidone, con la

speranza che la gente ci metta dentro la spazzatura. In realtà, quel che avviene è che la persona che predispone il bidone finisce col diventare anche colui che la spazzatura la raccoglie. Così stanno le cose. Lo stesso succede al Wat Nong Pah Pong. Lo stesso succedeva ai tempi del Buddha. Nessuno butta la spazzatura nel bidone, e così dobbiamo farlo da noi stessi, e tutto finisce per essere gettato nel bidone dell'abate! Chi si trova in questa posizione deve vedere lontano, essere profondo e incrollabile nel bel mezzo di ogni cosa, deve avere costanza e perseveranza. Di tutte le qualità che sviluppiamo nella nostra vita, la paziente sopportazione è quella più importante.

blocco di ferro incandescente = corpo e mente, identificazione con [p. 304

• Non abbiamo il potere di controllare davvero le cose, in realtà non le possediamo. Cercare di controllarle causa sofferenza, perché non sono affatto sotto il nostro controllo. Né il corpo né la mente sono "sé" o "altro da sé". Se sappiamo questo, così com'è nella realtà, allora vediamo con chiarezza. Vediamo la Verità, siamo tutt'uno con essa. È come vedere un blocco di ferro incandescente che è stato arroventato in una fornace. È rovente dappertutto. È incandescente se lo tocchiamo sopra, oppure sotto o di lato. Non importa dove lo tocchiamo, è rovente. È così che dovremmo vedere le cose.

boccioli = esseri umani [p. 493

• A volte, quando un albero da frutto è in fiore, la brezza scuote i fiori e li sparpaglia a terra. Alcuni boccioli restano sull'albero, crescono e divengono piccoli frutti verdi. Il vento soffia, e anche alcuni di essi cadono! Altri ancora possono diventare frutti quasi maturi e alcuni altri, prima di cadere, frutti del tutto maturi. Altrettanto avviene con gli esseri umani. Anche loro cadono come fiori e frutti al vento, in stadi diversi della loro vita. Alcuni muoiono quando sono ancora nell'utero o solo pochi giorni dopo la nascita. Altri vivono per pochi anni e poi muoiono, senza aver raggiunto la maturità. Uomini e donne muoiono durante la giovinezza. Altri ancora raggiungono una matura o tarda età. Quando riflettiamo sulla gente, consideriamo la natura dei frutti al vento. Entrambi sono cose molto incerte.

bottiglia piena = mente piena [p. 174

• A volte sto solo introducendo l'argomento ma, mentre parlo, un ubriaco tenta di mandarmi via gridando: «Bene! Fate largo, fate largo al venerabile, sta per andarsene!». Quando incontro questo genere di persone ho molto su cui riflettere, guadagno in termini di comprensione della natura umana. È come se qualcuno avesse una bottiglia piena d'acqua e ne chiedesse ancora. Non c'è posto in cui metterla. Non vale la pena investire tempo ed energia per insegnare a queste persone, perché la loro mente è già piena. Versateci dentro una sola cosa in più e, senza che essa possa essere di una qualche utilità, trabocherà. Se la bottiglia fosse vuota, l'acqua potrebbe essere versata da qualche parte, e ne riceverebbe beneficio sia chi la offre sia chi la riceve. Quando le persone sono veramente interessate al Dhamma, siedono tranquillamente e ascoltano con attenzione, e io mi sento più ispirato a insegnare. Se la gente non presta attenzione è

come l'uomo con la bottiglia piena d'acqua, non c'è più spazio. È a malapena il caso di parlare con loro.

bottiglia ⟶ *vedi anche*: acqua e olio in una bottiglia / acqua, gocce e flusso continuo

braccio troppo corto ⟶ *vedi*: buca troppo profonda

brāhmaṇi e cerimonie sacrificali = pratica buddhista errata [p. 588

• Chi pratica in questo modo fa come i brāhmaṇi, con le loro cerimonie sacrificali. Perché le fanno? Perché vogliono qualcosa in cambio. Alcuni di noi praticano così. Perché pratichiamo? Perché miriamo alla rinascita, a un'altra condizione dell'esistenza, vogliamo ottenere qualcosa. Se non otteniamo quel che desideriamo, ecco che non vogliamo praticare, proprio come fanno i brāhmaṇi con le loro cerimonie sacrificali. Si comportano così a causa del desiderio. Il Buddha non insegnò queste cose. La coltivazione della pratica serve alla rinuncia, a lasciar andare, a fermarsi, a sradicare, non a praticare per rinascere in una qualche particolare condizione.

buca troppo profonda = errata visione [pp. 126, 127

Capite? Questo insegna il buddhismo, ma la maggioranza della gente semplicemente lo ignora. Vogliono fare opere buone, ma non vogliono rinunciare alle cattive azioni. È proprio come dire: «La buca è troppo profonda». Tutti dicono che la buca è troppo profonda, nessuno dice che il braccio è troppo corto. Dovete tornare a voi stessi. Con questo insegnamento, dovete fare un passo indietro, e guardare voi stessi. A volte le persone vanno in cerca di meriti in autobus. Sull'autobus forse discutono perfino, o si ubriacano. Se chiedete loro dove stanno andando, dicono che vanno in cerca di meriti. Vogliono i meriti, ma non rinunciano ai vizi.

bramosia ⟶ *vedi*: cesta di frutta / ciotola grande o piccola

bricco ⟶ *vedi*: acqua, gocce e flusso continuo

bue ⟶ *vedi*: due buoi che tirano un carro

bufalo d'acqua (1) = mente [pp. 461-2

• «Ehi, tutti questi pensieri, tutto questo chiacchiericcio mentale privo di uno scopo, queste preoccupazioni e giudizi. È tutto insostanziale e privo di senso. È tutto impermanente, insoddisfacente, questi pensieri non sono io né sono miei». Gettali in una di queste tre categorie onnicomprensive, e acquieta il loro insorgere. Li elimini alla fonte. In seguito, quando sediamo di nuovo in meditazione, torneranno di nuovo. Guardali da vicino. Spiali. È proprio come allevare bufali d'acqua. C'è un contadino, ci sono alcune piante di riso e un bufalo d'acqua. Ora, succede che il bufalo d'acqua voglia mangiare quelle piante di riso. Ai bufali d'acqua piace mangiare le piante di riso, vero? La tua mente è un bufalo d'acqua. Le emozioni contaminate sono come le piante di riso. La conoscenza è il contadino. La pratica del Dhamma è proprio così. Non c'è differenza. Paragonali tu

stesso. Quando ti prendi cura di un bufalo d'acqua, che fai? Lo lasci libero e gli permetti di andare in giro liberamente, ma lo tieni d'occhio. Se gironzola troppo vicino alle piante di riso, gridi. Quando il bufalo sente, si allontana. Non essere distratto, ignaro di cosa il bufalo stia facendo. Se hai un bufalo d'acqua testardo che non obbedisce ai tuoi avvertimenti, prendi una bacchetta e dagli un bel colpo sul di dietro. Poi non oserà avvicinarsi alle piante di riso. Non farti prendere dalla voglia di schiacciare un pisolino. Se ti sdrai e ti appisoli, quelle piante di riso saranno solo un ricordo. La pratica del Dhamma è la stessa cosa: sorveglia la mente, la conoscenza si prende cura della mente.

bufalo d'acqua (2) = sentimenti [pp. 65-6

• Investigate questi sentimenti, forte amore o forte avversione, e poi fate un passo indietro. Se vi avvicinate troppo, vi morderanno. Avete sentito? Quando le afferrate e le accarezzate, queste cose mordono e scalciano. Quando date l'erba al vostro bufalo, dovete stare attenti. Se state attenti, quando scalcia non vi colpirà. Dovete nutrirlo e prendervene cura, ma dovreste essere abbastanza intelligenti da farlo senza essere morsicati. L'amore per i figli, per i parenti, per i beni e per i possessi vi morderà. Lo capite? Quando lo nutrite, non avvicinatevi troppo. Se gli date dell'acqua, non avvicinatevi troppo. Tirate la fune, quando c'è bisogno di farlo. Questa è la via del Dhamma.

bufalo d'acqua ⟶ *vedi anche*: arare una risaia

bullone, vite = mente [p. 188

• Se vedete con chiarezza la verità di queste cose per mezzo della pratica di meditazione, allora la sofferenza si allenta, come una vite o un bullone. Quando il bullone si allenta, si ritrae. La mente si allenta nello stesso modo, lasciando andare, ritirandosi dall'ossessione per il bene e per il male, per i possessi, per l'apprezzamento e per la posizione sociale, per la felicità e per la sofferenza. Non conoscendo la verità di queste cose è come stringere la vite in continuazione. Si serra sempre più fino a quando, mentre sta per stritolarvi, soffrite per qualsiasi cosa. Quando sapete come stanno le cose, allentate la vite. Nel linguaggio del Dhamma questo si chiama *nibbidā*, disincanto. Diventate stanchi delle cose, non vi affascinano più. Se svitate in questo modo, troverete la pace.

buoi ⟶ *vedi*: due buoi che tirano un carro

C

cacciatore (il) e il capriolo = piacere sessuale [p. 658

• È come un cacciatore che insegue un capriolo. Appena lo vede è eccitato. È interessato a tutto, agli orecchi, alla coda, a tutto. Il cacciatore è proprio felice. Il suo corpo è vigile e leggero. Teme solo che il capriolo possa fuggire. È la stessa cosa. Appena un uomo vede una donna che gli piace, o una donna vede un uomo, è tutto così affascinante, la sua immagine, la voce: ci fissiamo, non riusciamo a staccarci, guardiamo e pensiamo a più non posso, fino al punto che perdiamo il controllo del nostro cuore. Proprio come succede al cacciatore. Quando vede il capriolo, si eccita. È ansioso di vederlo. Tutti i suoi sensi sono attivi, ne ricava un piacere estremo. La sua unica preoccupazione è che il capriolo possa fuggire. Cosa sia in realtà quel capriolo, non lo sa. Lo caccia e alla fine spara, e lo uccide. Il lavoro è fatto. Arriva nel posto in cui il capriolo è caduto, e lo guarda: «Oh, è morto». Non è che sia più tanto eccitato, ora si tratta solo di un pezzo di carne morta. Può cucinarne un po' e mangiarla, poi si sentirà sazio, nulla di più. Ora vede le varie parti del capriolo, ma esse non lo eccitano più così tanto. L'orecchio è solo un orecchio. Può tirargli la coda, ma è solo una coda. Quando era vivo, però, ragazzi! Era diverso, allora. Vedeva il capriolo, osservava ogni suo movimento, era così avvincente ed eccitante

che non poteva tollerare il pensiero che fuggisse. Noi siamo così, vero? Così succede per la forma di una persona attraente del sesso opposto. Fino a quando non l'abbiamo catturata, sentiamo che è insopportabilmente bella. Se però finiamo per viverci insieme, ce ne stanchiamo. Come il cacciatore che ha ucciso il capriolo e può toccargli liberamente l'orecchio o tirargli la coda. Adesso non è più come prima, una volta che l'animale è morto, l'eccitazione svanisce. Quando siamo sposati possiamo esaudire i nostri desideri, ma non è più una cosa così importante, e finiamo per andare alla ricerca di una via d'uscita.

cacciatore ⟶ *vedi anche*: laccio del cacciatore

caldo e freddo = felicità e infelicità [p. 345

• Stai dicendo che puoi lasciar andare facilmente la felicità e che l'infelicità è invece difficile da lasciar andare? Pensi che sia facile rinunciare alle cose che ci piacciono, ma ti stai chiedendo come mai sia difficile rinunciare alle cose che non ci piacciono. Se però non sono buone, perché è difficile rinunciarvi? Non è così. Pensa in un'altra maniera. Sono del tutto uguali. È solo che non abbiamo la stessa propensione nei loro riguardi. Quando c'è infelicità ci sentiamo turbati, vogliamo fuggire velocemente e perciò sentiamo che è difficile liberarsene. La felicità di solito non ci turba, e per questo facciamo amicizia con essa e abbiamo la sensazione di riuscire a lasciarla andare facilmente. Non è così. È che non opprime e non strizza il nostro cuore. Questo è tutto. L'infelicità ci opprime. Pensiamo che una abbia più valore o peso dell'altra, ma in realtà sono uguali. È come per il caldo e il freddo. Possiamo essere bruciati a morte dal fuoco. Però anche il freddo ci può congelare e fare morire ugualmente. Nessuno dei due è più grande. Così è per la felicità e per la sofferenza, ma col pensiero attribuiamo a esse differenti valori.

cane che morde = apparenza [p. 205

• Anche se è la Verità, non trattenete nemmeno quella! Se vi attaccate ciecamente a essa diverrà falsa. È come afferrare la zampa di un cane. Se non lasciate andare, il cane si volterà e vi morderà. Provateci. Tutti gli animali si comportano in questo modo. Se non lasciate andare, non hanno altra scelta che mordere. L'apparenza è la stessa cosa. Viviamo in conformità con le convenzioni. Esse hanno una loro utilità in questa vita, ma non sono cose da afferrare tanto strette da far sorgere la sofferenza. Basta lasciare che le cose passino. Tutte le volte che pensiamo di avere completamente ragione, fino al punto di rifiutare di aprirci a qualsiasi altra cosa o persona, è proprio lì che abbiamo torto. Diventa errata visione. Quando la sofferenza sorge, da dove sorge? La causa è l'errata visione, il frutto è la sofferenza. Se fosse stata Retta Visione, non avrebbe causato sofferenza.

cane della famiglia Pabhākaro = mente [p. 653

• Durante un mio viaggio vidi il cane della famiglia Pabhākaro. Avevano un grosso cane. Gli volevano bene davvero. Per la maggior parte del tempo lo

facevano stare fuori. Gli davano da mangiare fuori e dormiva pure fuori, ma a volte voleva entrare in casa, e così grattava con le zampe la porta e abbaiava. Ciò infastidiva il padrone, che perciò lo lasciava entrare e chiudeva la porta. Il cane andava in giro per casa per un po', e poi si annoiava e voleva uscire di nuovo. Tornava presso la porta, la grattava e abbaiava. Il padrone doveva alzarsi e lasciarlo andare fuori. Per un po' era contento di star fuori, ma dopo voleva rientrare in casa, e abbaiava un'altra volta. Quando stava fuori, era come se dentro si stesse meglio. Stare dentro era divertente, ma per poco, poi si annoiava e doveva uscire. La mente della gente è così, come un cane. Sta sempre a fare dentro e fuori, un po' qui e un po' lì, senza capire davvero dove sia il posto nel quale sarà felice.

cane matto = biasimare [p. 328

• Ovunque andassi ero scontento e pensavo: «Qui non va bene, non c'è nulla di buono». E continuavo in questo modo. Davo la colpa agli altri. Davo la colpa al tempo, al caldo e al freddo, biasimavo ogni cosa! Come un cane matto, un cane che morde tutto ciò che incontra, proprio perché è matto. Quando la mente è così, non si assesta mai. Oggi ci sentiamo bene, domani no. È sempre così. Non riusciamo a essere appagati e in pace.

carne senza il sale per conservarla = errata visione [p. 393

• Oggigiorno tutto ciò che la gente vuole è il denaro. Pensano che se riusciranno ad averne abbastanza ogni cosa andrà bene, e così utilizzano tutto il loro tempo per cercare denaro, non cercano la bontà. È come volere la carne senza avere il sale per conservarla. Potete solo lasciare la carne in casa a imputridire. Quelli che vogliono il denaro dovrebbero sapere non solo come procurarselo, ma anche come custodirlo. Se volete la carne, non potete pensare di acquistarla e di lasciarla in giro per casa. Imputridirà e basta. Questo modo di pensare è errato. Il risultato del modo errato di pensare è l'agitazione e la confusione.

carne ⟶ *vedi anche*: pezzetto di carne tra i denti

carretto trainato da un cavallo = pratica buddhista [p. 456

• Se realizziamo l'Illuminazione in questa vita, va benissimo. Se dobbiamo aspettare fino alla prossima, non importa. Abbiamo fiducia e crediamo risolutamente nel Dhamma. Progredire velocemente o lentamente dipende dalle nostre capacità, dalle nostre attitudini spirituali e dai meriti che abbiamo accumulato fino a ora. Praticare in questo modo mette il cuore a proprio agio. È come stare su un carretto trainato da un cavallo. Non mettiamo il carretto davanti al cavallo. (...) Quel che ti sto dicendo è che la mente cammina davanti a sé stessa. È impaziente di ottenere celeri risultati. Non è così che si fa.

carro trainato da un bue = esistenza [pp. 176-7

• Supponete che ci sia un carro trainato da un bue. Finché il bue traina il carro, i solchi delle ruote lo seguono. Le ruote sono rotonde, ma le tracce

lunghe; le tracce sono lunghe, ma le ruote sono solo dei cerchi. Guardando il carro mentre sta fermo, non potete vedere nulla di lungo ma, appena il bue inizia a muoversi, vedete i solchi che si allungano dietro di voi. Finché il bue si muove, le ruote continuano a girare, ma arriva il giorno in cui il bue si stanca e si sbarazza del suo giogo. Il bue se ne va e lascia lì il carro vuoto. Le ruote non girano più. Dopo un po' il carro cade a pezzi e ciò che lo compone torna a essere terra, acqua, fuoco e vento, i quattro elementi. Se cercate la pace nel mondo, i solchi delle ruote del carro si allungheranno senza fine dietro di voi. Finché seguite il mondo non c'è sosta, non c'è riposo. Se solo smettete di seguirlo, il carro si ferma e le ruote non girano più. Seguendo il mondo, le ruote girano incessantemente. È così che si crea cattivo kamma. Finché seguite le vecchie abitudini, non c'è modo di fermarsi. Se vi fermate, allora tutto si ferma. È così che pratichiamo il Dhamma.

carro ⟶ *vedi anche*: due buoi che tirano un carro

casa, in fiamme (1) = sensazioni dolorose [p. 18

• È come vivere in una casa; la casa e i suoi occupanti sono collegati, ma separati. Se la nostra casa è in pericolo, siamo angosciati perché dobbiamo proteggerla, ma se la casa va in fiamme dobbiamo uscire. Quando sorgono sensazioni dolorose usciamo, proprio come usciremmo da quella casa. Se è piena di fuoco e noi lo sappiamo, usciamo di corsa. Sono cose separate; la casa è una cosa, l'occupante un'altra.

casa, in fiamme (2) o allagata = morte [p. 146

• 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 al cuore di bruciare. 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.

casa propria = Dhamma [p. 218

• Le persone che desiderano raggiungere la loro casa non stanno ovviamente solo seduti a pensare di viaggiare. Per arrivare a casa devono effettivamente intraprendere il viaggio, passo dopo passo, e anche nella giusta direzione. Se prendono la strada sbagliata, possono incorrere in difficoltà, ad esempio imbattersi in paludi o in altri ostacoli difficili da superare. In questa direzione sbagliata, possono anche imbattersi in situazioni pericolose e forse, così, non raggiungere mai la loro abitazione. Chi vi giunge può rilassarsi e dormire bene, perché la propria casa è un luogo di benessere per il corpo e per la mente. Allora ci è arrivato davvero. Se però il viaggiatore si limita a passare davanti alla propria casa o a girarci attorno, dopo aver fatto tutta quella strada non ricaverà alcun beneficio. Allo stesso modo, camminare sul Sentiero per giungere al Buddha-Dhamma è una cosa che ognuno deve fare da sé, perché nessuno può farlo per noi.

casa ⟶ *vedi anche*: tornare a casa / uomo che ha una casa il cui tetto ha una falla / uscire di casa

cattive azioni ⟶ *vedi*: stoffa sporca

ceppo pesante = lasciar andare [p. 61

• Possiamo lasciar andare. È come trasportare un ceppo e lamentarci che è pesante. Se qualcuno vi dice di posarlo a terra, dite: «Se lo poso, non avrò nulla». Bene, ora avete qualcosa, avete la pesantezza. Non la leggerezza. Allora, volete la leggerezza o volete continuare a trasportarlo? Uno dice mettilo giù, l'altro risponde che teme di non avere nulla. È un dialogo tra sordi.

cerimonie sacrificali ⟶ *vedi*: brāhmaṇi e cerimonie sacrificali. ⟶ *vedi anche*: pratica buddhista errata

cespuglietto di peperoncini piccanti, crescita = pratica buddhista [pp. 456-7

• Se svolgiamo il lavoro, i risultati verranno, proprio come quando piantiamo un albero. Quando ad esempio vogliamo un cespuglietto di peperoncini piccanti, il nostro compito consiste nello scavare una buca, interrare la piantina, innaffiarla, concimarla e proteggerla dagli insetti. Questo è il nostro lavoro, qui si conclude per noi la questione. È qui che entra in ballo la fiducia. Non dipende da noi che la pianta di peperoncini cresca o meno. Non è affar nostro. Non possiamo strattonare la pianta, cercare di allungarla per farla crescere più velocemente. Non è così che lavora la natura. Nostra responsabilità è innaffiarla e concimarla. Praticare il Dhamma in questo stesso modo mette il nostro cuore a suo agio. (...) È proprio come quella pianta di peperoncini che stiamo coltivando. Innaffiala e concimala, ed essa svolgerà il lavoro di assorbire il nutrimento. Quando le formiche o le termiti la infestano, le cacciamo via. Fare questo è sufficiente perché i peperoncini crescano magnificamente da sé, quando pensiamo che dovrebbero fiorire non cerchiamo di forzarli a farlo. Non è affar nostro. Creiamo solo inutile sofferenza. Consenti ai fiori di sbocciare da sé. E quando i fiori sono sbocciati, non pretendiamo che producano immediatamente peperoncini. Non fare affidamento sulla coercizione. Causa davvero sofferenza! Una volta che l'abbiamo capito, comprendiamo quali sono le nostre responsabilità e quali no. Ognuno ha il suo compito specifico da svolgere. La mente sa qual è il suo ruolo nel lavoro da fare. Se la mente non lo comprende, cercherà di forzare la pianta a produrre peperoncini nel giorno stesso in cui l'abbiamo piantata. La mente insisterà che cresca, fiorisca e produca peperoncini, tutto in un giorno.

cesta di frutta = trentadue parti del corpo [p. 51

• Non è necessario entrare nei dettagli e meditare sulle singole sue parti. È come avere della frutta in una cesta. Se abbiamo già contato la frutta sappiamo che cosa c'è nella cesta e, quando ne abbiamo bisogno, possiamo prenderla e portarla via. Con essa verrà via anche tutta la frutta. Sappiamo che la frutta è tutta lì, e perciò non abbiamo bisogno di contarla di nuovo

(...) non dobbiamo svuotare la cesta per ricontare ogni volta la frutta. Però, portiamo la cesta verso la nostra destinazione, camminando con consapevolezza e presenza mentale, facendo attenzione a non inciampare e cadere.

cesta di frutta = bramosia [p. 56

• Ogni volta che sedete, non dovete prendervi il fastidio di tirar fuori la frutta per contarla di nuovo. Potete lasciarla nella cesta. Qualcuno però, con erroneo attaccamento, continuerà a contarla. Si fermerà sotto un albero, la tirerà fuori, la conterà e la rimetterà nella cesta. Poi camminerà fino al successivo luogo di sosta e lo farà di nuovo. Ma sta solo contando la stessa frutta. Questa è solo bramosia. Ha paura che se non la conterà, ci sarà un errore. Solo chi non sa quanta frutta c'è, ha bisogno di contare.

chiara comprensione ⟶ *vedi*: galline selvatiche / ragno al centro della ragnatela

chiave = meditazione [p. 185

• Per questa ragione la pratica è come una chiave, la chiave della meditazione. Abbiamo in mano la chiave giusta e non importa quanto saldamente sia chiusa la serratura. Se prendiamo la chiave e la giriamo, la serratura si apre. Se non abbiamo la chiave, non possiamo aprire la serratura. Non sapremo mai cosa c'è nel baule.

cieco ⟶ *vedi*: descrivere i colori a un cieco / uomini (gli) ciechi e l'elefante

ciotola grande o piccola = apparenza / bramosia [p. 280

• Le contaminazioni le chiamiamo lussuria e avidità oppure collera e illusione, ma queste sono solo denominazioni esteriori, apparenze. Proprio come quando parliamo di una ciotola grande, piccola, bella o come che sia. Non è la realtà. È un concetto che nasce dalla brama. Se vogliamo una ciotola grande, diciamo che questa è piccola. È la brama che ci induce a discriminare. La verità, invece, è solo quel che è. Vedila in questo modo.

ciotole = ignoranza [p. 616

• Finché c'è ancora *avijjā* non la farete mai finita. Una volta il primo ministro del nostro governo mi chiese: «Luang Por, la mente di un *anāgāmī* è pura?». «È pura solo in parte». «Eh? Un *anāgāmī* ha rinunciato al desiderio sensoriale, com'è che la sua mente non è pura?». «Può anche aver lasciato andare il desiderio sensoriale, ma resta ancora qualcosa, o no? C'è ancora *avijjā*. Se lì è rimasto ancora qualcosa, allora lì c'è ancora qualcosa. È come per le ciotole per la questua dei *bhikkhu*. Ce n'è di diverse misure: grandissime, grandi medie e grandi piccole; medie grandi, medie medie, medie piccole; infine, piccole grandi, piccole medie e piccole piccole. Non conta quanto piccola possa essere, lì c'è ancora comunque una ciotola, vero? Ecco come stanno le cose con *sotāpanna*, *sakadāgāmī* e *anāgāmī*. Hanno tutti rinunciato ad alcune contaminazioni, ma solo in relazione ai

loro rispettivi livelli. Qualsiasi cosa rimanga, quei Nobili Esseri non possono vederla. Se potessero vederla sarebbero tutti arahant. Non riescono ancora a vedere tutto. Quel che non vedono è *avijjā*.

cobra = stati mentali [p. 235

• Questa è la pratica per essere liberi dalla sofferenza del ciclo della nascita e della morte. Per svolgere questa pratica, ricordati di fare attenzione a tutte le varie attività della mente, tutte quelle che ti piacciono e tutte quelle che non ti piacciono, nello stesso modo in cui faresti attenzione a un cobra. Il cobra è un serpente estremamente velenoso, abbastanza velenoso da causare la morte, se ci morde. È la stessa cosa con i nostri stati mentali. Gli stati mentali che ci piacciono sono velenosi, gli stati mentali che non ci piacciono sono pure velenosi. Impediscono alla nostra mente di essere libera e ostacolano la nostra comprensione della Verità così come essa fu insegnata dal Buddha.

cobra = attività mentale [p. 237

• Le cose sorgono e svaniscono nella nostra mente, e lo sappiamo. Quando la felicità sorge, lo sappiamo. Quando la scontentezza sorge, lo sappiamo. E questo "conoscere la felicità" significa che non ci identifichiamo con essa come se fosse nostra. Allo stesso modo non ci identifichiamo con la scontentezza e l'infelicità come se fossero nostre. Quando non ci identifichiamo più con la felicità e con la sofferenza e non ci attacchiamo a esse, stiamo semplicemente con il modo naturale in cui sono le cose. Per questo diciamo che l'attività mentale è come un cobra mortalmente velenoso. Se non lo ostacoliamo, il cobra si limiterà ad andarsene per la sua strada. Benché sia estremamente velenoso, non ne risentiamo. Se non ci avviciniamo né lo afferriamo, non ci morderà. Il cobra fa quello che è naturale fare per un cobra. Così stanno le cose. Se siete intelligenti, lo lascerete stare. Lasciate che quel che non è buono sia, lasciate che sia secondo la sua natura. Lasciate che pure quel che è buono sia. Lasciate esistere ciò che vi piace e ciò che non vi piace, allo stesso modo in cui non ostacoliamo un cobra. Chi è intelligente avrà questo atteggiamento nei riguardi dei vari stati mentali che sorgono nella mente.

cocco ⟶ *vedi*: noci di cocco / palma da cocco

coleottero che gratta la terra = beni mondani [pp. 68-9

• È come un coleottero che gratta la terra. Può grattarne un mucchio che è molto più grande di lui, ma è pur sempre un mucchio di sporcizia. Se lavora sodo, può fare un buco profondo nel terreno, ma è pur sempre un buco nella sporcizia. Se un bufalo produce lì il suo letame, questo sarà più grande del mucchio di terra del coleottero, ma non si tratterà di nulla che possa raggiungere il cielo. È tutta sporcizia. (...) Il buco può andare in profondità, ma è nella terra.

colonna rifinita = mente perfetta [p. 713

• Prima di poter praticare con il corpo e con la parola, dovete praticare con la mente. Se praticherete solo con la mente, trascurando il corpo e la parola, neanche questo funzionerà, ovviamente. Sono inseparabili. Praticare con la mente fino a quando diventa liscia, affinata e bella è simile a produrre una ben rifinita colonna o una bella tavola di legno. Prima di ottenere una colonna liscia, verniciata e piacevole a vedersi dovete innanzitutto abbattere un albero. Poi, prima di frazionarlo, segarlo e lavorarlo, dovete tagliare le parti grezze, le radici e i rami. Praticare con la mente è come lavorare con l'albero. Prima dovete lavorare con le cose grezze. Dovete eliminare le parti grossolane. Dovete eliminare le radici, eliminare la corteccia e tutto ciò che non è bello a vedersi, per ottenere ciò che è bello e piacevole per gli occhi. Dovete attraversare le cose grezze per raggiungere quelle levigate. La pratica del Dhamma è uguale. Si mira a pacificare e a purificare la mente, ma è difficile farlo. Dovete cominciare a praticare con le cose esterne – il corpo e la parola – aprendovi la strada verso l'interno, finché raggiungete ciò che è levigato, risplendente e bello. Lo potete paragonare a un mobile finito, come quei tavoli e quelle sedie. Ora sono belli, ma prima erano solo pezzi di legno grezzi con rami e foglie, che abbiamo dovuto piallare e lavorare. Questo è il modo per ottenere mobili belli, o una mente perfetta e pura.

colori ⟶ *vedi:* descrivere i colori a un cieco

coltello = giusto e sbagliato / bene e male / felicità e sofferenza [p. 381

• La gente continua a cercare tra quello che è giusto e quello che è sbagliato, non cerca di trovare ciò che non è né giusto né sbagliato. Studiano il bene e il male, cercano la virtù, ma non sanno nulla di ciò che è al di là del bene e del male. Studiano il lungo e il corto, ma non sanno nulla di quel che non è né lungo né corto. Il coltello ha una lama, un bordo opposto alla lama e un manico. Potete prendere solo la lama? Potete prendere solo il bordo, oppure solo il manico? Il manico, il bordo e la lama sono tutte parti dello stesso coltello. Quando prendete il coltello, avete tutte e tre le parti insieme. Allo stesso modo, se prendete quel che è bene, a esso deve seguire il male. La gente cerca la bontà e tenta di gettare via la malvagità, ma non studia quello che non è né bene né male. Se non studiate questo, non c'è completezza. Se prendete la bontà, seguirà la malvagità. Se prendete la felicità, seguirà la sofferenza. La pratica di attaccarsi alla bontà e di rifiutare il male è il Dhamma dei bambini, è come un giocattolo. Certo, va tutto bene, potete anche farlo, ma se vi aggrappate alla bontà, seguirà il male. La fine di questo sentiero è confusa, non va poi così bene.

coltello affilato inutilizzato = *samādhi* errato [p. 325

• Il *samādhi* è errato quando la mente entra nella calma ma senza che ci sia alcuna consapevolezza. Si può stare seduti per due ore o anche per tutto il giorno senza che la mente sappia dov'è stata o cosa sia avvenuto.

Non sa nulla. C'è calma, ma questo è tutto. È come un coltello ben affilato che non ci importa di usare in alcun modo. Si tratta di un genere ingannevole di calma, perché non c'è molta consapevolezza di sé. Il meditante può pensare di aver già raggiunto la meta suprema, e così non si preoccupa di cercare altro. A questo livello il *samādhi* può essere un nemico.

comprensione retta, comprensione errata, comprensione chiara ⟶ *vedi*: Retta Visione / errata visione / chiara comprensione

confusione = famiglia [pp. 141-2

• La gente non sa come risolvere i problemi nel proprio cuore, non ha un rifugio. Le persone si arrabbiano facilmente e hanno un sacco di desideri. Perché è così? Perché non hanno un rifugio. Quando sono sposate da poco, vanno d'amore e d'accordo, ma dopo i cinquant'anni o giù di lì non si capiscono più. Qualsiasi cosa la moglie dica, per il marito è intollerabile. Qualsiasi cosa il marito dica, la moglie non l'ascolta. Si voltano le spalle a vicenda. Non sto parlando perché non ho mai avuto una famiglia. Volete sapere per quale ragione non ho mai avuto una famiglia? Solo guardando questa parola, "famiglia", già sapevo di cosa si trattava. Che cos'è una "famiglia"? È un "tenere insieme". Se qualcuno ci legasse con una corda mentre stiamo qui seduti, come stareste? Questo è detto "essere tenuti insieme". A qualsiasi cosa possa somigliare, "essere tenuti insieme" è così. Vi è un cerchio, all'interno del quale si è confinati. L'uomo vive dentro il suo cerchio di confino e la donna vive dentro il suo cerchio di confino. Questa parola, "famiglia", la ritengo una parola pesante. Non è una cosa insignificante, è davvero una cosa assassina. La parola "tenere" è un simbolo della sofferenza. Potete andare ovunque, ma dovete restare all'interno del vostro cerchio di confino. Famiglia significa "ciò che dà fastidi". Avete mai tostato peperoncini? In casa tutti tossiscono e starnutiscono. La parola "famiglia" significa confusione. Non ne vale la pena. A causa di questa parola mi feci ordinare monaco e, poi, non ho più lasciato l'abito. "Famiglia" è terrificante. Sei bloccato e non puoi andare da nessuna parte. Problemi con i figli, con il denaro e con tutto il resto. Dov'è che si può andare? Si è legati. Ci sono figli e figlie, discussioni a profusione fino al giorno della morte e non c'è alcun altro posto in cui andare, non importa quanto grande sia la sofferenza. Lacrime e poi lacrime, in continuazione. Le lacrime non finiranno mai con la "famiglia". Solo se non c'è famiglia si può essere in grado di farla finita con le lacrime, in nessun altro modo.

conoscenza del cambio di lignaggio ⟶ *vedi*: attraversare un corso d'acqua

conoscenza ⟶ *vedi anche*: chiara conoscenza / genitore(i) di un bambino

consapevolezza ⟶ *vedi*: acqua, gocce e flusso continuo / battigia / genitori / genitori di un bambino / madre / ragno al centro della ragnatela / sedia (una sola) in una sala d'attesa

contadino che non ha finito il suo lavoro = praticante buddhista [p. 585

• proprio come un contadino che non ha ancora finito il suo lavoro. Ogni anno pianta il riso, ma quest'anno non ce l'ha fatta a finire del tutto, e per questa ragione la sua mente si è bloccata lì, non riesce a riposare tranquillo. Non riesce a rilassarsi nemmeno quando sta con gli amici, è sempre infastidito dal pensiero del lavoro non portato a termine. (...) Per la nostra pratica è la stessa cosa: non la dimentichiamo mai. Possiamo anche fare altre cose, ma la nostra pratica è presente nei nostri pensieri, è costantemente con noi, giorno e notte. Deve essere così, se davvero volete fare progressi.

contadino incostante = pratica buddhista errata [p. 588

• Somiglia al modo di lavorare di certe persone. Inizialmente ci si buttano a capofitto, poi, quando si fermano, non si preoccupano neanche di raccattare i loro strumenti di lavoro, se ne vanno e li lasciano lì. Più tardi, quando la terra si è completamente indurita, si ricordano del loro compito e lavorano ancora un po', ma solo per poi andarsene di nuovo. Facendo le cose in questo modo non avrete mai un orto o una risaia decente. Per la nostra pratica è la stessa cosa. Se pensate che *paṭipadā* non sia importante, non arriverete da nessuna parte con la pratica. *Sammā paṭipadā* è di assoluta importanza. Praticate costantemente.

contaminazioni ⟶ *vedi*: erba coperta da un sasso / gatto randagio. ⟶ *vedi anche*: andare al di là delle contaminazioni / mente e contaminazioni

convenzioni ⟶ *vedi*: gallo o gallina? / denaro / nomi / albero, grande e piccolo / telefono che suona / sputacchiera. ⟶ *vedi anche*: piatto vuoto

coproduzione condizionata ⟶ *vedi*: genesi interdipendente

corpo e mente, identificazione con ⟶ *vedi*: diga che crolla / blocco di ferro incandescente

corpo ⟶ *vedi*: albero / dono / ghiaccio al sole / sala / serpenti / utensili domestici. ⟶ *vedi anche*: trentadue parti del corpo

cose nel mondo ⟶ *vedi*: spina

crepe = Dhamma [pp. 620-1

• Talvolta sono andato a visitare alcuni siti religiosi del passato, nei quali si trovano degli antichi edifici monastici disegnati da architetti e costruiti da artigiani. In alcuni vi erano delle crepe. Uno dei miei amici rimarcava: «Ha delle crepe, che peccato, vero?». Rispondevo: «Se non fosse così, allora non ci sarebbero cose come il Buddha, non ci sarebbe il Dhamma. Ha delle crepe perché è perfettamente coerente con l'insegnamento del Buddha». Veramente, in fondo anche a me dispiaceva vedere delle crepe in quegli edifici, ma mettevo da parte il mio sentimentalismo e cercavo di dire qualcosa che

potesse essere utile ai miei amici e a me stesso. Sebbene provassi del dispiacere, tendevo verso il Dhamma. «Se non avesse delle crepe in quella maniera, lì non ci sarebbe alcun Buddha!». Lo dicevo con molta convinzione a beneficio dei miei amici che forse non ascoltavano, ma io sì.

cuocere i mattoni = pratica buddhista [p. 610

• Un paragone semplice: cuocere mattoni. Avete mai visto una fornace per cuocere i mattoni? Si accende il fuoco a mezzo metro dall'imboccatura e tutto il fumo è convogliato nella fornace. Se pensate a questa immagine potete comprendere con maggior chiarezza la pratica. Affinché una fornace per cuocere i mattoni funzioni bene, il fuoco deve essere acceso in modo che tutto il fumo sia convogliato all'interno di essa, senza dispersioni. Tutto il calore va nella fornace, e il lavoro procede velocemente. Noi praticanti del Dhamma dovremmo sperimentare le cose in questo modo. Tutte le nostre sensazioni dovrebbero essere convogliate verso l'interno e trasformate in Retta Visione. Le immagini che vediamo, i suoni che udiamo, gli odori e i sapori che sentiamo, e così via, la mente li dovrebbe convogliare tutti verso l'interno per convertirli in Retta Visione. Quelle sensazioni diventano esperienze che fanno sorgere la saggezza.

cuore ⟶ *vedi*: alberi. ⟶ *vedi anche*: mente

d

definizioni ⟶ *vedi*: piatto vuoto

denaro = convenzioni [p. 26

> • Forse in futuro un nuovo sovrano decreterà che non dobbiamo usare valuta cartacea, ma che si dovrebbe usare cera, facendola sciogliere e pressandola in blocchi. Diremo che questo è il denaro e lo useremo in tutto il paese. Cera a parte, potrebbero perfino decidere che lo sterco delle galline sia la valuta locale: tutte le altre cose non potrebbero essere denaro, solo lo sterco delle galline! Allora le persone combatterebbero e si ucciderebbero a vicenda per lo sterco delle galline!

denti ⟶ *vedi*: pezzetto di carne tra i denti

descrivere i colori a un cieco = frutti della pratica buddhista [p. 606

> • Il motivo per cui il Buddha non parlò dettagliatamente dei frutti della pratica è perché si tratta di qualcosa che non si può esprimere con le parole. Sarebbe come cercare di descrivere i colori a uno che è cieco fin dalla nascita. Ad esempio: «Oh, il bianco è così». Oppure: «Così è il giallo acceso». Non è possibile descrivergli a parole quei colori. Potreste provarci,

ma non servirebbe a molto. Il Buddha ricondusse le cose a ogni singolo individuo: *vedi* chiaramente da te stesso.

***dhamma* mondani** ⟶ *vedi*: liberarsi dei dhamma mondani; mente mondana

Dhamma ⟶ *vedi*: acqua bollente / acqua ferma che scorre / alberi / asta in equilibrio / casa propria / barile, svuotarlo / crepe / foglie / frutto, assaggiare il / mela. ⟶ *vedi anche*: Verità

diga che crolla = corpo e mente, identificazione con [pp. 303-4

• Dopo aver sperimentato la felicità, non vogliono la sofferenza. Se la sofferenza sorge, vogliono che se ne vada il più in fretta possibile, e ancor meglio sarebbe se non sorgesse affatto. Questo avviene perché identificano il corpo e la mente con loro stessi o pensano che appartenga a loro, e così pretendono che quelle cose seguano i loro desideri. Pensare in questo modo è come costruire un argine o una diga senza uno sbocco per la fuoriuscita dell'acqua. Il risultato è che la diga crolla. Altrettanto avviene con questo modo di pensare. Il Buddha comprese che pensare così causa sofferenza. Vedendo questa causa, il Buddha vi rinunciò.

diga ⟶ *vedi anche*: valvola di sfogo

dimorare nello spazio vuoto = Nibbāna [pp. 35, 117-118, 363

• È per questo motivo che la maggior parte della gente non vuole andare nel Nibbāna. Perché lì non c'è niente, proprio niente. Guardate qui, il tetto e il pavimento. L'estremo in alto è il tetto, un "dimorare". L'estremo in basso è il pavimento, un altro "dimorare". Nello spazio vuoto tra il pavimento e il tetto, però, non vi è luogo sul quale poggiare. Si potrebbe stare sul tetto, oppure sul pavimento, ma non in quello spazio vuoto. Ove non c'è dimorare, là si trova la vacuità, e il Nibbāna è questa vacuità. (35)

• La gente non ci riesce. Non capisce di cosa si tratti. Quando sentono queste cose, si confondono e non sanno cosa fare. Tempo fa ho utilizzato l'analogia del piano superiore e di quello inferiore. Se scendete dal piano di sopra, siete al piano di sotto e vedete il piano di sotto. Se andate di nuovo al piano di sopra, vedete il piano di sopra. Lo spazio fra i due, quello in mezzo, non lo vedete. Questo significa che il Nibbāna non si vede. Vediamo le forme degli oggetti fisici, ma non vediamo che ci aggrappiamo, ci aggrappiamo al piano di sopra e a quello di sotto, al divenire e alla nascita. Divenire in continuazione. Il luogo senza divenire è vuoto. Quando cerchiamo di insegnare alle persone il posto che è vuoto, dicono solo: «Lì non c'è niente». Non capiscono. È difficile. Per capirlo si deve praticare veramente. (117-8)

• Ad esempio, ci sono il soffitto e il pavimento, il piano di sopra e quello di sotto. Se qualcuno va al piano di sopra, sa di essere salito sopra. Se scende al piano di sotto, sa di stare al piano di sotto, in piedi sul pavimento. Possiamo capirlo tutti. Abbiamo la sensazione di dove ci troviamo, sia al piano di sopra sia al piano di sotto. Non siamo però consapevoli dello spazio che sta nel mezzo, perché non abbiamo modo di individuarlo o di misurarlo. È

solo spazio. Non comprendiamo lo spazio nel mezzo. Esso però rimane così com'è, che qualcuno scenda o meno dal piano di sopra non ha importanza. Così è il *saccadhamma*, non va da nessuna parte, non cambia. Allora possiamo parlare di "non divenire", ossia di quello spazio mediano, non marcato o identificato da nulla. Non può essere descritto. Ad esempio, oggigiorno i più giovani che s'interessano al Dhamma vogliono sapere del Nibbāna. A cosa somiglia? Però, se a loro parlate di un posto privo di divenire, non vogliono andarci. Si tirano indietro. Diciamo loro che questo posto è cessazione, pace, ma vogliono sapere come vivranno, quale cibo mangeranno e quali divertimenti ci saranno. Perciò non c'è fine. (363)

discepoli del Buddha, Illuminazione dei primi ⟶ *vedi*: pallone punto da un ago

discriminare ⟶ *vedi*: alberello della foresta

dispensatori di medicine = monaci [pp. 334-5

• Dovremmo sapere quando le facoltà spirituali delle persone non sono ancora mature. Che cosa dovremmo fare, allora? Siamo come chi vende le medicine. Forse li avrete visti o sentiti, mentre guidano qui attorno e i loro altoparlanti fanno pubblicità alle medicine contro varie malattie. È la gente che ha forti mal di testa o la digestione difficile che va a comprarle. Si può accettare denaro da chi acquista le medicine. Non si può prendere denaro da chi non compra nulla. Si può essere contenti se la gente compra qualcosa. Se gli altri restano nelle loro case e non escono a comprare, non ci si dovrebbe arrabbiare con loro. Non dovremmo criticarli. Se insegniamo alle persone, ma loro non praticano correttamente, non dovremmo arrabbiarci con loro. Non fatelo! Non criticateli, continuate invece a istruirli e a guidarli. Quando le loro facoltà saranno sufficientemente mature, lo faranno. È proprio come vendere medicine: dobbiamo continuare a svolgere il nostro lavoro. Quando la gente avrà dei malanni che danno problemi, comprerà le medicine. Coloro che non sentono la necessità di acquistarle, forse non sono affetti da condizioni che li fanno soffrire. Perciò, non preoccupatevi. Se continuate con questo atteggiamento, avrete risolto il problema. Situazioni come queste esistevano anche ai tempi del Buddha.

distrazione ⟶ *vedi*: mente che segue le distrazioni; piatti puliti, mente sporca

disturbare il suono ⟶ rumore (suono), disturbare il

divenire ⟶ *vedi*: inondazione

dono = corpo [pp. 14, (141)

• È come se andassimo a trovare alcuni parenti a casa loro e ricevessimo un dono. Lo prendiamo e lo mettiamo nella nostra borsa, poi ce ne andiamo senza averlo aperto per vedere che cosa c'è dentro. Quando infine lo apriamo, è pieno di serpenti velenosi! Così è il nostro corpo. Se vediamo solo l'involucro, diciamo che va bene, che è bello. Ci dimentichiamo di noi

stessi. Dimentichiamo l'impermanenza, la sofferenza e il non-sé. Se ci guardiamo dentro, questo corpo è davvero repellente.

dubbio ⟶ *vedi*: tre vespai

due buoi che tirano un carro = monaci che praticano, monaci che non praticano [p. 754

• A volte sto seduto a rifletterci – sto criticando i *bhikkhu* e i novizi che non praticano, non quelli che lo fanno – mi vergogno quando penso che le cose non stanno come pensano loro. È come se ci fossero due buoi a tirare un carro. Quello furbo è imbrigliato più vicino al giogo e lascia che sia l'altro che sta più avanti a sforzarsi. Il bue vicino al giogo può andare avanti tutto il giorno senza stancarsi. Può continuare ad andare avanti o può riposarsi, può fare quello che vuole, perché non sta tirando alcun peso, non sta impiegando alcuna energia. Con un solo bue a trascinarlo, il carro si muove lentamente. Il bue che sta dietro si gode il suo sleale vantaggio.

e

educare un bambino = addestramento mentale [p. 609

• Non vi opponete e non resistete alla vostra mente, le consentite solo di essere trasportata dal vento dei vostri stati mentali. Questo si chiama seguire i propri umori. Come per un bambino: se indulgiamo a tutto quel che vuole, sarà un buon bambino? È una cosa buona se i genitori indulgono a tutti i desideri del figlio? Anche se all'inizio sono accondiscendenti, di tanto in tanto quando inizia a parlare gli danno uno scapaccione perché temono che diventi uno sciocco. Così deve essere l'addestramento della nostra mente.

elefante ⟶ *vedi*: uomini (gli) ciechi e l'elefante

erba coperta da un sasso = contaminazioni [p. 379

• Di solito quel che la gente intende per pace è solo calmare la mente, non calmare le contaminazioni. Le contaminazioni sono soggiogate solo temporaneamente, proprio come l'erba coperta da un sasso. Dopo tre o quattro giorni togliete il sasso e non molto tempo dopo l'erba crescerà di nuovo. L'erba non era davvero morta, era solo occultata. Quando sedete in meditazione è la stessa cosa. La mente si è calmata, ma le contaminazioni non si sono calmate davvero. Perciò, il *samādhi* non è una cosa certa. Per trovare la vera pace dovete sviluppare la saggezza. Il *samādhi* è un tipo

di pace, è come la pietra che copre l'erba. Togliete la pietra e dopo pochi giorni l'erba cresce di nuovo. È solo una pace temporanea. La pace della saggezza equivale a posare la pietra senza toglierla più, lasciarla lì dov'è. L'erba non può più crescere. Questa è la vera pace, l'acquietarsi delle contaminazioni, la pace certa che proviene dalla saggezza.

errata visione ⟶ *vedi*: anatra che non è una gallina / buca troppo profonda / carne senza il sale per conservarla / fiume, acqua che scorre a monte / guarire a tutti i costi / lombrico, modo di pensare / mano nella buca / penna smarrita / scimmia / sterco di gallina / verme

esistenza nel mondo ⟶ *vedi*: albero di mango / carro trainato da un bue / indumenti / pesci nello stagno

esseri umani ⟶ *vedi*: boccioli. ⟶ *vedi anche*: gente / persone

f

famiglia ⟶ *vedi*: confusione. ⟶ *vedi anche*: figli

felicità ⟶ *vedi*: caldo e freddo / coltello / registratore / serpente, testa e coda

ferita, curarla internamente = sofferenza [p. 63

> • Se consentiamo alla mente di seguire i suoi umori e le sue tendenze, essa prova una certa felicità. Ma questa felicità accumula continuamente dentro di sé dell'infelicità. Ogni volta che essa scoppia, la nostra sofferenza e la nostra disperazione sono più forti. È come avere una ferita. Se la curiamo solo in superficie, ma all'interno è ancora infetta, non l'abbiamo ben curata. Se internamente l'infezione non viene mai curata, possiamo farci operare superficialmente in continuazione senza che sia possibile intravedere una fine. (...) Non vi è mai una risoluzione interna definitiva, solo dei miglioramenti alla superficie. L'infezione esiste ancora all'interno, vi è perciò sempre bisogno di altri tagli.

ferro incandescente ⟶ *vedi*: blocco di ferro incandescente

figli ⟶ *vedi*: pallottole. ⟶ *vedi anche*: confusione

figlio, figli = mente [p. 751

• Noi addestriamo la nostra mente nello stesso modo in cui i genitori si prendono cura dei loro figli. Si lascia che i figli vadano per la loro strada, ma se stanno per mettere una mano nel fuoco, se stanno per cadere in un pozzo oppure vanno verso un pericolo, si è pronti ad aiutarli. Chi può amare un figlio come i genitori? I genitori amano i loro figli, per questo li sorvegliano in continuazione. Nella mente hanno una costante consapevolezza, la sviluppano in continuazione. Un genitore non trascura un figlio, ma nemmeno gli sta sempre addosso. I bambini non hanno conoscenza del modo in cui sono le cose, per questo i genitori devono sorvegliarli, seguire i loro movimenti. Quando sembra che stiano per cadere nel pozzo, la madre li prende e li porta da qualche altra parte, lontani dal pericolo. Poi i genitori tornano al lavoro, ma continuano a tenere d'occhio i bambini e ad addestrare coscientemente questa conoscenza e questa consapevolezza dei loro movimenti. Quando corrono di nuovo verso il pozzo, la madre li prende e li riporta in un luogo sicuro.

fiore = impermanenza [p. 164

• È bello questo fiore? Vedete la bruttezza dentro questo fiore? Per quanti giorni sarà bello? A cosa somiglierà d'ora in poi? Perché cambia così? Fra tre o quattro giorni dovrete prenderlo e buttarlo via, vero? Perderà tutta la sua bellezza. La gente è attaccata alla bellezza, è attaccata alla bontà. Se qualcosa è buono, ne sono completamente catturati. Il Buddha ci dice di guardare le cose belle solo come belle; non dovremmo attaccarci a esse. Se c'è una sensazione piacevole, non dovremmo farci catturare. La bontà non è una cosa sicura, la bellezza non è una cosa sicura. Niente è certo. Non c'è nulla in questo mondo che sia una certezza. Questa è la verità. Le cose che non sono vere sono le cose che cambiano, come la bellezza. L'unica verità è che cambia costantemente. Se crediamo che le cose siano belle, quando la loro bellezza svanisce anche la nostra mente perde la sua bellezza. Quando le cose non sono più buone, anche la nostra mente perde la sua bontà. Quando si distruggono o si danneggiano, soffriamo perché ci siamo attaccati a esse come se fossero nostre. Il Buddha ci dice di vedere che queste cose sono mere costruzioni della natura. La bellezza appare e dopo non molti giorni svanisce. Capirlo significa avere saggezza. È per questo che dovremmo vedere l'impermanenza. Se pensiamo che una cosa sia bella, dovremmo dire a noi stessi che non lo è, se pensiamo che una cosa sia brutta, dovremmo dire a noi stessi che non lo è.

fiume, acqua che fluisce a monte = errata visione [p. 147

• È come l'acqua di un fiume. Fluisce naturalmente a valle, mai a monte. È la natura. Se una persona si mettesse in piedi sulla riva di un fiume e volesse che l'acqua fluisse a monte, sarebbe folle. Ovunque si trovasse ad andare, questo suo pensiero malsano non gli consentirebbe di avere la mente serena. Soffrirebbe a causa della sua errata visione, del suo pensiero controcorrente. Se avesse Retta Visione vedrebbe che l'acqua deve inevitabilmente scorrere a valle e, fino a che non riuscirà a comprendere e ad accettare questo dato di fatto, quella persona sarà sconcertata e frustrata. Il

fiume che scorre seguendo la pendenza è come il tuo corpo. Dopo essere stato giovane, il corpo invecchia e serpeggia in direzione della morte.

fiumi che scorrono verso il mare = Saṅgha, pratica buddhista [pp. 539-40

• Sono queste quattro qualità che, allorché dimorano dentro di noi, ci rendono veri membri del Saṅgha. Anche se siamo centinaia o migliaia, non importa quanti siamo, percorriamo tutti lo stesso Sentiero. Proveniamo da ambienti diversi, ma siamo uguali. I nostri punti di vista possono essere differenti, ma se pratichiamo correttamente non ci saranno attriti. Proprio come tutti i fiumi e tutti i corsi d'acqua che scorrono verso il mare, che appena entrano in mare hanno tutti lo stesso sapore e lo stesso colore. Con le persone è la stessa cosa. Quando entrano nella Corrente del Dhamma, è un solo Dhamma. Anche se provengono da luoghi diversi, si armonizzano, si fondono.

foglia, foglie = mente [pp. 228, 313

• Proprio in questo momento siamo seduti in una tranquilla foresta. Se non c'è vento qui le foglie restano immobili. Quando il vento soffia, si agitano e ondeggiano. La mente è come le foglie. Quando entra in contatto con un'impressione mentale, anch'essa si "agita e ondeggia" in sintonia con la natura di quell'impressione mentale. Meno sappiamo di Dhamma, più la mente seguirà in continuazione le impressioni mentali. Se prova felicità, sarà sopraffatta dalla felicità. Se prova sofferenza, sarà sopraffatta dalla sofferenza. C'è confusione continua! (228)

• Il punto è che questa nostra mente è davvero serena per natura. È calma e immobile come una foglia che non agitata dal vento. Però, quando il vento soffia, ecco che allora svolazza. Lo fa a causa del vento. La stessa cosa avviene con la mente a causa dei suoi umori: resta intrappolata nei pensieri. Se la mente non si perdesse in questi suoi stati mentali, non svolazzerebbe qui e là. Se comprendesse la natura dei pensieri, resterebbe immobile. Questo si chiama stato naturale della mente. (313)

foglie = Dhamma [pp. 695-6

• E questo è Dhamma (...) Le foglie invecchiano, appassiscono, muoiono e poi cadono dall'albero. Tutto quello che vediamo è che le foglie sono cadute. Ci camminiamo sopra, le spazziamo, e questo è tutto. Non investighiamo con accuratezza, e per questo non sappiamo che la natura ci sta insegnando. In seguito nuove foglie germogliano, e noi vediamo solo questo, senza andare oltre.

foglie di un albero di mango → *vedi*: albero di mango (idee teoriche sulla mente)

folle = *arahant* [p. 118

• Per dirla in altro modo, un *arahant* e uno squilibrato sono simili. Pensateci. Se la gente guarda un *arahant*, pensa che sia folle. Se gli imprecate contro, lui non se ne cura. Qualsiasi cosa gli diciate, non reagisce, come un folle. È folle, ma ha la consapevolezza. Uno che è folle davvero può

anche non arrabbiarsi quando inveite contro di lui, ma è perché non sa cosa stia succedendo. Uno che guardi un arahant e un matto potrebbe considerarli identici. Sul gradino più basso c'è un pazzo, su quello più alto di tutti c'è un arahant. Se guardate le manifestazioni esteriori, il più alto e il più basso sono simili, ma la loro consapevolezza è del tutto diversa, come il senso che attribuiscono alle cose.

folle ⟶ *vedi anche*: solito vecchio folle

formiche ⟶ *vedi*: nido di formiche rosse / persona seduta su un formicaio

fornace ⟶ *vedi*: cuocere i mattoni / palla di ferro rovente

frutta ⟶ *vedi*: cesta di frutta. ⟶ *vedi anche*: frutto; manghi che cadono dall'albero

frutti della pratica buddhista ⟶ *vedi*: descrivere i colori a un cieco

frutto = maturità spirituale [p. 335

• Vogliamo farlo bene, ma per qualche ragione ora non possiamo ottenere ciò che vogliamo. Sono le nostre stesse facoltà a non essere mature a sufficienza. Le nostre *pāramī* non sono ancora complete. È come un frutto che sta ancora maturando sull'albero. Non potete costringerlo a essere dolce. È ancora acerbo, è ancora piccolo e aspro semplicemente perché non ha ancora terminato di crescere. Non potete costringerlo a essere più grande, a essere dolce, a essere maturo: dovete lasciarlo maturare secondo quella che è la sua natura. Man mano che il tempo passa e che le cose cambiano, le persone possono raggiungere la maturità spirituale. Man mano che il tempo passa il frutto crescerà, maturerà e diventerà dolce da sé. Con questo atteggiamento potete sentirvi a vostro agio. Se invece sarete impazienti e insoddisfatti, continuerete a chiedervi: «Perché questo mango non è ancora dolce? Perché è aspro?». È ancora aspro solo perché non è maturo. È la natura del frutto.

frutto, assaggiare il = Dhamma [11, (165), (200), (695)

• Se non pratichiamo, tutta la nostra conoscenza è solo una conoscenza superficiale, è solo un involucro esterno. È come avere un frutto senza averlo ancora mangiato. Anche se quel frutto lo teniamo in mano, non ne traiamo alcun beneficio. Solo per mezzo dell'effettivo atto di mangiarlo potremo conoscerne il sapore. Il Buddha non elogiò chi crede agli altri, elogiò chi conosce sé stesso. Proprio come succede con quel frutto: se l'abbiamo già assaggiato, non abbiamo bisogno di chiedere ad altri se è dolce o aspro. I nostri problemi sono finiti. Perché sono finiti? Perché vediamo secondo verità. Chi ha compreso il Dhamma è come chi ha compreso la dolcezza o l'asprezza del frutto. È proprio lì che tutti i dubbi sono finiti.

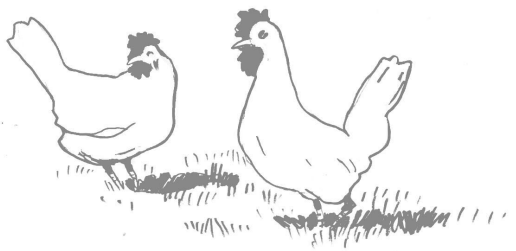
frutto aspro = testimoni di sé stessi [p. 669

• Questo significa che dovete diventare testimoni di voi stessi, dovete essere in grado di confermare gli effetti degli insegnamenti dall'interno

della vostra stessa mente. È come avviene per esempio con un frutto aspro. Immaginate che io vi dica che un frutto sia aspro e che vi inviti ad assaggiarlo. Potreste morderlo un po' per provarne l'asprezza. Alcuni mi prenderebbero volentieri in parola se io dicessi loro che il frutto è aspro, ma se si limitassero a credere che è aspro senza nemmeno assaggiarlo, quella convinzione sarebbe inutile (mogha), non avrebbe alcun reale valore o significato. Se diceste che il frutto è aspro, significherebbe che state solo facendo affidamento sulla mia percezione, tutto qui.

fuoco ⟶ *vedi*: uomo che accende un fuoco / vecchie cose

g



gabbia = mondo [p. 91

• Spesso dico che indipendentemente dal fatto che siamo lieti o agitati, felici o sofferenti, che versiamo lacrime o che cantiamo, in questo mondo viviamo in una gabbia. Non andiamo al di là di questa condizione, quella di essere in gabbia. Anche se siete ricchi non importa, state vivendo in una gabbia. Se siete poveri, state vivendo in una gabbia. Se cantate e ballate, state cantando e ballando in una gabbia. Se guardate un film, lo state guardando in una gabbia. Che cos'è questa gabbia? È la gabbia della nascita, la gabbia della vecchiaia, la gabbia della malattia, la gabbia della morte. In questo modo, siamo imprigionati nel mondo.

galline selvatiche = visione profonda / chiara comprensione [pp. 510-1

• Quando la vera saggezza sorge, i sensi non sono più i nostri nemici, ma la porta d'ingresso della visione profonda e della chiara comprensione. Un buon esempio sono le galline selvatiche che vivono qui nella foresta. (...) Però, siccome ho vissuto nella foresta, sono stato in grado sia di insegnare a loro sia di imparare da loro. Una volta ho cominciato a spargere del riso per farle mangiare. Inizialmente erano davvero spaventate e non si avvicinavano al riso. Dopo molto tempo si abituarono e cominciarono

perfino ad aspettare che dessi loro il riso. Vedete, qui c'è qualcosa da imparare. All'inizio pensavano che nel riso si nascondesse un pericolo, che il riso fosse un loro nemico. In realtà non c'era alcun pericolo nel riso, ma non sapevano che il riso fosse cibo e perciò avevano paura. Quando alla fine videro che non c'era nulla di cui aver paura, vennero e mangiarono senza alcun rischio. Le galline imparano in questa maniera, naturalmente. Vivendo qui nella foresta noi impariamo in modo simile. In precedenza pensavamo che i nostri sensi fossero un problema e, siccome la nostra ignoranza non ce li faceva usare in modo appropriato, essi ci causavano un sacco di guai. Mediante l'esperienza della pratica ovviamente impariamo a vederli in accordo con la Verità. Impariamo a usarli proprio come le galline facevano uso del riso. (...) Però, appena iniziamo a investigare propriamente, quel che sperimentiamo ci conduce alla saggezza e alla chiara comprensione, proprio come sono giunte alla comprensione quelle galline. In questo modo, possiamo dire che hanno praticato *vipassanā*. Conoscono in accordo con la verità, è la loro visione profonda.

galline ⟶ *vedi anche*: allevare le galline e raccogliere le uova /anatra che non è una gallina / gallo o gallina?

gallo o gallina? = convenzioni [p. 28

• Discutono e discutono fino allo sfinimento, arrabbiandosi davvero, ma alla fine hanno tutti torto. Per quanto dicano che si tratta di una gallina oppure di un gallo, si tratta solo di nomi. Noi fissiamo tali convenzioni, affermando che un gallo è in questo modo e che una gallina in quest'altro, che un gallo fa questo verso, una gallina quest'altro, ed è così che restiamo bloccati nel mondo! Ricordatevene! In effetti, se dite che non c'è né un gallo né una gallina, allora si arriva alla fine della questione.

gatto che insegue un topo = piacere sessuale [p. 659

• Quando vediamo un corpo, sentiamo che saremmo capaci di consumarne ogni parte, gli orecchi, gli occhi, il naso. I nostri pensieri corrono all'impazzata, potremmo perfino farci l'idea che la persona da cui siamo attratti non abbia delle feci dentro di sé. Non so, forse in Occidente è così che pensano. Ci facciamo l'idea che non ci siano delle feci lì dentro, o forse solo poche. Quella persona ce la mangeremmo tutta quanta. Sopravvalutiamo, ma non è così. È come un gatto che insegue un topo. Prima di catturarlo, è attento e concentrato. Quando gli si avventa contro e lo uccide, non è più così attento. Il topo giace lì, morto, e il gatto perde ogni interesse e se ne va per la sua strada. È tutto qui. L'immaginazione rende le cose più grandi di quel che sono. È qui che si muore, a causa della nostra immaginazione.

gatto randagio = contaminazioni [p. 371

• Se in voi sorgono delle contaminazioni, dovete fare qualcosa per porvi rimedio. Le contaminazioni sono come un gatto randagio. Se gli date tutto il cibo che vuole, vi girerà sempre attorno alla ricerca di altro cibo. Se però smettete di nutrirlo, dopo un paio di giorni la pianterà di girarvi attorno. Con le contaminazioni è lo stesso, non verranno a disturbarvi, lasceranno in pace

la vostra mente. Perciò, invece di aver paura delle contaminazioni, fate in modo che le contaminazioni abbiano paura di voi. Per far in modo che le contaminazioni vi temano, dovete vedere il Dhamma dentro la vostra mente.

genesi interdipendente ⟶ *vedi*: albero (cadere da un)

genitore(i) di un bambino (1) = consapevolezza [p. 411

• Quella consapevolezza che chiamiamo Buddho la possiamo paragonare ai genitori del bambino. I genitori sono gli insegnanti incaricati della sua formazione, ed è perciò abbastanza naturale che tutte le volte che lo lasciano libero debbano nel contempo tenerlo d'occhio, essere consapevoli di cosa stia facendo e della direzione verso la quale stia correndo o andando a carponi. A volte potete essere troppo intelligenti e avere troppe buone idee. Per insegnare ai bambini, potreste pensare talmente tanto a quello che è meglio per loro da arrivare al punto in cui più metodi escogitate per insegnare, più loro si allontanano dagli obiettivi che vorreste raggiungano. Più tentate e più insegnate, più loro s'allontanano, finché non vanno davvero fuori strada e non riescono a svilupparsi nel modo giusto.

genitore(i) di un bambino = conoscenza [pp. 750-1

• Se nella vostra mente sorgono la brama, il malanimo o qualsiasi altra cosa, allora dovete sapere ogni cosa in relazione a quegli stati mentali. La mente è come un bimbo che cammina carponi e il conoscere è come un genitore. Il bimbo cammina carponi come sanno fare i bambini, e il genitore lo lascia fare, ma nello stesso tempo lo tiene costantemente d'occhio. Se il bimbo sta per cadere in una buca, in un pozzo oppure va verso il pericolo nella giungla, il genitore lo sa. Questo genere di consapevolezza è chiamata "Colui che Conosce, Colui che è Chiaramente Consapevole, il Radioso". La mente non addestrata non comprende che cosa stia avvenendo, la sua consapevolezza somiglia a quella di un bambino. Sapere che nella mente c'è bramosia e non fare nulla, sapere che vi state approfittando di qualcun altro, mangiare più del dovuto, sapere come alzare un peso dal lato più leggero e lasciare che qualcun altro sollevi il lato più pesante, sapere di aver avuto più di un altro: sono tutti modi malsani di conoscere.

genitori = consapevolezza [p. 751

• Noi addestriamo la nostra mente nello stesso modo in cui i genitori si prendono cura dei loro figli. Si lascia che i figli vadano per la loro strada, ma se stanno per mettere una mano nel fuoco, se stanno per cadere in un pozzo oppure vanno verso un pericolo, si è pronti ad aiutarli. Chi può amare un figlio come i genitori? I genitori amano i loro figli, per questo li sorvegliano in continuazione. Nella mente hanno una costante consapevolezza, la sviluppano in continuazione. Un genitore non trascura un figlio, ma nemmeno gli sta sempre addosso. I bambini non hanno conoscenza del modo in cui sono le cose, per questo i genitori devono sorvegliarli, seguire i loro movimenti. Quando sembra che stiano per cadere nel pozzo, la madre li prende e li porta da qualche altra parte, lontani dal pericolo. Poi i genitori tornano al lavoro, ma continuano a tenere d'occhio i

bambini e ad addestrare coscientemente questa conoscenza e questa consapevolezza dei loro movimenti. Quando corrono di nuovo verso il pozzo, la madre li prende e li riporta in un luogo sicuro.

gente che siede su un mucchio di riso = non praticanti [pp.199-200

• Ci sono dei chicchi di riso, ma che cosa li nasconde? La lolla nasconde i chicchi, e perciò il cane non può mangiare il riso. C'è il trascendente. Che cosa lo nasconde? Ciò che appare nasconde il trascendente, facendo in modo che la gente "sieda sulla sommità del mucchio di riso, incapace di mangiarlo", incapace di praticare, incapace di vedere il trascendente. E così restano solo ripetutamente bloccati nelle apparenze. Se siete bloccati nelle apparenze, in serbo vi è la sofferenza. Sarete assediati dal divenire, dalla nascita, dalla vecchiaia, dalla malattia e dalla morte. Non c'è nient'altro che blocchi la gente, resta bloccata proprio qui. Chi studia il Dhamma senza penetrare nel suo vero significato è proprio come il cane sul mucchio di riso non trebbiato che non sa nulla del riso.

gente ⟶ *vedi anche*: persone / esseri umani

ghiaccio al sole = corpo [p. 133

• Come decadono? Pensate a un blocco di ghiaccio. Inizialmente è acqua. La gente la congela e diventa ghiaccio. Però, non ci vuole molto tempo prima che si sciolga. Prendete un grande blocco di ghiaccio, diciamo grande come questo registratore che sta qui, e lasciatelo fuori al sole. Potete vedere come decade, in modo molto simile a quello del corpo. Si disintegra gradualmente. Dopo non molte ore o minuti, tutto quel che resta è una pozza d'acqua. Ciò è detto *khaya-vayaṃ*, decadenza e dissoluzione di tutte le cose composte. È stato così da lungo tempo, fin dall'inizio dei tempi. Quando si nasce, veniamo al mondo portando innata in noi questa natura, non possiamo evitarla. Al momento della nascita portiamo con noi vecchiaia, malattia e morte. Questa è la ragione per cui il Buddha disse *khaya-vayaṃ*, decadenza e dissoluzione di tutte le cose composte. Tutti noi che ora stiamo seduti in questa sala, monaci e novizi, laici e laiche, siamo tutti, senza eccezione alcuna, "blocchi in decomposizione". Ora come ora il blocco è solido, proprio come il blocco di ghiaccio.

giara con un foro = piacere, ricerca del [212

• La ricerca di piacere e di divertimenti non ha mai fine, non si è mai soddisfatti. È come una giara con un foro. Cerchiamo di riempirla, ma l'acqua fuoriesce continuamente. La pace della vita religiosa ha una fine certa, pone termine al ciclo della ricerca interminabile. È come tappare il buco nella giara!

giusto e sbagliato ⟶ *vedi*: alberi / coltello / mano, palma e dorso

gotrabhū-citta*, *gotrabhū-puggala ⟶ *vedi*: attraversare un corso d'acqua

granchio ⟶ *vedi*: pesci nello stagno

guarire a tutti i costi = errata visione [pp. 159-60

• Supponiamo di essere malati e di dover andare in ospedale. La maggior parte delle persone pensa: «Per favore, non fatemi morire, voglio stare meglio». Questo è un pensiero errato, condurrà alla sofferenza. Pensando, dovete dire a voi stessi: «Se guarisco guarisco, se muoio muoio». Questo è retto pensiero, perché in ultima analisi non potete controllare i fenomeni condizionati. Se pensate in questo modo, che si muoia o che si guarisca non potete sbagliare, non dovete preoccuparvi. La mente che vuole guarire a tutti i costi e che ha paura quando pensa di morire è una mente che non comprende i fenomeni condizionati. Dovreste pensare in questo modo: «Se sto meglio va bene, se non sto meglio va bene». Così non potete sbagliarvi, non dovete aver paura o piangere, perché siete in sintonia con il modo in cui sono le cose.

i

idee teoriche sulla mente ⟶ *vedi* foglie di un albero di mango / albero di mango

identificazione con il sé ⟶ *vedi*: tre vespai

ignoranza ⟶ *vedi*: ciotole / inondazione / uomo che insulta / tartaruga

ignoranza ⟶ *vedi*: inondazione

Illuminazione dei primi discepoli del Buddha ⟶ *vedi*: pallone punto da un ago. ⟶ *vedi anche*: Liberazione

illusione ⟶ *vedi*: mente illusa

impermanenza ⟶ *vedi*: bicchiere / fiore / registratore / valvola di sfogo

incertezza ⟶ *vedi*: boccioli

indumenti = esistenza nel mondo [p. 76

• Quando camicie e pantaloni sono nuovi, li indossiamo. Si sporcano e li laviamo. Dopo un po' si usurano e li scartiamo. Sono questioni di ordinaria amministrazione. Ci sbarazziamo continuamente delle cose vecchie per poi usare abiti nuovi. Avremo questa stessa sensazione a proposito della nostra esistenza in questo mondo. Non piangeremo né ci lamenteremo delle cose. Non saremo tormentati o appesantiti da esse. Rimarranno le stesse cose che erano in precedenza, ma la nostra sensazione e la nostra comprensione cambierà. La nostra conoscenza si eleverà e vedremo la Verità.

infelicità ⟶ *vedi*: caldo e freddo, coltello

inondazione (1) = sensorialità [p. 567

• *Kāmogha*, l'inondazione dei sensi: sommersi dalle immagini, dai suoni, dagli odori, dai sapori, dalle sensazioni tattili. (...) Quando guardate una bella donna, ad esempio. (...) Appena gli occhi vedono solo un po', la mente vede tutto il resto. Perché è così veloce? Perché siete sommersi dall'"acqua". Siete sommersi, ci pensate, ci fantasticate su, siete bloccati lì. È proprio come essere schiavi, qualcun altro vi controlla. (...) Non importa con quanto impegno ci possiate provare, pare proprio che non si riesca a liberarsi. E se aspettate che gli altri lo facciano per voi, siete davvero nei guai. Dovete liberarvi da soli.

inondazione (2) = sensorialità / divenire / opinioni / ignoranza [p. 626

• Anche quando un'inarrestabile alluvione inonda i nostri campi, i nostri villaggi e le nostre case, il Buddha ci insegnò a non consentire che essa inondi e vinca il nostro cuore. Quando il cuore viene inondato, perdiamo di vista il Dhamma, non lo conosciamo più. C'è *ogha*, l'inondazione, l'inondazione della sensorialità, del divenire, delle opinioni e dell'ignoranza. Queste quattro cose oscurano e avvolgono il cuore degli esseri, sono peggio dell'acqua che inonda i nostri campi, i nostri villaggi e le nostre città. Anche se nel corso degli anni l'acqua inonda in continuazione i nostri campi (...) abbiamo ancora la nostra mente.

insegnare a un bambino = addestramento mentale [p. 410

• Potreste paragonare l'addestramento mentale a quando si insegna a un bambino. Sarebbe impossibile costringere dei bambini che non hanno ancora imparato a parlare, ad accumulare conoscenze a un ritmo innaturalmente veloce, che è al di là delle loro possibilità. Non potete essere troppo duri con loro né tentare di insegnare in una sola volta più parole di quanto non riescano ad apprendere, semplicemente perché non sarebbero in grado di mantenere abbastanza a lungo la loro attenzione su quel che state dicendo. La mente è simile ai bambini. A volte è opportuno lodarvi un po' e inco- raggiarvi. Altre volte è più opportuno essere critici. Come con i bambini: se li sgridate troppo spesso e siete troppo infervorati quando avete a che fare con loro, non faranno progressi nel giusto modo, benché intenzionati a fare bene. Se li forzate troppo, saranno influenzati

in modo sfavorevole, perché mancano ancora di conoscenza e di esperienza, e il risultato sarà che perderanno la giusta direzione.

insoddisfazione ⟶ *vedi*: sciacallo con la rogna

io ⟶ identificazione con il sé

k-l

kamma ⟶ *vedi*: pallottole; carro trainato da un bue

kilesa ⟶ *vedi*: contaminazioni

laccio del cacciatore = oggetti sensoriali [p. 504

> • Il Buddha insegnò che gli oggetti dei sensi sono una trappola, la trappola di Māra. (...) La trappola è qualcosa che ci lega, come un laccio. È la trappola di Māra, il laccio di un cacciatore, e il cacciatore è Māra. Quando gli animali finiscono nella trappola del cacciatore la situazione è difficile e dolorosa. Saldamente trattenuti dalla trappola, attendono il suo proprietario. Avete mai visto degli uccelli presi al laccio? Il laccio scatta e (...) l'uccello viene preso per il collo! Una corda bella salda lo tiene stretto. Ovunque l'uccello tenti di volare non riesce a fuggire. Vola di qua e vola di là, ma è tenuto stretto mentre attende il proprietario del laccio. Quando il cacciatore arriva, ecco qua: l'uccello è preda della paura, ma non c'è scampo! La trappola della vista, dei suoni, degli odori, dei sapori, del tatto e degli oggetti mentali è uguale. Ci cattura e ci lega stretti.

laici ⟶ *vedi*: affari nella vita laica

lama ⟶ *vedi*: coltello

lasciar andare ⟶ *vedi*: ceppo pesante; pietra pesante

latte ⟶ *vedi*: allevare la mucca e bere il latte

legno, lungo pezzo di = *sīla* e *samādhi* [p. 110

• La gente sta cercando di praticare qui, in Occidente. Non voglio criticare nessuno, ma da quel che vedo, *sīla*, la moralità, non è ben sviluppata. Certo, si tratta di una convenzione. Si può cominciare a praticare prima il *samādhi*. È come camminare e imbattersi in un lungo pezzo di legno. Lo si può prendere da un'estremità o dall'altra, ma è lo stesso, unico pezzo di legno e, da qualsiasi estremità lo si prenda, si può riuscire a muoverlo. Quando c'è una certa calma che deriva dalla pratica del *samādhi*, la mente può vedere le cose con chiarezza. La saggezza cresce e vede quanto certi comportamenti possano essere dannosi, e si diventerà moderati e cauti. Puoi muovere il pezzo di legno da entrambe le estremità, ma il punto fondamentale è essere fermamente determinati nella pratica. Se inizi con sīla, questa moderazione porterà alla calma. Si tratta del *samādhi* che diviene una causa per la saggezza. Quando c'è saggezza, ciò aiuta a sviluppare ulteriormente il *samādhi*, e il *samādhi* continua ad affinare sīla. In realtà sono sinonimi, si sviluppano assieme. Alla fine il risultato è che sono una sola cosa, sono inseparabili. Non possiamo distinguere il *samādhi* e classificarlo separatamente. All'inizio, però, dobbiamo distinguere.

legno ⟶ *vedi anche*: colonna rifinita / mobili finiti

liberarsi dei dhamma mondani ⟶ *vedi*: uscire di casa

liberazione, differenti tipi di ⟶ *vedi*: alberi, differenti tipi di

lignaggio ⟶ *vedi*: conoscenza del cambio di lignaggio

lombrico, modo di pensare = mondo, progresso [p. 106

• «Se tutti ricevessero l'ordinazione monastica come piace a te, almeno per qualche Stagione delle Piogge, nel mondo non ci sarebbe progresso. Le famiglie non crescerebbero. Nessuno costruirebbe niente». Gli ho risposto così: «Il tuo pensiero è il pensiero di un lombrico. Un lombrico vive nella terra. Mangia la terra, la terra è il suo cibo. Mangiare e poi ancora mangiare. Inizia a preoccuparsi che sarà a corto di sporcizia da mangiare anche se è circondato dalla sporcizia. L'intera terra copre la sua testa, ma si preoccupa che sarà a corto di sporcizia». Così pensa un lombrico. Le persone si preoccupano che se il mondo non progredirà, giungerà alla fine. È il modo di vedere di un lombrico. Non sono lombrichi, ma pensano come lombrichi. È l'errata comprensione del regno animale. Sono davvero ignoranti.

loto, quattro tipi di = maturità spirituale [p. 335

• Questo mi fa pensare all'insegnamento del Buddha sui quattro tipi di loto. Alcuni sono nel fango, altri ne sono venuti fuori ma si trovano ancora sott'acqua, altri ancora sono sulla superficie e, infine, ve ne sono di cresciuti fuori dall'acqua e sbocciati. Il Buddha fu in grado di impartire i suoi insegnamenti a persone tanto differenti perché comprese i loro differenti

livelli di sviluppo spirituale. Dovremmo riflettere su questo, e non sentirci oppressi da quello che avviene qui. Pensate di essere come chi vende le medicine. La vostra responsabilità consiste nel pubblicizzarle e nel metterle a disposizione. Se qualcuno s'ammala, probabilmente verrà a comprarle. Allo stesso modo, se le facoltà spirituali delle persone matureranno a sufficienza, è probabile che la loro fede un giorno si sviluppi. Non si tratta di una cosa che possiamo forzarli a fare. Vedendo le cose in questo modo, tutto sarà a posto.

luce in una stanza buia = chiara conoscenza [p. 410

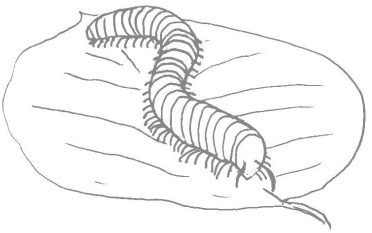
• *Sati*, la consapevolezza, dipende dalla presenza di *Buddho*, la conoscenza. Deve essere una chiara conoscenza che conduce la mente a diventare più luminosa e radiosa. L'effetto illuminante che questa chiara conoscenza ha sulla mente è simile al rischiaramento prodotto da una luce in una stanza oscurata. Fino a quando nella stanza c'è buio pesto, ogni oggetto che si trova all'interno di essa è difficile da distinguere, oppure è impossibile da vedere perché è completamente oscurato dalla mancanza di luce. Però, quando iniziate a rendere più intenso il chiarore della luce, essa inizierà a penetrare in tutta la stanza, rendendovi in grado di vedere di momento in momento più chiaramente e, così, consentendovi di conoscere sempre meglio i dettagli di tutti gli oggetti che stanno lì dentro.

lucertola ⟶ *vedi*: termitaio con sei fori

luna = mente [p. 318

• Se però la mente è davvero serena e chiara, non dubitiamo delle varie impressioni mentali o delle immagini che sorgono. «Sono forse svenuto? Mi sto addormentando? Sto dormendo? Mi sono perso?». Domande di questo tipo non sorgono, perché esse caratterizzano una mente che sta ancora dubitando. «Sto dormendo o sono sveglio?». In questo caso la mente è confusa. Questa è una mente che si perde nei suoi stati. È come la luna che va a finire dietro una nuvola. È ancora possibile vederla, ma le nuvole la coprono e la rendono indistinta. Non è come quando la luna emerge dalle nuvole chiara, netta e luminosa. Quando la mente è serena, è presente a sé stessa e dimora salda nella consapevolezza di sé, e non ci saranno dubbi a riguardo dei vari fenomeni nei quali si imbatte.

m



macchina da cucire = meditazione (respiro) [pp. 315, 338

• Se forziamo il nostro respiro a essere troppo lungo o troppo corto, non siamo in equilibrio, la mente non diverrà serena. È come quando cominciamo a usare una macchina da cucire a pedale. Prima di cucire, all'inizio ci esercitiamo solo a usare il pedale per imparare la giusta coordinazione. È simile a seguire il respiro. Non ci preoccupiamo di quanto sia lungo o corto, debole o forte, prendiamo solo atto di com'è. Lasciamo semplicemente che il respiro sia, che segua il suo corso naturale. Quando la nostra respirazione è equilibrata, la assumiamo come oggetto di meditazione. (315)

• Prima di cominciare, dovremmo sederci e lasciare che la mente si rilassi. È come confezionare un abito con una macchina da cucire a pedale. Quando stiamo imparando a usare la macchina da cucire, all'inizio ci sediamo di fronte a essa solo per sentirci a nostro agio, per familiarizzare. Nel nostro caso, ci sediamo e respiriamo. Non fissiamo la nostra consapevolezza su nulla, stiamo respirando, prendiamo solo atto di questo. Prendiamo atto di quanto il respiro sia rilassato, di quanto sia lungo o corto. Dopo averlo notato, iniziamo a focalizzare l'attenzione sull'inspirazione e sull'espirazione in questi tre punti. Continuiamo in questo modo finché diventiamo abili e la pratica procede con fluidità. (338)

madre con il figlio al piano di sopra = praticante buddhista [p. 585

• Oppure è come quando una madre lascia il figlio al piano di sopra, mentre lei va di sotto a dar da mangiare agli animali. Ha il figlio in mente in continuazione, teme che possa cadere. Anche se fa altro, il figlio è sempre presente nei suoi pensieri. Per la nostra pratica è la stessa cosa: non la dimentichiamo mai. Possiamo anche fare altre cose, ma la nostra pratica è presente nei nostri pensieri, è costantemente con noi, giorno e notte. Deve essere così, se davvero volete fare progressi.

madre ⟶ *vedi anche*: genitori

malattia ⟶ *vedi*: rubare qualcosa

male ⟶ *vedi*: coltello

manghi che cadono dall'albero = umori ed emozioni [pp. 454-5

• Esaminiamo i nostri umori e le nostre emozioni, sia positivi sia negativi, sia felici sia tristi. Esaminiamo tutto. È come se qualcun altro fosse salito su un albero di manghi e lo scuotesse per far cadere i frutti, mentre noi aspettiamo sotto per raccoglierli. Quelli marci non li prendiamo. Raccogliamo solo i manghi buoni. Non è faticoso, perché non abbiamo bisogno di arrampicarci sull'albero. Aspettiamo solo sotto per raccogliere i frutti. Capisci il significato di questa similitudine? Tutto ciò che sperimentiamo con mente serena conduce a una maggior comprensione. Non creiamo più proliferazioni e interpretazioni attorno a quello che sperimentiamo. Ricchezza, fama, lode, biasimo, felicità e infelicità vanno e vengono da sé. E noi siamo in pace.

mango = *sīla*, *samādhi* e *paññā* [pp. 296-7

• Senza *samādhi* o *paññā*, *sīla* sarà sciatta. Infatti, questi tre fattori si riuniscono nello stesso punto. Quando abbiamo *sīla* abbiamo *samādhi*, quando abbiamo *samādhi* abbiamo *paññā*. Sono tutti una sola cosa, come un mango. Che sia piccolo o del tutto cresciuto, è sempre un mango. Quando è maturo è ancora lo stesso mango. Se pensiamo in questo modo, con parole semplici, possiamo capirlo con maggior facilità. Non c'è bisogno di imparare un sacco di cose, basta sapere questo, conoscere la nostra pratica.

mango = pratica buddhista [p. 350

• Quello che prima è un piccolo mango, in seguito diventa un mango grande e maturo. Il piccolo mango è lo stesso frutto di quello grande? È lo stesso mango fin dal tempo in cui era solo un germoglio in fiore sull'albero. Quando cresce è solo soggetto a un cambiamento e diventa prima un mango piccolo e poi diventa sempre più grande, quasi maturo e infine maturo. Per gli aspetti della pratica di cui stiamo parlando è la stessa cosa. (...) Tutti questi fattori sono davvero una sola cosa, proprio come quel mango. Il piccolo frutto è quello stesso, unico mango. Il frutto che cresce è lo stesso mango. Il frutto maturo è lo stesso mango. Da verde a giallo, è lo stesso mango; è soggetto al cambiamento, e questa è la ragione per cui vediamo delle differenze.

mango, maturo = vecchiaia [p. 21

• Il mango, dal momento in cui all'inizio appare come fiore, semplicemente cresce in direzione della maturazione. È sufficiente. Dovremmo vedere le cose in questo modo. Comunque, gli altri lo chiamino, non importa. Appena nasce cresce verso la vecchiaia, e poi verso quale direzione? È così che dovremmo contemplare. Alcuni non vorrebbero invecchiare. Quando invecchiano si deprimono. Queste persone non dovrebbero mangiare mango maturi!

mano nella buca = errata visione [pp. 125-6, (130)

• I monaci parlano in modo diretto, ma per la maggior parte delle persone è difficile mettere in pratica questo genere d'insegnamento. È difficile perché non capiscono. Se capissero sarebbe molto più facile. Supponiamo che ci sia una buca con qualcosa sul fondo. Ora, chi mettesse la mano nella buca senza riuscire a raggiungere il fondo, direbbe che la buca è troppo profonda. Cento o mille persone che mettessero le mani giù in quella buca, direbbero tutte quante che è troppo profonda. Nessuno dirà che il braccio è troppo corto!

mano, palma e dorso = piacere e dolore, giusto e sbagliato [p. 78

• In realtà si tratta della stessa cosa, come la palma e il dorso della mano. Quando giriamo la mano verso l'alto e vediamo la palma, il dorso è nascosto alla vista. Quando la capovolgiamo, allora non si vede la palma. Nella nostra prospettiva il piacere nasconde il dolore e il dolore nasconde il piacere. Lo sbagliato nasconde il giusto, il giusto nasconde lo sbagliato.

mare ⟶ *vedi*: fiumi che scorrono verso il mare

matto ⟶ *vedi*: folle

mattoni ⟶ *vedi*: cuocere i mattoni

maturità spirituale ⟶ *vedi*: frutto; loto, quattro tipi di

medicina = pratica buddhista / Dhamma [p. 219

• Un altro modo di osservare la questione consiste nel paragonare la pratica a una boccetta di medicinale che un medico lascia al paziente. Sulla boccetta sono scritte dettagliate istruzioni su come si debba prendere la medicina, ma non conta quante centinaia di volte il paziente possa leggere queste istruzioni, è destinato a morire se si limiterà a fare solo questo. Non otterrà alcun beneficio dalla medicina. Prima di morire potrebbe perfino lamentarsi con amarezza dell'assoluta incompetenza del medico e del fatto che il farmaco non lo abbia curato. Il paziente penserà che il medico era fasullo o che la medicina non valeva niente, ma è lui, invece, che ha usato il suo tempo solo per esaminare la boccetta e leggere le istruzioni. Non ha seguito il consiglio del medico e non ha preso la medicina. Il paziente ovviamente guarirà, se seguirà davvero il consiglio del medico e prenderà la medicina regolarmente come prescritto. Se è veramente malato, sarà necessario prendere molta

medicina, se invece è solo mediamente malato ne basterà solo un po' per curarlo. Il fatto che sia necessaria molta medicina è dovuto alla gravità della malattia. Si tratta di una cosa naturale e, se la considerate con attenzione, potete capirla da soli. Gli insegnamenti del Buddha servono a curare i mali della mente, a ricondurla alla sua naturale condizione di salute. Il Buddha può essere ritenuto un medico che prescrive le cure per le malattie della mente. È il miglior medico del mondo. Ognuno di noi, senza eccezioni, ha malattie mentali.

meditante ⟶ *vedi*: praticanti buddhisti

meditazione ⟶ *vedi*: albero / chiave / macchina da cucire / respirare. ⟶ *vedi anche*: *samādhi*

mela, sapore = Dhamma [pp. 114-5

• Questa mela è una cosa che potete vedere con i vostri occhi. Il sapore della mela non lo potete conoscere guardandola. La mela, però, la vedete. Sentivo che erano in grado di capirlo. Il sapore non potete vederlo, ma è lì. Quando lo conoscerete? Quando prenderete la mela e la mangerete. Il Dhamma che insegniamo è come la mela. La gente ascolta, ma non conosce veramente il sapore della mela. Quando praticano, allora possono conoscerlo. Il sapore della mela non può essere percepito con gli occhi, e la Verità del Dhamma non può essere appresa con le orecchie. C'è una conoscenza, è vero, ma non raggiunge la realtà. C'è bisogno di metterla in pratica.

mente "reale" ⟶ *vedi*: pavimento

mente addestrata ⟶ *vedi*: acqua ferma che scorre / acqua incanalata / asse o trave. ⟶ *vedi anche*: mente perfetta

mente che segue le distrazioni ⟶ *vedi*: acqua che fluisce verso il basso

mente che vaga ⟶ *vedi*: bambino

mente con *sati* ⟶ *vedi*: pollo nella stia

mente e contaminazioni ⟶ *vedi*: acqua e olio in una bottiglia / acqua stagnante

mente illusa ⟶ *vedi*: rana in un buco

mente immobile ⟶ *vedi*: pozza d'acqua limpida

mente libera ⟶ *vedi*: rimproveri di un cambogiano

mente non addestrata ⟶ *vedi*: bambino / acqua che fluisce verso in basso

mente non illuminata ⟶ *vedi*: mente non addestrata

mente piena ⟶ *vedi*: bottiglia piena; tazza colma

mente, osservazione della ⟶ *vedi*: termitaio con sei fori. ⟶ *vedi anche*: corpo e mente, osservazione / corpo e mente, identificazione con / cuore

mente, riportarla indietro ⟶ *vedi*: riso immagazzinato

mente ⟶ *vedi*: acqua ferma che scorre / acqua in un catino / acqua piovana / bambino che cammina carponi / bandiera / bufalo d'acqua / bullone, vite / cane della famiglia Pabhākaro / figlio(i) / foglia(e) / luna / piatti puliti, mente sporca / palla di ferro rovente / posto a sedere / proprietario di una casa / stazione centrale / uomini (gli) ciechi e l'elefante. ⟶ *vedi anche*: addestramento mentale / attività mentale / idee teoriche sulla mente / mente e contaminazioni / praticante buddhista, mente / stati mentali

meriti ⟶ *vedi*: stoffa sporca

mestolo in una zuppiera = studio senza pratica [p. 484

• Capisci? Chi studia e non pratica è come un mestolo in una zuppiera. È nella zuppiera tutti i giorni, ma non conosce il sapore della zuppa. Se non pratichi, anche se studi fino al giorno della tua morte non conoscerai mai il sapore della libertà!

mettersi un dito nel naso = piacere sessuale [pp. 651-2

• I rapporti sessuali eccitano la mente della gente, ma in verità non si tratta di una cosa molto diversa dal mettersi un dito nel naso. Si tratta di una cosa che ha per voi un significato particolare? Gli esseri mondani hanno quest'attaccamento per quell'altro orifizio. Ha un'importanza speciale sia per gli animali sia per gli esseri umani. Quando si mettono un dito nel naso non si eccitano. Però, l'immagine di quella cosa ci infiamma. Perché? È lì che c'è il divenire. Se non vi attribuiamo una particolare importanza, allora è come mettersi un dito nel naso. Qualsiasi cosa succeda lì dentro, non vi eccitate, tirate fuori una pallina di muco e tutto finisce lì.

millepiedi = Saṅgha, pratica buddhista [p. 539

• Se siamo umili e lasciamo andare i nostri punti di vista, anche se siamo in molti arriviamo insieme nel luogo del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha. Non è giusto dire che l'armonia non può esserci solo perché siamo in molti. Guardate un millepiedi. Un millepiedi ha molte zampe, vero? Guardandolo si potrebbe pensare che possa avere delle difficoltà a camminare, ma in realtà non è così. Ha un suo assetto e un suo ritmo. Nella nostra pratica è la stessa cosa. Se pratichiamo come praticò il Nobile Saṅgha del Buddha, allora è facile.

mobili finiti = pratica buddhista [p. 714

• Questa è la ragione per cui dovete essere pronti a sopportare disagi e a sforzarvi nella pratica. Dovete usare il Dhamma della sopportazione e lottare davvero. Prima il vostro corpo era solo un mezzo per divertirsi e,

siccome avete sviluppato ogni genere di abitudini malsane, è difficile iniziare a praticare. Prima non applicavate il contenimento alle vostre parole, e così ora risulta difficile iniziare a contenerle. È come per quel pezzo di legno, non importa quanto problematico o duro possa sembrare. Prima di farlo diventare un tavolo o una sedia si incontrano delle difficoltà. Non è questo il punto importante. Si tratta soltanto di una cosa che dovete sperimentare lungo il cammino. Dovete lavorare con il legno grezzo per arrivare a produrre dei mobili finiti.

monaci che praticano, monaci che non praticano ⟶ *vedi*: due buoi che tirano un carro. ⟶ *vedi anche*: dispensatori di medicine

mondo ⟶ *vedi*: albero di mango / *arom* / gabbia / lombrico / solito vecchio folle. ⟶ *vedi anche*: cose nel mondo / esistenza nel mondo

moralità ⟶ *vedi*: abiti puliti. ⟶ *vedi anche*: *sīla* e *samādhi* / *sīla*, *samādhi* e *paññā*

morte ⟶ *vedi*: pena capitale / bacche, raccoglierle lungo il cammino / casa, in fiamme (2) o allagata / fiume, acqua che fluisce a monte / albero, rami e radici

mucca ⟶ *vedi*: allevare la mucca e bere il latte

n-o

nascita ⟶ *vedi*: albero, rami e radici

naso ⟶ *vedi*: mettersi un dito nel naso

Nibbāna ⟶ *vedi*: dimorare nello spazio vuoto

nido di formiche rosse = piaceri sensoriali [p. 574

> • Sedevo in meditazione e pensavo al piacere dei sensi come a un nido di formiche rosse. Qualcuno prende un bastoncino di legno e lo spinge nel formicaio fino a che le formiche corrono giù lungo il bastoncino, raggiungono il suo volto e gli pungono gli occhi e gli orecchi. Ciò nonostante, non si capisce ancora quale sia il problema.

noci di cocco = corpo e mente, osservazione [p. 288

> • È a causa di tutto questo che il corpo e la mente sono difficili da osservare. (...) Supponiamo d'essere andati a comprare alcune noci di cocco al mercato e che, mentre le portiamo a casa, qualcuno ci chieda: «Perché hai comprato quelle noci di cocco?». «Per mangiarle», rispondiamo. «Intendi mangiare anche i gusci?». «No». «Non ti credo. Se non intendi mangiare anche i gusci, perché hai comprato anche quelli?». Allora, che ne dite? Come rispondereste a quest'ultima domanda? Pratichiamo con desiderio.

Se non avessimo il desiderio di farlo, non praticheremmo. Praticare con desiderio è *taṇhā*. Contemplare in questo modo può far sorgere la saggezza, sappiatelo. Quelle noci di cocco, ad esempio. Avete intenzione di mangiare anche i gusci? No, ovviamente. Allora perché li avete presi? Perché per voi non è ancora venuto il momento di gettarli via. Racchiudono il cocco. Se dopo aver mangiato il cocco i gusci li gettate via, non c'è alcun problema. La nostra pratica è così. Il Buddha disse: «Non agire per desiderio, non parlare per desiderio, non mangiare per desiderio». In piedi, camminando, stando seduti o distesi, come che sia, non facciamolo con desiderio. Significa farlo con distacco. È come comprare le noci di cocco al mercato. Non abbiamo intenzione di mangiare i gusci, ma non è ancora giunto il momento di gettarli via. In un primo momento li teniamo. Così è la pratica.

nodo, allentare il = saggezza [p. 254

• Comprenderemo che tutte le varie sensazioni non sono durevoli e, così, non ci aggrapperemo a esse. Se vedremo le cose in questo modo, sarà perché c'è saggezza. Comprenderemo che le cose stanno in questo modo, in accordo con la loro natura. Avere questo genere di comprensione è come tenere in mano una corda con un nodo. Se tiriamo nella direzione giusta, il nodo si allenterà e inizierà a sciogliersi. Non sarà più così stretto e teso. È come comprendere che le cose non devono essere sempre così. Prima, abbiamo avuto la sensazione che sarebbero sempre state così com'erano e, perciò, il nodo si serrava sempre più. Questo serrarsi è la sofferenza. Vivere così comporta una grande tensione. Possiamo invece allentare un po' il nodo e rilassarci. Perché lo allentiamo? Perché è stretto! Se non ci attacchiamo a esso, possiamo allentarlo. Non è una condizione permanente, che deve restare sempre così.

nomi = convenzioni [pp. 25, (162), (189)

• «Ehi, Persona! Persona!». Non potreste sapere chi vi risponderebbe, perché sono tutte "persone". Però, se chiamate: «Ehi, Mario!». sarà Mario a rispondervi, e non gli altri. I nomi servono a questo. Per mezzo di essi possiamo comunicare, sono la base delle relazioni sociali.

non attaccamento ⟶ *vedi*: torcia elettrica / andare al Wat Pah Pong

non praticanti ⟶ *vedi*: gente che siede su un mucchio di riso. ⟶ *vedi anche*: studio senza pratica

non-sé ⟶ *vedi*: telefono che suona

odio ⟶ *vedi anche*: sentimenti

oggetti sensoriali ⟶ *vedi*: laccio del cacciatore / amo del pescatore. ⟶ *vedi anche*: piaceri sensoriali / sensorialità

oggetto smarrito = Verità [p. 203

• Proprio come svaniscono le nostre preoccupazioni quando ritroviamo una cosa di valore che pensavamo fosse andata perduta. Anche prima di

ritrovare quell'oggetto smarrito le nostre preoccupazioni possono essere mitigate. All'inizio pensiamo che sia andato perduto e soffriamo, ma viene improvvisamente il giorno in cui ricordiamo: «Ah! Giusto! L'ho messo lì, ora ricordo!». Appena lo ricordiamo, appena ricordiamo la verità, anche se non abbiamo ancora posato lo sguardo su quell'oggetto, siamo felici. È quel che si dice "vedere all'interno", vedere con l'occhio della mente, non vedere con l'occhio esteriore. Se vediamo con l'occhio della mente, ci sentiamo già sollevati anche se non abbiamo posato lo sguardo su quell'oggetto. Allo stesso modo, quando coltiviamo la pratica del Dhamma e otteniamo il Dhamma, vediamo il Dhamma e tutte le volte che incontriamo un problema lo risolviamo istantaneamente, lì per lì.

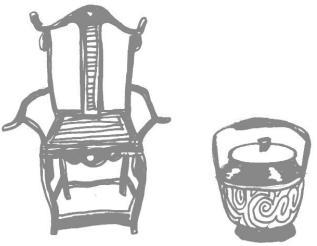
onde ⟶ *vedi*: battigia

opinioni ⟶ *vedi*: inondazione

originazione dipendente ⟶ *vedi*: genesi interdipendente

ospiti (pensieri) ⟶ *vedi*: sedia (una sola) in una sala d'attesa; posto a sedere

p-q



pace, trovare la ⟶ *vedi*: tornare a casa. ⟶ *vedi anche*: scimmia

palla di ferro rovente = mente [p. 604

• Contemplavano da tutti i punti di vista, e videro che non c'è poi molto in questa mente, videro che non c'è nulla di stabile. C'è solo sorgere e cessare, cessare e sorgere, non c'è nulla che sia fatto di una sostanza durevole. In meditazione, mentre camminavano o sedevano, videro le cose in questo modo. Tutte le volte che guardavano là, c'era solo sofferenza, questo è tutto. È proprio come una grande palla di ferro che sia appena stata arroventata in una fornace. È rovente dappertutto. La toccate sopra ed è rovente, la toccate di lato ed è rovente, è rovente dappertutto. Non è fredda da nessuna parte.

pallone punto da un ago = Illuminazione dei primi discepoli del Buddha [p. 569

• Ai tempi del Buddha ci furono persone che realizzarono il Dhamma – anche la Realizzazione più alta, la condizione di arahant – mentre ascoltavano un Suo discorso. Si trattava però di persone già molto sviluppate, con la mente che già comprendeva a un certo livello. Prendiamo come esempio un pallone. Quando in un pallone viene pompata dell'aria, esso

si gonfia. L'aria nel pallone spinge da tutte le parti per uscire, ma non c'è un foro a consentirlo. Appena un ago punge il pallone, l'aria fuoriesce facendolo scoppiare. È la stessa cosa. La mente di quei discepoli che raggiunsero l'Illuminazione ascoltando il Dhamma era così. Fino a quando non ci fu alcun catalizzatore a causare la reazione, questa "pressione" era nella loro interiorità, come nel pallone. La mente non era ancora libera a causa di una piccolissima cosa che nascondeva la Verità. Appena ascoltarono il Dhamma venne colpito il punto giusto, e sorse la saggezza. Compresero immediatamente, lasciarono andare immediatamente e realizzarono il vero Dhamma.

pallottole = figli [p. 130

• L'amore è transitorio, l'odio è transitorio. Avete mai amato i vostri figli? Ovviamente. Li avete mai odiati? Anche in questo caso risponderò per voi. A volte li avete odiati, o no? Potete gettarli via? No, non potete gettarli via. Perché no? I figli non sono pallottole, vero? Le pallottole sparano fuori, ma i figli sparano proprio sui genitori. Se sono cattivi, questo si ripercuote sui genitori. Potreste dire che i figli sono il vostro kamma. Ce ne sono di buoni e di cattivi. Sia il bene sia il male sono proprio qui, nei vostri figli. Però anche un figlio che ha problemi è prezioso. Può essere nato con la polio, storpio e deforme, ma essere anche più prezioso degli altri. Ogni volta che vi allontanate di casa per un po', dovete lasciare un messaggio: «Bada al piccolo, non è così forte». Lo amate anche più degli altri.

palma da cocco = pratica buddhista, maturazione [pp. 722-3

• Quando approfondirete e affinerete la pratica, *sīla*, *samādhi* e *paññā* matureranno insieme a partire da questo stesso punto, si affineranno partendo da questo stesso materiale grezzo. È come per le nostre palme da cocco. La palma da cocco assorbe l'acqua dalla terra e la spinge su per il tronco. Quando l'acqua raggiunge il cocco 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 vengono assorbite, purificate e trasformate in qualcosa di molto più puro e dolce di quello che erano in precedenza. Similmente, la pratica di *sīla*, *samādhi* e *paññā* – in altre parole *magga* – 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.

palma e dorso ⟶ *vedi*: mano, palma e dorso

paṭiccasamuppāda ⟶ *vedi*: genesi interdipendente

pavimento = mente "reale" [p. 489

• Parlare della "mente reale" e così via, può essere solo di relativa utilità per aiutarci a capire. Inventiamo parole allo scopo di studiare, ma in realtà la natura è solo così com'è. Star seduti qui sul pavimento di pietra del piano inferiore, ad esempio. Il pavimento è la base, non si muove e non va da nessuna parte. Il piano superiore, sopra di noi, è ciò che è sorto da essa. Il piano superiore è come tutto quello che vediamo nella nostra mente: forma,

sensazione, memoria, pensiero. In realtà, essi non esistono nel modo in cui presumiamo che esistano. Sono unicamente la mente convenzionale. Appena sorgono, svaniscono di nuovo, di per sé non esistono realmente.

pazzo ⟶ *vedi*: folle

pena capitale = morte [p. 124

• Se hai paura, pensa a questo. Supponi di essere condannato per un crimine che prevede la pena capitale, e che entro sette giorni avrà luogo l'esecuzione. Che cosa ti passerebbe per la testa? Questa è la domanda che ti faccio. Se tra sette giorni ti toccasse la pena capitale, che cosa faresti? Se ci pensi e fai un passo in più, capirai che noi, proprio ora, siamo tutti soggetti alla pena capitale, solo che non sappiamo quando succederà. Potrebbe avvenire anche prima di sette giorni. Sei consapevole di essere soggetto a questa sentenza di morte? Qualora aveste violato una legge e foste giudicati a morte, sareste certamente angosciati al massimo. La meditazione sulla morte ci rammenta che la morte sta per prenderci e che potrebbe avvenire molto presto. Però non ci pensate, e sentite che state vivendo nel benessere. Se ci pensate, ciò indurrà devozione nei riguardi della pratica del Dhamma. Perciò il Buddha ci insegnò a praticare regolarmente la contemplazione della morte.

penna smarrita = Retta Visione / errata visione [pp. 378-9

• Supponiamo, ad esempio, che oggi per venire in monastero abbiate portato con voi una penna molto costosa. Supponiamo pure che, camminando, abbiate messo la penna in un taschino sul davanti, ma l'abbiate poi spostata in una tasca posteriore. Ora, quando cercate nel taschino, non è là! Vi spaventate. Vi spaventate a causa del vostro stesso fraintendimento, non vedete la verità. Il risultato è la sofferenza. Mentre state in piedi, mentre camminate e andate su e giù, non riuscite a smettere di preoccuparvi per la penna perduta. La vostra errata comprensione vi causa sofferenza. Comprendere in modo errato causa sofferenza. «Che peccato! Ho acquistato questa penna solo pochi giorni fa, e ora l'ho perduta». Però, poi ricordate: «Ah, certo! Quando sono andato a lavarmi ho messo la penna nella tasca posteriore». Appena ve lo ricordate, vi sentite meglio, anche senza aver visto la vostra penna. Capite? Siete nuovamente felici, potete smettere di preoccuparvi della vostra penna. Ne siete certi. Mentre camminate, andate con la mano nella tasca posteriore, ed eccola là. La vostra mente vi ha ingannato per tutto il tempo. La preoccupazione proviene dalla vostra ignoranza. Ora, vedendo la penna, avete superato i dubbi, le vostre preoccupazioni si acquietano. Questo genere di pace deriva dall'aver compreso la causa del problema, *samudaya*, la causa della sofferenza. Appena vi ricordate che la penna si trova nella tasca posteriore c'è *nirodha*, la cessazione della sofferenza.

pensieri e sensazioni ⟶ *vedi*: acqua e olio in una bottiglia

peperoncini piccanti ⟶ *vedi*: cespuglietto di peperoncini piccanti

persona seduta su un formicaio = mente mondana [pp. 702-3

• È come una persona che va a sedersi su un formicaio, le formiche continuano a morderla. Quando la mente è il mondo, allora anche seduti immobili con gli occhi chiusi tutto quel che vediamo è il mondo. Piacere, dolore, ansia, confusione, tutte queste cose sorgono. Perché? Perché non abbiamo ancora realizzato il Dhamma. Se la mente è così il meditante non riesce a fronteggiare i dhamma mondani, non investiga. È come se stesse seduto su un formicaio. Le formiche lo mordono perché lui sta seduto proprio sulla loro casa! Che cosa dovrebbe fare? Dovrebbe cercare un qualche veleno o usare il fuoco per stanarle. Però, la maggior parte dei praticanti di Dhamma non la pensa così. Se sono soddisfatti seguono solo la soddisfazione, e quando provano insoddisfazione seguono solo quella. Seguendo i dhamma mondani la mente diventa il mondo. Talvolta potreste pensare: «Oh, non riesco a farlo, è al di sopra delle mie forze». E così non ci provate neanche. Questo avviene perché la mente è colma di contaminazioni. I dhamma mondani evitano che sorga il Sentiero. Non abbiamo resistenza nello sviluppo della moralità, della concentrazione e della saggezza. Proprio come l'uomo che siede sul formicaio. Non riesce a fare nulla, le formiche lo mordono e gli si arrampicano addosso, e lui è immerso nella confusione e nell'agitazione. Non riesce ad alzarsi dal posto pericoloso in cui siede, e così resta lì e soffre.

persone ⟶ *vedi*: alberi. ⟶ *vedi anche*: gente /esseri umani

pescatore (1) = dubbio [p. 72

• Riflettete sulla storia del pescatore che trova qualcosa nella sua nassa. Sa che dentro c'è qualcosa, sente che qualcosa si agita in essa. Pensando che si tratti di un pesce, mette una mano nella nassa, ma può solo constatare che si tratta di un altro animale. Non riesce ancora a vederlo, e così non riesce a prendere una decisione. Potrebbe essere un'anguilla, ma anche un serpente. Se però continua a stringere e quel che tiene con la mano fosse un serpente, il serpente potrebbe voltarsi e morderlo. È in preda al dubbio. Il suo desiderio è così forte che continua a stringere, perché potrebbe trattarsi di un'anguilla. Però, appena lo tira fuori e vede che ha la pelle a strisce, lo getta subito via. Non deve aspettare che qualcuno gli dica: «È un serpente, è un serpente, lascia andare!». Vedere il serpente gli dice che cosa bisogna fare con molta più chiarezza di quanto potrebbero fare le parole. Perché? Perché vede il pericolo, i serpenti possono mordere! Nessuno deve dirglielo. Allo stesso modo, se pratichiamo fino a che vediamo com'è la realtà, non andremo a immischiarci in cose dannose.

pescatore (2) = praticante buddhista [pp. 241-2

• Un pescatore tira in barca la sua rete con dentro un grande pesce. Come pensate che si senta, mentre lo tira in barca? Ha paura che il pesce scappi, si affretterà e inizierà a combattere con la rete, afferrandola e tirandola. Prima che se ne possa rendere conto, il pesce è fuggito. Stava tirando con troppa forza. Anticamente avrebbero parlato così. Insegnavano che avremmo dovuto tirare gradualmente, tirarlo in barca con attenzione

senza perderlo. È come nella nostra pratica. Percepiamo gradualmente quel che è giusto, la tiriamo in barca con attenzione senza perderla. A volte succede che non ce la sentiamo di praticare. Forse non abbiamo voglia di osservare noi stessi o forse non vogliamo sapere, ma continuiamo a praticare. Continuiamo a farcela piacere. Questa è la pratica: se ce la sentiamo di praticare lo facciamo, e se non ce la sentiamo di praticare lo facciamo ugualmente. Continuiamo, semplicemente. Dobbiamo essere molto pazienti e resistenti. È proprio come tirare in barca un grande pesce, percepiamo gradualmente quel che è giusto. Lo tiriamo in barca con attenzione. La battaglia non sarà poi così difficile e perciò, senza fermarci, continuiamo a tirare. Alla fine, dopo un po' di tempo, il pesce si stancherà, smetterà di combattere e saremo in grado di catturarlo con facilità. Di solito succede così, tiriamo gradualmente in barca la nostra pratica.

pesce ⟶ *vedi*: barile, svuotarlo per prendere il pesce. ⟶ *vedi anche*: amo del pescatore

pesci nello stagno = esistenza nel mondo [pp. 343-4

• C'era un grande stagno che brulicava di pesci. Col passare del tempo, la pioggia diminuì e nello stagno rimase poca acqua. Un giorno sulla riva si presentò un uccello. Disse ai pesci: "Mi dispiace davvero per voi. L'acqua riesce a malapena a bagnarvi il dorso. Sapete che non molto lontano c'è un lago grande e profondo molti metri, dove i pesci possono allegramente nuotare?». Quando i pesci nello stagno in secca sentirono queste cose, si entusiasmarono. Dissero all'uccello: «Che bello! Come facciamo ad arrivare lì?». L'uccello rispose: «Non ci sono problemi, vi posso trasportare uno alla volta nel mio becco». I pesci discussero fra loro la cosa. «Qui non si sta più bene. L'acqua non ci copre nemmeno la testa. Dovremmo andare». Così, si misero in fila per essere trasportati. L'uccello prese un pesce per volta. Volò via, e appena non poté più essere visto dallo stagno, atterrò e mangiò il pesce. Poi tornò allo stagno e disse ai pesci: «Proprio in questo momento il vostro amico nuota felice nel lago e mi ha detto di chiedervi quando lo raggiungerete!». Ai pesci parve meraviglioso. Non riuscivano ad aspettare e perciò cominciarono a spingere per arrivare in cima alla fila. L'uccello se la cavò in questo modo con i pesci. Poi tornò allo stagno per vedere se poteva racimolare ancora qualcosa. C'era solo un granchio. Ricominciò con i suoi discorsi da imbonitore a proposito del lago. Il granchio era scettico. Chiese all'uccello come sarebbe potuto giungervi. L'uccello gli rispose che l'avrebbe trasportato nel suo becco. Però, il granchio aveva un po' di saggezza. Disse all'uccello: «Facciamo così: starò sulla tua schiena e ti metterò le zampe attorno al collo. Se farai brutti scherzi, ti strangolerò con le mie chele». L'uccello restò deluso, ma decise di tentare, pensando che in qualche modo sarebbe riuscito a mangiarsi il granchio. Così, il granchio salì sulla sua schiena e si levarono in volo. L'uccello girò lì attorno alla ricerca di un posto per atterrare. Però, non appena provava ad atterrare, il granchio iniziava a stringergli la gola con le chele. L'uccello non riusciva neanche a gridare. Poteva solo emettere un suono secco e gracchiante. Così, alla fine fu costretto a rinunciare

e a riportare il granchio allo stagno. Spero che abbiate la saggezza del granchio! Se siete come quei pesci, ascolterete quelle voci che vi dicono quanto sarebbe meraviglioso tornare nel mondo. Si tratta di un ostacolo che i monaci incontrano. Per favore, fate attenzione.

pezzetto di carne tra i denti = piaceri sensoriali [p. 574

• È dura rinunciare ai piaceri dei sensi. È davvero difficile vedere le cose per quello che sono. Pensate ai piaceri dei sensi come se mangiaste della carne e ve ne rimanesse un pezzetto tra i denti. Prima di terminare il pasto dovete trovare uno stuzzicadenti per toglierlo. Quando togliete il pezzetto di carne, per un po' vi sentite sollevati e, forse, pensate che non mangerete più carne. Però, quando la vedete di nuovo non riuscite a resistere. Ne mangiate ancora, ed ecco che un altro pezzetto vi resta tra i denti. Così dovete toglierlo di nuovo, ciò vi arreca ancora una volta un po' di sollievo, finché mangiate altra carne ancora. Quando vi resta tra i denti c'è disagio. Prendete uno stuzzicadenti, la togliete e sperimentate un po' di sollievo. Non c'è molto di più nel desiderio dei sensi. La pressione cresce sempre di più finché non ne lasciate uscire un po'. Oh! Questo è tutto.

pezzo di stoffa legato a un palo ⟶ *vedi*: bandiera

piacere e dolore ⟶ *vedi*: mano, palma e dorso

piacere sessuale ⟶ *vedi*: cacciatore (il) e il capriolo / gatto che insegue un topo / mettersi un dito nel naso

piacere, ricerca del ⟶ *vedi*: giara con un foro

piaceri sensoriali ⟶ *vedi*: banana avvelenata / nido di formiche rosse / pezzetto di carne tra i denti / uomo assetato. ⟶ *vedi anche*: oggetti sensoriali / piacere sessuale / sensorialità

piano di sopra, piano di sotto ⟶ *vedi*: dimorare nello spazio vuoto

piatti puliti, mente sporca = distrazione [pp. 127, (136)

• In realtà la gente queste cose non le guarda. Come la casalinga, che lava i piatti accigliata. È intenta a lavare i piatti, ma non si accorge che la sua mente è sporca! Non lo avete mai notato? Vede solo i piatti. Sta guardando troppo lontano, o no? Alcuni di voi l'hanno sperimentato, direi. È lì che dovete guardare. La gente si concentra a pulire i piatti, e lascia che la mente si sporchi. Questo non va bene, sta dimenticando sé stessa. Siccome non vede sé stessa, la gente commette ogni genere di cattive azioni. Le persone non guardano la loro mente. Quando stanno per fare qualcosa di male, prima di tutto si guardano attorno per controllare se c'è qualcuno che li vede. «Mia madre mi vedrà?». «Mio marito mi vedrà?». «I miei figli mi vedranno?». «Mia moglie mi vedrà?». E se nessuno li guarda, vanno avanti e lo fanno. Questo è insultare sé stessi. Dicono che nessuno sta osservando, così possono finire in fretta il lavoro prima che qualcuno li veda. Ma che dire di loro stessi? Non sono "qualcuno"?

piatto vuoto = definizioni [p. 398

• Allo stesso modo noi "definiamo" città, persone, bestiame, tutto! Perché li definiamo? Perché originariamente non esistono. Anche concetti come "monaco" e "laico" sono "definizioni". Definiamo queste cose per farle esistere, poiché intrinsecamente qui non ci sono. È come un piatto vuoto. Ci si può mettere dentro tutto quello che vi pare proprio perché è vuoto. Questa è la natura della realtà convenzionale. Uomini e donne sono solo concetti, definizioni, come tutto quello che ci circonda. Se conoscessimo con chiarezza la verità delle definizioni, sapremmo che non ci sono esseri, perché "essere" è una definizione. Comprendendo che queste cose sono solo definizioni, potrete avere pace. Però, se credete che la persona, l'essere, "mio", "loro" e così via siano qualità intrinseche, allora dovrete ridere e piangere. Queste sono proliferazioni di fattori condizionanti. Se noi riteniamo che queste cose siano nostre, ci sarà sempre sofferenza.

pietra pesante = lasciar andare [p. 525

• L'insegnamento che la gente meno comprende e che più è in conflitto con le loro opinioni è quello del "lasciar andare", o del "lavorare con una mente vuota". Questo modo di parlare si chiama "linguaggio del Dhamma". Quando lo concepiamo in termini mondani, diventiamo confusi e pensiamo di poter fare tutto quel che vogliamo. Può essere interpretato in questo modo, ma il suo vero significato è più vicino a questo esempio: è come se stessimo trasportando una pietra pesante. Dopo un po' iniziamo a sentirne il peso, ma non sappiamo come lasciar andare. Così sopportiamo per tutto il tempo questo grande peso. Se qualcuno ci dice di gettarla via, rispondiamo: «Se la getto via, non mi resterà nulla!». Quando ci elencano tutti i benefici provenienti dal gettarla via, non ci crediamo e continuiamo a pensare: «Se la getto via, non avrò nulla!». Proseguiamo e trasportiamo questa pesante pietra, finché diventiamo talmente deboli ed esausti da non riuscire più a sopportarne il peso. È allora che la gettiamo. Dopo averla gettata, sperimentiamo improvvisamente i benefici del lasciar andare. Ci sentiamo subito meglio e più leggeri, e sappiamo da noi stessi quanto sia pesante portare una pietra. Non sarebbe stato possibile conoscere i benefici del lasciar andare prima di averlo fatto.

pollo nella stia = mente con *sati* [pp. 368-9

• Quando la mente è unificata grazie a *sati*, emergerà un nuovo tipo di consapevolezza. La mente che ha sviluppato la calma è tenuta sotto controllo da quella stessa calma, proprio come un pollo nella stia. Il pollo non può andarsene in giro, perché deve muoversi solo all'interno della gabbia. Cammina qui e là ma non si mette nei guai perché è trattenuto dalla gabbia. Allo stesso modo, quando la mente ha sati ed è calma, vi è una consapevolezza che non causa problemi. Nessun pensiero o sensazione che ha luogo all'interno della mente calma è nocivo o induce turbamento.

posto a sedere = mente [pp. 473-4

• Considero la mente solo come un posto a sedere. Gli stati psicologici sono ospiti che vengono a visitare questo posto. A volte lo vanno a trovare

dietro invito, altre volte arrivano per conto loro. Arrivano al centro d'accoglienza. Addestra la mente a osservarli e conoscerli tutti con uno sguardo di vigile consapevolezza. È così che ti prendi cura del tuo cuore e della tua mente. Tutte le volte che un visitatore si avvicina, gli fai cenno di allontanarsi. Se consenti loro di entrare, dove siederanno? C'è soltanto una sedia, e ci sei seduto tu. Passa tutto il giorno seduto in questo posto. Questa è la ferma e incrollabile consapevolezza del Buddha che sorveglia e protegge la mente. Tu sei seduto proprio lì. Fin dal momento in cui sei emerso dal grembo, tutti i visitatori che sono venuti a trovarti sono arrivati proprio lì. Non importa quanto spesso arrivino, arrivano sempre in questo stesso posto, proprio lì. Conoscendoli tutti, la consapevolezza del Buddha siede solitaria, ferma e incrollabile. Questi visitatori viaggiano fino qui per cercare di esercitare un influsso, per condizionare e governare la tua mente in vari modi. Quando riescono a far sì che la mente sia coinvolta nelle loro questioni, sorgono degli stati psicologici. Quale che sia la questione, ovunque sembri condurre, dimenticala e basta: non ha importanza. Conosci semplicemente chi sono gli ospiti, appena arrivano. Quando saranno giunti, troveranno una sola sedia, e per tutto il tempo che la occuperai non avranno un posto per sedersi. Arrivano pensando di riempirti gli orecchi di chiacchiere, ma questa volta per loro non c'è spazio per sedersi. Anche la prossima volta che verranno non troveranno sedie libere. Non importa quante volte questi visitatori si presentino, troveranno sempre lo stesso tipo seduto nello stesso punto. Da quella sedia non ti sei mosso. Per quanto tempo pensi che continueranno in questo modo? Solo parlando con loro riesci a conoscerli a fondo. Tutti coloro e tutte le cose che hai conosciuto da quando hai cominciato a sperimentare il mondo verranno a farti visita. Osservarli semplicemente, ed essere consapevole, proprio lì, è abbastanza per vedere il Dhamma appieno. Discuti, osserva e contempla da te stesso.

pozza d'acqua limpida = mente immobile [p. 274

• La tua mente diverrà sempre più quieta, in tutte le circostanze. Diventerà immobile come una pozza di limpida acqua nella foresta. Verranno ad abbeverarsi animali di ogni genere, meravigliosi e rari. Vedrai la natura di tutte le cose (*saṅkhāra*) del mondo con chiarezza. Vedrai sorgere e svanire molte cose meravigliose e strane. Ma tu sarai tranquillo. Quando nasceranno dei problemi, saprai immediatamente come superarli. Questa è la felicità del Buddha.

pratica buddhista → *vedi*: albero da frutto / allevare la mucca e bere il latte / allevare le galline e raccogliere le uova / arare una risaia / bambino che impara a scrivere / bambino che non vuole fare il bagno / bandiera (la) e il vento / carretto trainato da un cavallo / cespuglietto di peperoncini piccanti, crescita / cuocere i mattoni / mango / medicina / mobili finiti / monaci che praticano, monaci che non praticano / palma da cocco / sculacciare il bambino / spina o

scheggia nel piede, togliersi la / tronco nel fiume / uscire dalla trincea. ⟶ *vedi anche*: frutti della pratica buddhista / pratica buddhista errata / praticanti buddhisti / non praticanti / Saṅgha, pratica buddhista / studio senza pratica

pratica buddhista errata ⟶ *vedi*: brāhmaṇi e cerimonie sacrificali / contadino incostante / uomo che ha una casa il cui tetto ha una falla / usare troppo la sgorbia

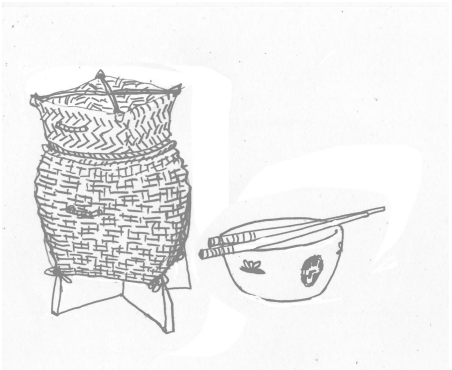
praticante buddhista ⟶ *vedi*: acqua ferma che scorre / contadino che non ha finito il suo lavoro / madre con il figlio al piano di sopra / pescatore / uomo che accende un fuoco /

proprietario di una casa = mente [p. 380

• Che cos'è la mente? La mente non ha forma. Quel che riceve le impressioni, sia belle che brutte, la chiamiamo "mente". Somiglia al proprietario di una casa. Il proprietario resta in casa quando degli ospiti vengono a trovarlo. È lui che riceve gli ospiti. Chi riceve le impressioni sensoriali? Che cos'è che percepisce? Chi è che lascia andare le impressioni sensoriali? Questo è quel che chiamiamo "mente". Le persone però non riescono a capirlo, pensano a se stessi girando in tondo.

quattro tipi di loto ⟶ *vedi*: loto, quattro tipi di

r



ragnatela ⟶ *vedi*: ragno al centro della ragnatela

ragno al centro della ragnatela = consapevolezza / chiara comprensione [pp. 513-4

• Provate a osservare un ragno. Un ragno tesse la sua tela in ogni recesso adatto, e poi sta al centro, immobile e silenzioso. Più tardi, arriva una mosca e atterra sulla tela. Non appena tocca e scuote la tela – buppete! – il ragno si avventa e la avvolge col filo. La mette da parte e torna di nuovo a raccogliersi silenziosamente al centro della tela. In questo modo, osservare un ragno può far sorgere la saggezza. I nostri sei sensi hanno la mente al centro, attorniata dall'occhio, dall'orecchio, dal naso, dalla lingua e dal corpo. Quando uno dei sensi viene stimolato, ad esempio una forma contatta l'occhio, essa raggiunge e scuote la mente. La mente è ciò che conosce, che conosce la forma. Solo questo è sufficiente per far sorgere la saggezza. È semplice. Come un ragno nella sua tela, dovremmo vivere attenendoci a noi stessi. Appena il ragno sente che un insetto è entrato in contatto con la tela, lo afferra velocemente, lo lega e torna al centro. Non è diverso dalla nostra mente. "Arrivare al centro" significa vivere

consapevolmente con chiara comprensione, sempre attenti e facendo ogni cosa con esattezza e precisione: questo è il nostro centro.

rana in un buco = mente illusa [p. 403

• Se la mente è illusa dall'affollamento, addestratela a conoscere la verità dell'affollamento. Più trascurate la pratica, più trascurate di andare in monastero e di ascoltare gli insegnamenti, più la vostra mente affonderà nella palude, come una rana che finisce in un buco. Qualcuno arriva con un arpione e la rana è spacciata, non ha scampo. Tutto quel che può fare è allungare e offrire il collo. Fate attenzione a non chiudervi in un angolo, qualcuno potrebbe arrivare e arpionarvi. A casa, assillati dai vostri figli e nipoti, le cose potrebbero andare peggio che per la rana! Non sapete come staccarvi da queste cose. Quando sopraggiungeranno la vecchiaia, la malattia e la morte, che farete? Questo è l'arpione che sta per catturarvi. Dove potrete mai fuggire?

rana ⟶ *vedi anche*: amo del pescatore

registratore = felicità [pp. 673-4

• Supponiamo ad esempio che vogliate questo registratore. Finché il desiderio resta inesaudito vi sentite insoddisfatti. Ovviamente, quando andate fuori a cercarne uno per voi e lo trovate, vi sentite contenti e soddisfatti, o no? Qualora vi attaccaste alla sensazione di soddisfazione che è sorta in quanto siete riusciti a ottenere un registratore, in realtà stareste creando le condizioni per una futura sofferenza. Creereste condizioni per una futura sofferenza senza esserne consapevoli. Ciò avviene perché la vostra sensazione di soddisfazione dipende dal fatto che otteniate un registratore e così, finché non ne avete uno, sperimentate della sofferenza. Quando acquistate un registratore siete contenti e soddisfatti. Se però un ladro ve lo rubasse, quella sensazione di soddisfazione sparirebbe insieme al registratore, e voi cadreste di nuovo in uno stato di sofferenza. Così è. Senza un registratore soffrite. Con un registratore siete felici, ma se per una qualche ragione lo perdete, diventate tristi nuovamente. Va sempre in questo modo. (...) Quando alla fine avete il registratore che cercavate, vi sentite benissimo. Qual è però la vera causa di quella sensazione piacevole? Sorge perché il vostro desiderio è stato soddisfatto. Questo è tutto. È tanto profonda quanto la felicità che può raggiungere. È una felicità condizionata dalle contaminazioni che controllano la mente. Di questo non siete nemmeno consapevoli. In qualsiasi momento può arrivare qualcuno che vi ruba il registratore e vi fa ricadere nella sofferenza.

respirare = meditazione, pratica della [19, 157, (172)

• C'è una gran quantità di tempo per meditare: è che non comprendiamo appieno la pratica, questo è tutto. Respiriamo mentre dormiamo, respiriamo mentre mangiamo. Lo facciamo o no? Perché non abbiamo tempo di meditare? Respiriamo ovunque siamo. Se pensiamo in questo modo, la nostra vita ha allora lo stesso valore del nostro respiro. Abbiamo tempo ovunque siamo (19).

• Praticare la meditazione è proprio come respirare. Respiriamo quando lavoriamo, respiriamo quando dormiamo, respiriamo quando siamo seduti. Perché abbiamo il tempo di respirare? Siccome comprendiamo l'importanza del respiro, riusciamo sempre a trovare il tempo per respirare. Allo stesso modo, se comprendiamo l'importanza della pratica di meditazione, troveremo sempre il tempo per praticare. (157)

Retta Visione ⟶ *vedi:* bambini, accettare il modo di essere dei / penna smarrita / rumore (suono), disturbare il / scimmia

rimproveri di un cambogiano = mente libera [pp. 725-6

• Allorché vi siete addestrati a non prestare alcuna attenzione né attribuire importanza alle cose che la gente dice, considerandole solo come suoni che entrano in contatto con i vostri orecchi, non ci sarà alcuna forte reazione e, quando nulla si crea nella mente, non sarete costretti a soffrire. Sarà come se a rimproverarvi fosse un cambogiano: sentirete i suoni delle sue parole, ma resterebbero solo suoni, perché non ne comprenderete il significato. Non sarete consapevoli di quello che vi viene detto. La mente non riceverà le informazioni, sarà come sentire solo dei suoni, e continuerete a sentirvi a vostro agio. Se qualcuno vi criticasse in una lingua che non comprendete, sentireste solo il suono della voce e restereste imperturbati. Non sareste riassorbiti e feriti dal significato delle parole.

riso = trascendenza [pp. 199-200

• Possiamo anche aver imparato, ma se non pratichiamo di conseguenza non conosceremo veramente; siamo ignari proprio come il cane che dorme sul mucchio di chicchi di riso. Sta dormendo su un mucchio di cibo, ma non lo sa. Quando gli viene fame salta giù e se ne va trotterellando altrove alla ricerca di cibo. È un peccato, vero? Ci sono dei chicchi di riso, ma che cosa li nasconde? La lolla nasconde i chicchi, e perciò il cane non può mangiare il riso. C'è il trascendente. Che cosa lo nasconde? Ciò che appare nasconde il trascendente, facendo in modo che la gente "sieda sulla sommità del mucchio di riso, incapace di mangiarlo", incapace di praticare, incapace di vedere il trascendente. E così restano solo ripetutamente bloccati nelle apparenze. Se siete bloccati nelle apparenze, in serbo vi è la sofferenza. Sarete assediati dal divenire, dalla nascita, dalla vecchiaia, dalla malattia e dalla morte.

riso e granturco = *samādhi* e *paññā* [pp. 318-9

• Forse non può raggiungere alti livelli di *samādhi*, anche se vi deve comunque essere una certa qual concentrazione, sufficiente per coltivare la saggezza. È come la differenza esistente tra il coltivare il riso e coltivare il granturco. Per il sostentamento si può dipendere più dal riso o più dal mais. La nostra pratica può essere così, possiamo dipendere più dalla saggezza per risolvere i problemi. Quando vediamo la Verità, sorge la pace. Le due vie non sono uguali. Alcuni hanno la visione profonda e una forte saggezza, ma non hanno molto *samādhi*.

riso immagazzinato = mente, riportarla indietro [p. 261

• Non permettete alla mente di perdersi. Se si perde fermatevi, osservate per vedere dov'è andata, perché non è con il respiro. Seguitela e riportatela indietro. Fatela tornare a stare con il respiro e un giorno – non c'è dubbio – sarete ricompensati. Continuate a farlo. Fatelo come se non doveste ottenere proprio nulla, come se non dovesse avvenire nulla, come se non sapeste chi lo stia facendo, ma ad ogni modo continuate a farlo. Come si fa col riso immagazzinato. Lo prendete dal magazzino e lo spargete nei campi, come se lo steste gettando via. Lo spargete nei campi senza interessarvi a ciò che fate, esso però germoglierà e le piante di riso cresceranno. Lo trapianterete e poi otterrete del dolce riso verde. Così stanno le cose.

riso non trebbiato = apparenza [p. 199

• Dovete rimuovere le apparenze per vedere il cuore della questione, la trascendenza. Capovolgete l'apparenza per trovare la trascendenza. Lo si potrebbe paragonare al riso non trebbiato. Si può mangiare il riso non trebbiato? Certamente sì, ma dovete prima trebbiarlo. Eliminate la lolla e dentro troverete il chicco. Se non trebbiamo la lolla, non troveremo il chicco. Come il cane che dorme su un mucchio di chicchi non trebbiati. Il suo stomaco brontola – gurgle, gurgle, gurgle – ma tutto quel che può fare è starsene lì sdraiato a pensare: «Dove posso trovare qualcosa da mangiare?». Quando è affamato abbandona il mucchio di riso e corre a cercare degli avanzi di cibo. Benché stia dormendo proprio su un mucchio di cibo, non lo sa. Perché? Perché non può vedere il riso. I cani non mangiano riso non trebbiato. Il cibo è lì, ma il cane non può mangiarlo.

rogna ⟶ *vedi*: sciacallo con la rogna

rubare qualcosa = malattia [p. 91

• Possiamo essere sempre colpiti dal dolore e dalla malattia. Può succedere in qualsiasi momento. È come se avessimo rubato qualcosa. Potrebbero sempre venire ad arrestarci, perché quell'azione l'abbiamo compiuta. Questa è la nostra situazione. Pericolo e tormento. Esistiamo tra cose nocive. Nascita, invecchiamento e malattia governano le nostre vite. Per sfuggire a esse non possiamo scappare da nessuna parte. Possono venire a prenderci in ogni momento, ci sono sempre ottime opportunità. Dobbiamo concederglielo e accettare la situazione. Dobbiamo dichiararci colpevoli. Se lo facciamo, la sentenza non sarà così gravosa. Se non lo facciamo, soffriremo enormemente. Se ci dichiariamo colpevoli, ci andranno piano con noi. Non staremo in carcere troppo a lungo.

rumore (suono), disturbare il = Retta Visione [pp. 7-8, (183)

• Con i *saṅkhāra* è la stessa cosa. Diciamo che ci disturbano, come quando sediamo in meditazione e sentiamo un rumore. Pensiamo: «Oh, quel rumore mi sta disturbando». Se pensiamo che il rumore ci stia disturbando, la conseguenza è che soffriamo. Se investighiamo un po' più a fondo, vediamo che siamo noi ad andare a disturbare il rumore! Il rumore è

semplicemente rumore. Se comprendiamo questo, non c'è niente di più nel rumore, lo lasciamo essere. Vediamo che il rumore è una cosa e noi un'altra. Uno che pensa che il rumore vada a disturbarlo è uno che non vede sé stesso. Davvero non vede sé stesso! Non appena vedete voi stessi, allora siete a vostro agio. Un suono è solo un suono, perché mai dovreste andare ad afferrarlo? Capite che in realtà eravate voi a uscire da voi stessi per andare a disturbare il rumore. Questa è reale conoscenza della verità.

S

saggezza ⟶ *vedi*: nodo, allentare il. ⟶ *vedi anche*: *samādhi* e *paññā* / *sīla*, *samādhi* e *paññā*

sala = corpo [p. 196

> • Guardate questa sala. La costruiamo e diciamo che è nostra, ma le lucertole arrivano qui e ci vivono, topi e gechi arrivano qui e ci vivono, e continuiamo a scacciarli perché pensiamo che appartenga a noi, non ai topi e alle lucertole. Lo stesso avviene con le malattie del corpo. Consideriamo questo corpo come la nostra casa, un qualcosa che davvero ci appartiene. Se capita che abbiamo un mal di testa o un mal di stomaco ci agitiamo, non vogliamo il dolore e la sofferenza. Queste gambe sono le "nostre gambe", non vogliamo che ci facciano male. Queste braccia sono le "nostre braccia", non vogliamo che ci sia qualcosa che in esse non funziona. Dobbiamo curare tutti i dolori e tutte le malattie, a ogni costo.

sakkāya-diṭṭhi ⟶ *vedi*: tre vespai

sala d'attesa ⟶ *vedi*: sedia (una sola) in una sala d'attesa

samādhi* e *paññā ⟶ *vedi*: riso e granturco

***samādhi* errato** ⟶ *vedi*: coltello affilato inutilizzato

samādhi ⟶ *vedi anche*: *samādhi* e *paññā* / *sīla* e *samādhi* / *sīla*, *samādhi* e *paññā*

Saṅgha, pratica buddhista ⟶ *vedi*: millepiedi / fiumi che scorrono verso il mare. ⟶ *vedi anche*: pratica buddhista

saṅkhāra ⟶ *vedi*: alberi / superstrada

sati ⟶ *vedi*: consapevolezza

scheggia ⟶ *vedi*: spina o scheggia nel piede, togliersi la

sciacallo con la rogna = insoddisfazione [pp. 328-9

• Una volta il Buddha vide uno sciacallo, un cane selvatico che era fuggito dalla foresta nella quale viveva. Stava fermo per un po', poi correva nei cespugli e di nuovo ne usciva. Quindi correva nella cavità di un albero, e poi via di nuovo. Stava fermo per un minuto, e il minuto successivo correva, si sdraiava e poi saltava su. Quello sciacallo aveva la rogna. Quando stava fermo la rogna gli mangiava la pelle, e così correva. Mentre correva si sentiva ancora a disagio, e perciò si fermava. Era a disagio quando stava sulle zampe, e così si metteva a giacere. Poi saltava su di nuovo, correva tra i cespugli, nella cavità di un albero, non stava mai fermo. Il Buddha disse: «Monaci, questo pomeriggio avete visto quello sciacallo? Soffriva quando stava sulle zampe, soffriva quando correva, soffriva quando giaceva. Soffriva tra i cespugli, nella cavità di un albero o in una tana. Per il suo disagio incolpava lo stare sulle zampe o seduto, incolpava il correre o il giacere; incolpava l'albero, i cespugli e la tana. Nei fatti il problema non stava in nessuna di quelle cose. Lo sciacallo aveva la rogna. Il problema era la rogna».

scimmia = pace / errata visione / Retta Visione [pp. 383, (384)

• Se comprendiamo questo, allora possiamo essere in pace perfino mentre stiamo pensando. Supponiamo che a casa abbiate una scimmia come animale da compagnia. Le scimmie non restano ferme a lungo, a loro piace saltare qui e là, e afferrare le cose. Le scimmie sono fatte così. Ora siete in monastero e vedete una scimmia. Neanche questa scimmia sta ferma, anche lei salta qui e là nello stesso modo. Però la cosa non vi infastidisce, vero? Perché non vi infastidisce? Perché in precedenza avete già allevato una scimmia, sapete come sono. Se conoscete anche una sola scimmia, non importa in quanti luoghi andiate, non importa quante scimmie vediate, non sarete infastiditi dalle scimmie, o no? Così è uno che capisce le scimmie. Se comprendiamo le scimmie, non diventeremo una scimmia. Se non comprendete le scimmie, potreste diventare voi stessi una scimmia. Capite? Quando la vedete che tocca questo e quello, urlate: «Ehi!». Vi arrabbiate. «Maledetta scimmia!». Così è uno che non conosce le scimmie. Uno che conosce le scimmie capisce che la scimmia che ha a casa e quella che sta in monastero sono uguali. Perché dovreste irritarvi? Quando

capite come sono le scimmie, questo è sufficiente per essere in pace. Così è la pace. Dobbiamo conoscere le sensazioni. Alcune sensazioni sono piacevoli, altre sono spiacevoli, ma questo non importa. Svolgono solo il loro compito. Proprio come la scimmia, tutte le scimmie sono uguali. Comprendiamo che le sensazioni a volte sono gradevoli, altre volte no: è solo nella loro natura. Dovremmo capirle e sapere come lasciarle andare.

scrivere ⟶ *vedi*: bambino che impara a scrivere

sculacciare il bambino = pratica buddhista [p. 295

• La pratica consiste semplicemente nel sedersi, sedersi e osservare tutto questo. Buon umore e cattivo umore vanno e vengono, com'è nella loro natura. Non elogiate solo la vostra mente né condannatela, sappiate qual è il momento giusto per queste cose. Quando è tempo di congratularsi, congratulatevi, ma solo un poco, non esagerate. Proprio come quando si insegna a un bambino, talvolta può essere necessario sculacciarlo un po'. A volte nella nostra pratica può essere necessario punirsi, ma non fatelo sempre. Se vi punite sempre, dopo qualche tempo abbandonerete la pratica. Non potete però divertirvi e basta, e prenderla alla leggera. Non è questo il modo di praticare.

sé ⟶ *vedi*: identificazione con il sé

sedia (una sola) in una sala d'attesa = consapevolezza [pp. 426-7

• Focalizzate in modo diretto la vostra consapevolezza, come se foste seduti ad accogliere degli ospiti che entrano in una sala d'attesa. Nella vostra sala d'attesa c'è una sola sedia, così che i vari ospiti che giungono nella stanza per incontrarvi non possono sedersi perché voi state già occupando l'unica sedia disponibile. Se un visitatore entra nella stanza, voi sapete subito chi è. Perfino se due, tre o più visitatori entrano contemporaneamente nella stanza, voi sapete immediatamente chi sono, perché non hanno alcun luogo in cui sedersi. Voi occupate l'unica sedia disponibile e, così, ogni visitatore che entra vi è noto e non può fermarsi a lungo. Potete osservare tutti i visitatori mentre voi siete a vostro agio, ma loro non possono sedersi da nessuna parte. (...) La Verità attende di essere trovata proprio nel punto in cui investigate. Questa è la sedia sulla quale attendete di accogliere i visitatori. Non potreste andare in nessun altro posto per sviluppare la visione profonda. Dovete restare seduti proprio qui: su quell'unica sedia presente nella stanza. Quando i visitatori entrano nella sala d'accoglienza, è facile osservare il loro aspetto e il modo in cui si comportano, perché non possono sedersi. Dovete inevitabilmente conoscerli tutti. In altre parole, si giunge a una chiara e distinta comprensione della natura impermanente, insoddisfacente e priva di sé di tutti questi fenomeni, e questa visione profonda diviene così indiscutibile e stabile nella vostra mente da porre fine a qualsiasi restante incertezza sulla vera natura delle cose.

sedia ⟶ *vedi anche*: mobili finiti

sensazioni dolorose ⟶ *vedi*: casa in fiamme

sensazioni ⟶ *vedi anche*: pensieri e sensazioni

sensorialità ⟶ *vedi*: inondazione

Sentiero del Buddha ⟶ *vedi*: strada da Bangkok al Wat Pah Pong

sentimenti ⟶ *vedi*: bufalo d'acqua. ⟶ *vedi anche*: *arom*

serpente, testa e coda = felicità e sofferenza [p. 4

> • La testa del serpente è l'infelicità, la coda del serpente è la felicità. La testa è davvero pericolosa, ha denti velenosi. Se la toccate, il serpente vi morderà immediatamente. Anche se lasciamo perdere la testa e ci aggrappiamo alla coda, esso si volgerà e ci morderà ugualmente, perché sia la testa sia la coda sono parte del serpente.

serpenti ⟶ *vedi anche*: corpo / dono

sesso ⟶ *vedi*: cacciatore (il) e il capriolo. ⟶ *vedi anche*: piacere sessuale

sgorbia ⟶ *vedi*: usare troppo la sgorbia

sīla, samādhi* e *paññā ⟶ *vedi*: mango

sīlabbata-parāmāsa ⟶ *vedi*: tre vespai

sofferenza ⟶ *vedi*: affari nella vita laica / coltello / serpente, testa e coda / ferita, curarla internamente. ⟶ *vedi anche*: agitazione / insoddisfazione / errata visione / malattia

solito vecchio folle = mondo [p. 468

> • Tutto quel che è intorno a noi ci mente. Riconoscerlo anche dieci volte al giorno va già abbastanza bene. Però, il solito vecchio folle continua a raccontarci le solite vecchie bugie e fandonie. Se sappiamo che sta mentendo, non va poi così male, ma ci può volere un tempo troppo lungo prima di accorgercene. Il vecchio arriva, e cerca di raggirarci con l'inganno in continuazione.

spina = cose nel mondo [p. 406

> • Tutte le cose sono solo così come sono. Di per sé non causano sofferenza: proprio come una spina, una spina davvero appuntita. Vi fa soffrire? No, è solo una spina, non dà fastidio a nessuno. Se la calpesterete, allora sì che soffrirete. Perché c'è sofferenza? Perché avete messo il piede sulla spina. La spina fa solo il suo lavoro, non fa del male a nessuno. Se ci metterete il piede sopra, vi farà soffrire. È a causa di noi stessi che c'è il dolore. Forma, sensazione, percezione, volizione, coscienza: tutte le cose di questo mondo sono semplicemente così come sono. Siamo noi che attacchiamo briga. E se noi le colpiamo, esse ci colpiranno a loro volta. Se le lasciamo stare, non daranno problemi a nessuno. Solo uno spavaldo ubriacone le infastidirà.

spina o scheggia nel piede, togliersi la = pratica buddhista [p. 603

• Supponete ad esempio d'aver calpestato una spina, o che vi si sia conficcata una scheggia in un piede. Quando camminate, a volte fa male, altre volte no. Quando vi imbattete in un sasso o in un pezzo di legno, il piede vi fa male davvero. Se però ciò non avviene, una scrollatina di spalle e si continua a camminare ancora un po'. Alla fine però vi imbattete in qualche altra cosa e ci camminate sopra, e il dolore si ripresenta di nuovo. Vi succede molte volte. Qual è la causa di quel dolore? La causa è quella scheggia, quella spina conficcata nel piede. Il dolore è sempre pronto a manifestarsi. Tutte le volte che sorge il dolore magari date un'occhiata e provate a sentire con la mano se c'è qualcosa ma, siccome non vedete la spina, lasciate perdere. Dopo un po' vi fa ancora male, e così date un'altra occhiata. Quando la sofferenza sorge, dovete notarla, non scrollarvela di dosso. Tutte le volte che sorge il dolore, pensate: «Mmm ... quella spina è ancora lì». Ogni volta che il dolore sorge, sorge anche il pensiero che quella spina dovete toglierla. Se non la togliete, in seguito lì sorgerà di nuovo altro dolore. Il dolore continua a ripresentarsi, fino a quando il desiderio di togliere quella spina è sempre con voi. Infine giunge il momento in cui una volta per tutte prendete la decisione di togliervi quella spina dal piede perché fa male! Così devono essere i nostri sforzi con la pratica. Tutte le volte che fa male, tutte le volte che c'è un attrito, dobbiamo investigare.

sputacchiera = convenzioni [p. 287

• Se non praticate, non conoscerete. Francamente, non conoscerete il Dhamma solo leggendo o studiando. Oppure, se lo conoscerete, si tratterà di una conoscenza ancora imperfetta. La sputacchiera che sta qui, ad esempio. Tutti sanno che è una sputacchiera, ma non conoscono del tutto la sputacchiera. Perché non la conoscono del tutto? Se questa sputacchiera la chiamassi "pentola", che direste? Supponete che, tutte le volte che ve la chiedo, dica: «Portatemi quella pentola, per favore». Ciò vi confonderebbe. Perché? Perché non conoscete del tutto la sputacchiera. Altrimenti non ci sarebbero problemi. Prendereste semplicemente quell'oggetto e me lo consegnereste, perché in realtà non c'è nessuna sputacchiera. Capite? È una sputacchiera a causa di una convenzione. Questa convenzione è accettata in tutta la nazione, e perciò è una sputacchiera. Però, non c'è alcuna reale "sputacchiera". Se qualcuno vuole chiamarla pentola, può essere una pentola. Chiamatela come vi pare. Si tratta di un concetto. Se conoscete completamente la sputacchiera, anche se qualcuno la chiama pentola non c'è problema. In qualsiasi modo gli altri la possano chiamare, restiamo imperturbati perché non siamo ciechi rispetto alla sua vera natura. Così è chi conosce il Dhamma.

stati mentali ⟶ *vedi*: *arom* / cobra

stazione centrale = mente [p. 401

• Alcuni mi dicono: «Voglio praticare, ma non so come fare. Non sono in grado di studiare le Scritture, sto diventando vecchio, la mia memoria non è buona». Guardate solamente qui, nella "stazione centrale". Qui

sorge l'avidità, qui sorge la collera, qui sorge l'illusione. Basta sedersi qui per osservare tutte queste cose che sorgono.

sterco di gallina = errata visione [p. 677

• Se pensate che vivere in una comunità con tanta gente significhi molta sofferenza, siete ugualmente sciocchi. È come lo sterco di gallina. Se state camminando per conto vostro e avete con voi dello sterco di gallina, puzza. Se c'è un gruppo di persone che se ne va in giro con dello sterco di gallina, puzza ugualmente. Continuare a trascinarsi dietro ciò che è marcio e putrido può diventare un'abitudine. Questo avviene perché avete ancora errata visione. Chi però ha Retta Visione, sebbene possa avere assolutamente ragione quando pensa che vivere in una grande comunità non dia molta serenità, potrebbe essere comunque in grado di ricavare molta saggezza dalla sua esperienza.

sterco ⟶ *vedi anche*: denaro / verme / allevare le galline e raccogliere le uova

stoffa sporca = cattive azioni [pp. 126, 127

• Se vogliamo tingere un pezzo di stoffa, dobbiamo prima lavarlo. Ma la maggioranza non lo fa. Senza guardare la stoffa, la immerge subito nella tinta. Se la stoffa è sporca, tingerla la fa diventare peggio di prima. Pensateci. Tingere uno straccio vecchio e sporco: avrebbe un bell'aspetto? Capite? Questo insegna il buddhismo, ma la maggioranza della gente semplicemente lo ignora. Vogliono fare opere buone, ma non vogliono rinunciare alle cattive azioni. È proprio come dire: «La buca è troppo profonda». Tutti dicono che la buca è troppo profonda, nessuno dice che il braccio è troppo corto. Dovete tornare a voi stessi. Con questo insegnamento, dovete fare un passo indietro, e guardare voi stessi. A volte le persone vanno in cerca di meriti in autobus. Sull'autobus forse discutono perfino, o si ubriacano. Se chiedete loro dove stanno andando, dicono che vanno in cerca di meriti. Vogliono i meriti, ma non rinunciano ai vizi.

stoffa ⟶ *vedi anche*: pezzo di stoffa legato a un palo

strada da Bangkok al Wat Pah Pong = Sentiero del Buddha [p. 448

• Però, la Via non è l'essenza del Dhamma. Il Sentiero non è di per sé un fine, non è lo scopo ultimo del Beato. È la Via che conduce verso l'interiorità. È proprio come quando hai viaggiato da Bangkok fino al mio monastero, il Wat Nong Pah Pong. Non volevi la strada. Quel che volevi era raggiungere il monastero, ma per viaggiare avevi bisogno della strada. La strada sulla quale hai viaggiato non è il monastero. È solo il modo per arrivarci. Se però volevi arrivare al monastero, dovevi seguire la strada. Avviene la stessa cosa con la virtù, il *samādhi* e la saggezza. Potremmo dire che non sono l'essenza del Dhamma, ma la strada per arrivarci. Quando si ha padronanza della virtù, del *samādhi* e della saggezza, il risultato è la pace profonda della mente. Quella è la destinazione.

strada ⟶ *vedi anche*: superstrada

studio senza pratica ⟶ *vedi*: mestolo in una zuppiera

superstrada, sedersi in mezzo a una = *saṅkhāra* [p. 8

> • Ecco un semplice paragone. Supponiamo che andiate a sedervi nel mezzo di una superstrada, con automobili e autocarri che vi vengono contro. Non potete arrabbiarvi con le automobili e urlare: «Non passate qui! Non passate qui!». È una superstrada, non potete farlo. Che cosa potete fare, allora? Via dalla strada! La strada è il luogo in cui passano le automobili e se non volete che le automobili siano lì, soffrite.

sviluppo spirituale ⟶ *vedi*: maturità spirituale

t

tartaruga = ignoranza [pp. 106-7

> • C'è una storia che racconto spesso, su una tartaruga e un serpente. La foresta era in fiamme e stavano cercando di fuggire. La tartaruga si muoveva pesantemente e vide il serpente che strisciava. Ne ebbe pietà. Perché? Il serpente non aveva zampe, e la tartaruga pensò che non sarebbe stato in grado di scappare dal fuoco. Voleva aiutarlo. Quando però le fiamme continuarono a diffondersi, il serpente fuggì con facilità, mentre la tartaruga non riuscì a fare altrettanto anche se aveva quattro zampe, e morì. Quella era l'ignoranza della tartaruga. Pensava che se hai delle zampe, puoi muoverti. Se non hai le zampe, non puoi andare da nessuna parte. Così si preoccupò del serpente. Pensò che sarebbe morto perché non aveva le zampe. Ma il serpente non era preoccupato, sapeva che poteva scappare con facilità dal pericolo. Questo è un modo per parlare con chi ha le idee confuse. Hanno pietà di te perché non sei come loro e non hai il loro modo di vedere e le loro conoscenze. Chi è ignorante, allora? Io sono ignorante a mio modo, ci sono cose che non so, sono ignorante in quell'ambito.

tavola di legno ⟶ *vedi*: colonna rifinita

tavolo ⟶ *vedi*: mobili finiti

tazza colma = mente piena [p. 279

• La loro mente è piena di opinioni sulle cose. Sono troppo intelligenti per ascoltare gli altri. È come l'acqua in una tazza. Una tazza è inutile se è colma di acqua sporca e stagnante. Diventa utile solo dopo che l'acqua vecchia viene gettata via. Devi svuotare la tua mente dalle opinioni, allora capirai.

telefono che suona = non-sé / convenzioni [p. 117

• Non siate nulla! Non siate proprio nulla! Essere un Buddha è un fardello. Essere un *pacceka* è un fardello. Non desiderate essere. «Io sono il monaco Sumedho». «Io sono il monaco Ānando». In questo modo c'è sofferenza, credere che voi esistiate così. "Sumedho" è solo una convenzione. Capite? Credere di esistere realmente porta sofferenza. Se c'è Sumedho, quando qualcuno lo critica Sumedho si arrabbia. Ānando si arrabbia. Questo è quel che succede quando queste cose le ritenete reali. Se non c'è nessun Ānando o nessun Sumedho, allora lì non c'è nessuno. Nessuno risponde al telefono. Suona, suona, ma nessuno alza la cornetta. Non diventate nulla. Se nessuno diventa qualcosa, non c'è sofferenza. Se crediamo di essere qualcosa o qualcuno, tutte le volte che il telefono suona alziamo la cornetta, e siamo coinvolti. Come possiamo liberarci da questo? Dobbiamo osservare con chiarezza e sviluppare la saggezza, così che non c'è nessun Ānando, nessun Sumedho ad alzare la cornetta. Se siete Ānando o Sumedho e rispondete al telefono, sarete coinvolti nella sofferenza. Così, non siate Sumedho. Non siate Ānando. Riconoscete questi nomi come esistenti solo al livello della convenzione.

termitaio con sei fori = osservazione della mente [pp. 181-2, (185), (186)

• Quando Tuccho Pothila uscì dall'acquitrino, il novizio gli impartì l'insegnamento. Gli insegnò a osservare gli oggetti dei sensi, a conoscere la mente e a conoscere gli oggetti dei sensi, usando la similitudine dell'uomo che cattura una lucertola nascosta in un termitaio. Se il termitaio ha sei fori, come farà a catturarla? Dovrà sigillare cinque fori e lasciarne aperto solo uno. Poi, dovrà limitarsi a osservare e attendere, sorvegliando quel foro. Quando la lucertola uscirà, potrà catturarla. Questo è il modo per osservare la mente. Chiudendo gli occhi, gli orecchi, il naso, la lingua e il corpo, resta solo la mente. "Chiudere" i sensi significa contenerli e calmarli, osservando solo la mente. La meditazione è come catturare la lucertola.

terra ⟶ *vedi*: coleottero che gratta la terra / vecchie cose

terremoto = agitazione [pp. 121, 122

• Possiamo metterci ad aspettare un terremoto che potrebbe giungere fra tre o quattro anni, ma in effetti le cose tremano adesso. Gli Stati Uniti stanno realmente tremando. La mente delle persone è così agitata, questo è il terremoto, proprio qui e ora. La gente però non se ne accorge. Grandi terremoti accadono di rado, ma la terra delle nostre menti sta sempre tremando, ogni giorno, ogni momento. Durante la mia vita non ho mai sperimentato un grande terremoto, ma questo genere di tremori si verifica sempre, facendoci agitare e turbinare ovunque. Questo il Buddha voleva

che guardassimo. Forse, però, non è quel che la gente vuole sentire. (...) Ci sarà un grande terremoto? Quando la gente viene a chiedervi queste cose, potete rispondere che non c'è bisogno di guardare cose lontane, che non si possono conoscere con certezza; parlate loro dei movimenti e dei tremori che si verificano sempre, delle trasformazioni che vi hanno consentito di crescere e di diventare come siete ora.

testimoni di sé stessi ⟶ *vedi*: frutto aspro

tetto con una falla ⟶ *vedi*: uomo che ha una casa il cui tetto ha una falla

torcia elettrica = non attaccamento [pp. 33-4, 663

• Quando la volizione sorge, però, non attaccatevi a essa! Così venite, e poi tornate a casa. Di cosa si tratta? Prima prendiamo, guardiamo e vediamo – «Ah, è una torcia elettrica» – e poi la posiamo. Questo significa "tenere ma non attaccarsi", lasciar andare. Conosciamo e poi lasciamo andare. Per metterla semplicemente, diciamo così: «Conosci, poi lascia andare». Continua a conoscere e a lasciar andare. (33-4)

Proprio come essere incerti a proposito di cosa sia questo oggetto, lo prendiamo, vediamo che è una torcia elettrica e lo posiamo. Prendere per vedere, conoscere e lasciar andare, conoscere e lasciar andare. (662)

tornare a casa = pace, trovare la [p. 595

• La gente ha una sua idea sul modo in cui trovare la pace, ma continua pur sempre a sperimentare confusione e agitazione, tende ancora a essere insicura e a non trovare una realizzazione nella pratica. Non ha ancora raggiunto la meta. È come se avessimo lasciato la nostra casa per viaggiare in molti luoghi. Che si viaggi con l'automobile o con la nave, non importa dove si vada, non abbiamo ancora raggiunto la nostra casa. Fino a quando non siamo a casa non ci sentiamo soddisfatti, abbiamo ancora delle cose da sbrigare. Questo avviene perché il nostro viaggio non è ancora finito, non abbiamo ancora raggiunto la nostra destinazione.

trascendenza ⟶ *vedi*: riso. – *vedi anche*: riso non trebbiato

trave ⟶ *vedi*: asse o trave

tre vespai = identificazione con il sé / dubbio / attaccamento a riti e cerimonie [p. 407

• Se pensate "sono buono", "sono cattivo", "sono grande", "sono il migliore", state pensando in modo errato. Se vedete tutti questi pensieri come mere definizioni e come fenomeni condizionati, quando gli altri dicono "buono" o "cattivo" potete lasciare che queste definizioni restino con loro. Per tutto il tempo che le considerate come "io" e "tu", sarà come avere tre vespai: appena dite qualcosa le vespe vi raggiungono ronzando per pungervi. I tre vespai sono *sakkāya-diṭṭhi*, *vicikicchā* e *sīlabbata-parāmāsa*.

trincea ⟶ *vedi*: uscire dalla trincea

tronco nel fiume = pratica buddhista [pp. 330-1

• Se tagliamo un tronco di legno e lo gettiamo nel fiume ed esso non affonda né marcisce, e neanche si arena su una delle due sponde, quel tronco raggiungerà certamente il mare. Possiamo paragonarvi la nostra pratica. Se praticate seguendo il Sentiero tracciato dal Buddha, se lo seguite rettamente, trascenderete due cose. Quali? Proprio quei due estremi che il Buddha affermò non essere il Sentiero di un vero meditante: indulgere al piacere e indulgere al dolore. Sono le due sponde del fiume. Una delle due sponde di quel fiume è l'odio, l'altra è l'amore. Oppure, potete dire che una è la felicità, l'altra l'infelicità. Il "tronco" è la mente. Mentre "galleggia giù per il fiume" sperimenta felicità e infelicità. Se la mente non si attacca a quella felicità o a quella infelicità raggiungerà l'"oceano" del Nibbāna. Dovreste capire che non c'è nient'altro, ci sono solo felicità e infelicità che sorgono e svaniscono. Se non vi "arenate" su queste cose, allora siete sul Sentiero del vero meditante.

u

ubriaco ⟶ *vedi*: amo del pescatore

uomini (gli) ciechi e l'elefante = pratica buddhista [p. 101

• Gli insegnamenti possono essere i più profondi, ma chi ascolta potrebbe non capire. Non ti preoccupare. Non farti sconcertare dalla profondità o dalla mancanza di profondità. Devi solo praticare con tutto il cuore, e arriverai alla vera comprensione; la pratica ti porterà nello stesso posto di cui parlano gli insegnamenti. Non fare affidamento sulle percezioni delle persone ordinarie. Hai letto la storia dei ciechi e dell'elefante? Ben illustra tutto questo. Supponiamo che ci siano un elefante e un gruppo di ciechi che cercano di descriverlo. Uno tocca la zampa e dice che è come una colonna. Un altro tocca l'orecchio e dice che è come un ventaglio. «No, non un ventaglio, è come una scopa», dice un altro toccando la coda. Un altro ancora tocca la spalla, e dice una cosa diversa da quello che hanno detto gli altri. È così. Non c'è soluzione, non c'è fine. Ogni cieco tocca una parte dell'elefante e ha un'idea del tutto diversa di quello che è. Si tratta però di un solo elefante, dello stesso elefante. Così è anche per la pratica.

uomo assetato = piaceri sensoriali [pp. 504-5

• Un uomo arriva camminando sulla strada. È molto assetato per il viaggio e brama di bere dell'acqua. Il proprietario dell'acqua gli dice: «Se vuoi, puoi bere quest'acqua. Il colore è limpido, non ha odore e il sapore è buono, ma se la bevi ti ammalerai. Devo dirtelo in anticipo, ti farà ammalare fino a farti morire o quasi». L'assetato non ascolta. Ha sete, come succede a chi è stata vietata l'acqua per sette giorni dopo un intervento chirurgico: piange per avere dell'acqua! Per chi è assetato di piaceri sensoriali è la stessa cosa. Il Buddha insegnò che sono velenosi. Vista, suoni, odori, sapori, tatto e oggetti mentali sono velenosi, sono una trappola pericolosa. Però, l'uomo è assetato e non ascolta. A causa della sua sete è in lacrime, piange: «Datemi dell'acqua, non importa quanto saranno dolorose le conseguenze, lasciatemi bere!». Così ne beve un sorso e la manda giù, trovandola molto buona. Ne beve fino a essere pieno e s'ammala quasi fino a morirne. Non aveva ascoltato a causa del suo prepotente desiderio. Così succede a chi è catturato dai piaceri sensoriali. Beve quel che vede, i suoni, gli odori, i sapori, le sensazioni tattili e gli oggetti mentali. Sono tutti così deliziosi! Beve senza fermarsi e lì resta, saldamente bloccato fino al giorno della morte.

uomo che accende un fuoco = praticante buddhista [p. 243

• Nulla succede immediatamente. Per questo all'inizio non riusciamo a vedere alcun risultato della nostra pratica. È come l'esempio che vi ho spesso offerto, quello dell'uomo che cerca di accendere un fuoco sfregando due bastoncini di legno. Dice a se stesso: «Dicono che qui ci sia del fuoco». E comincia a sfregarli energicamente. È molto irruente. Sfrega e sfrega, ma la sua impazienza è troppa. Continua a volere il fuoco, ma il fuoco non arriva. Perciò si ferma per riposare un po'. Ricomincia di nuovo, ma i progressi sono lenti, e così si riposa di nuovo. Nel frattempo il calore è scomparso; non ha continuato abbastanza a lungo. Sfrega e sfrega finché si stanca e si ferma del tutto. Non solo è stanco, ma pure sempre più scoraggiato, così che rinuncia completamente. «Non c'è alcun fuoco qui!». In effetti stava facendo quello che era necessario, ma non c'era abbastanza calore per accendere un fuoco. Il fuoco era lì per tutto il tempo, ma lui non ha portato a termine il lavoro.

uomo che ha una casa il cui tetto ha una falla = pratica buddhista errata [pp. 585, (596-7)

• Ecco perché dico che, se praticate davvero, ne vale proprio la pena. Però, la maggior parte di noi si limita a parlare di pratica senza aver praticato, senza essere mai giunta a praticare. La nostra pratica somiglia a un uomo che ha una casa nella quale da una parte ci piove perché il tetto ha una falla. Lui si limita però a dormire dall'altra parte. Quando il sole entra dalla falla e lo raggiunge, si sposta di nuovo e pensa: «Quand'è che avrò una casa decente, come quella di tutti gli altri?». Se poi è tutto il tetto a perdere, si alza e se ne va. Non è questo il modo di fare le cose, ma la maggior parte della gente è così.

uomo folle che insulta e suscita rabbia = ignoranza [p. 6

• La rabbia e il dispiacere che avete covato per tutti quei giorni svaniscono completamente. Perché? Perché ora conoscete la verità. Prima non la conoscevate, pensavate che quell'uomo fosse normale e, così, eravate in collera con lui. Pensare in quel modo vi aveva fatto soffrire. Non appena scoprite la verità, tutto cambia. «Oh, è matto! Questo spiega ogni cosa!».

uova ⟶ *vedi*: allevare le galline e raccogliere le uova

usare troppo la sgorbia = pratica buddhista errata [p. 589

• Il Buddha lasciò l'abito monastico e divenne un *pah-kao*? Come praticava il Buddha? Che cosa faceva? Queste cose non le prese in considerazione. Il Buddha si mise a mangiare foglie ed erba come una mucca? Certo, se volete mangiare in quel modo fatelo pure, se è tutto quello che riuscite a fare, ma non andate in giro a criticare gli altri. Quale che sia il tipo di pratica che ritenete adatta a voi, perseverate con quella. «Non usare troppo la sgorbia, non intagliare troppo il manico, se vuoi che conservi la sua funzione». [Ossia: non strafare] Non ti resterà nulla e alla fine lascerai perdere tutto. Alcuni sono così. Quando si tratta di meditazione camminata la fanno seriamente per quindici giorni o giù di lì. Non si preoccupano neanche di mangiare, camminano e basta. Poi, quando hanno finito, si sdraiano e si mettono a dormire. Non si preoccupano di riflettere con attenzione prima di iniziare a praticare. Alla fine non c'è nulla che sia adatto a loro. Essere monaco non va bene, essere un *pah-kao* non va bene, e alla fine non resta nulla.

uscire dalla trincea = pratica buddhista [p. 733

• Praticate con essa. Usatela per contemplare. Non fatevi spaventare dalle cose. Non attaccatevi. Sviluppare il *samādhi* solo per restare lì seduti e attaccarsi a stati di beatitudine mentale non è il vero scopo della pratica. Dovete ritrarvi. Il Buddha disse che questa è una battaglia che deve essere combattuta, che non bisogna solo nascondersi in una trincea cercando di evitare i proiettili del nemico. Quando è tempo di combattere, dovete realmente uscire allo scoperto a fucile spianato. Alla fine dovete venir fuori da quella trincea. Non potete restare lì a dormire, quando è tempo di combattere. La pratica è così. Non potete consentire alla vostra mente solo di nascondersi, di strisciare nell'ombra.

uscire di casa = liberarsi dei *dhamma* mondani [p. 704

• Quando siamo liberi da queste cose è come uscire di casa. Quando entriamo in casa, qual è la sensazione che abbiamo? Percepiamo di essere passati per la porta e di essere entrati in casa. Quando lasciamo la casa percepiamo che l'abbiamo lasciata, giungiamo alla luce del sole, non è scuro come all'interno. L'azione della mente che entra nei *dhamma* mondani è come entrare in casa. La mente che ha distrutto i *dhamma* mondani è come uno che è uscito di casa. Perciò il praticante di Dhamma deve diventare testimone del Dhamma in sé stesso. Se i *dhamma* mondani sono

stati abbandonati o no, lo sa da sé, se il Sentiero si è sviluppato o no, lo sa da sé. Quando il Sentiero è ben sviluppato elimina i *dhamma* mondani.

utensili domestici = corpo [p. 145

• Come per gli utensili domestici che hai usato per molto tempo, tazze, piatti, piattini e così via. Erano puliti e lucenti quando erano nuovi ma adesso, dopo averli usati a lungo, stanno cominciando a consumarsi. Alcuni si sono già rotti, altri sono andati perduti, e quelli che sono rimasti si stanno consumando, non hanno una forma stabile. Sono così a causa della loro natura. Per il tuo corpo è la stessa cosa. È cambiato in continuazione dal giorno in cui sei nata e, attraversando fanciullezza e gioventù, ha ora raggiunto la vecchiaia. Devi accettarlo.

V–Z

valvola di sfogo (di una diga) = impermanenza [p. 385

> • Odiate il cane perché ha rotto il vostro bicchiere. Se è uno dei vostri figli a romperlo, odierete anche lui. Perché? Perché dentro di voi avete costruito una diga, l'acqua non può scorrere. Avete costruito una diga senza una via di sfogo. L'unica cosa che la diga può fare è crollare, vero? Quando costruite una diga dovete dotarla anche di una via di sfogo. Così, quando l'acqua sale troppo, può scorrere via senza rischi. Quando è colma fino all'orlo aprite la via di sfogo. Dovete avere una valvola di sicurezza come questa. L'impermanenza è la valvola di sicurezza degli Esseri Nobili. Se avete questa "valvola di sicurezza" sarete in pace.

vaso ⟶ *vedi*: versare acqua in un vaso

vecchiaia ⟶ *vedi*: mango

vecchie cose = pratica buddhista [p. 646

> • Quale fu il consiglio del Buddha a proposito di come praticare? Insegnò a praticare come la terra. A praticare come l'acqua. A praticare come il fuoco. A praticare come il vento. A praticare come fanno le "vecchie cose", le cose di cui siamo fatti: l'elemento solido della terra,

l'elemento liquido dell'acqua, l'elemento caldo del fuoco, l'elemento in movimento dell'aria. Se qualcuno scava nella terra, la terra non se ne preoccupa. La si può ammucchiare, coltivare o irrigare. Vi si può seppellire quel che sta marcendo. La terra rimarrà indifferente. L'acqua può essere bollita, ghiacciata o usata per lavare cose sporche, non ne risente. Il fuoco può bruciare cose belle e fragranti oppure brutte e sudicie, non gli importa. Quando il vento soffia, soffia su qualsiasi cosa, fresca o marcia, bella o brutta, senza preoccuparsene.

vento = *vedi*: vecchie cose

Verità ⟶ *vedi*: oggetto smarrito / zampa di un cane. ⟶ *vedi anche*: Dhamma

verme = errata visione [p. 329

• La maggior parte di noi, però, ha errata visione. Proprio come succede ai vermi. Il posto in cui un verme vive è sudicio e il suo cibo è sudicio, ma si addicono al verme. Se prendete un bastoncino e cercate di allontanarlo dal suo grumo di sterco, lotterà strisciando per tornarvi. Avviene la stessa cosa quando l'ajahn ci insegna a vedere rettamente. Ci fa sentire a disagio e opponiamo resistenza. Torniamo correndo al nostro "grumo di sterco" perché è lì che ci sentiamo a casa. Siamo proprio così.

versare acqua in un vaso = pratica buddhista (*samatha*) [p. 253

• Stiamo parlando di come si effettua la pratica di *samatha*, la pratica per lo sviluppo della tranquillità. Se l'oggetto di contemplazione che stiamo utilizzando è giusto e appropriato, ci condurrà a questo tipo di esperienza. È l'inizio di questa pratica, ma essa può condurci fino al termine del cammino, o almeno fino al punto in cui possiamo comprendere chiaramente e continuare con grande fiducia. Se continuiamo in questo modo con la contemplazione, in noi ci sarà energia. È come versare acqua in un vaso. Versiamo acqua all'interno di esso e continuiamo a rabboccare. Continuiamo a riempire d'acqua il vaso, così gli insetti che vivono nell'acqua non muoiono. Sforzarsi e svolgere quotidianamente la nostra pratica è così. Tutto questo va a vantaggio della pratica. Ci sentiamo molto bene, siamo sereni.

vespaio ⟶ *vedi*: tre vespai

vicikicchā ⟶ *vedi*: tre vespai

vipassanā ⟶ *vedi*: visione profonda

visione profonda ⟶ *vedi*: albero, crescita / galline selvatiche

visitatori (pensieri) ⟶ *vedi*: posto a sedere

vita laica ⟶ affari della vita laica

vite ⟶ *vedi*: bullone, vite

zampa di un cane = Verità [p. 205

• Come potrei insegnare altrimenti, come potrei dire altrimenti, se la Verità è solo ciò che vi ho detto? Anche se è la Verità, non trattenete nemmeno quella! Se vi attaccate ciecamente a essa diverrà falsa. È come afferrare la zampa di un cane. Se non lasciate andare, il cane si volterà e vi morderà. Provateci. Tutti gli animali si comportano in questo modo. Se non lasciate andare, non hanno altra scelta che mordere.

SABBADĀNAṂ DHAMMADĀNAṂ JINATI

"Il dono del Dhamma supera ogni altro dono"

Questo libro è offerto per distribuzione gratuita, nella speranza che possa essere di beneficio a chi desidera intraprendere un cammino di approfondimento e comprensione del proprio vivere. Per noi del Monastero Santacittarama è un grande privilegio rendere disponibili libri come questo, e saremmo felici di continuare a farlo.

Riceviamo volentieri i commenti e le osservazioni dei lettori. I costi di questa pubblicazione sono stati coperti da libere donazioni – una preziosa opportunità per molti di sponsorizzare iniziative e dedicare la propria offerta, in linea con la tradizione buddhista. Future ristampe di questa o di altre opere dello stesso genere dipendono direttamente dai contributi offerti in tal senso. Chi fosse interessato a partecipare alla sponsorizzazione di "Doni di Dhamma" come questo, può contattarci al seguente indirizzo:

MONASTERO SANTACITTARAMA
Località Brulla n. 17, 02030 Poggio Nativo (Rieti)
www.santacittarama.org
sangha@santacittarama.org

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate
4.0 Internazionale.
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it

Siete liberi di:

• Condividere – riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato.

Alle seguenti condizioni:

• Attribuzione – Dovete riconoscere una menzione di paternità adeguata.
• 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 di pubblico dominio o nei casi in cui il vostro utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla legge. Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferirvi tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che vi prefiggete. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che vi prefiggete sul materiale.

Associazione Santacittarama – in qualità di Edizioni Santacittarama – afferma i propri diritti morali riconoscendosi come autore di questo libro.
Associazione Santacittarama richiede che si attribuisca la proprietà del lavoro.

Finito di stampare da Francesco Giannini & Figli a Napoli
nella primavera del 2023

«Non c'è nulla e non lo chiamo affatto.

Questo è tutto quel che ci deve essere.

Fatela finita con tutte queste cose (...)

facciamola finita con tutto!

Tutto questo è solo un mucchio di problemi.

Non c'è nulla che valga la pena di volere!

Quando si vede con chiarezza in questo modo,

allora è tutto finito»

SANTACITTARAMA
edizioni

Per distribuzione gratuita. Disponibile anche in ebook