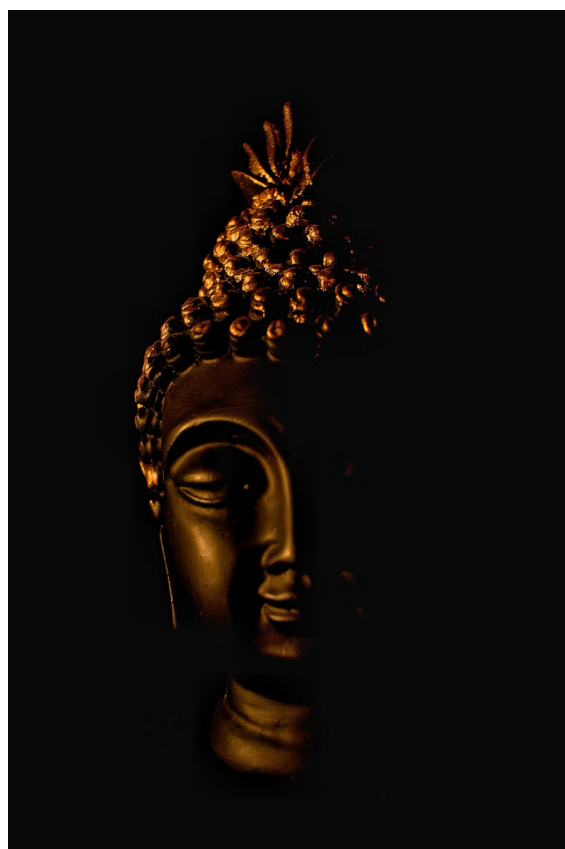


Gli insegnamenti di  
Fuang Jotiko



# LA STESSA CONSAPEVOLEZZA

**Thanissaro Bhikkhu**  
*(Geoffrey DeGraff)*

Tradotto in italiano da **Enzo Alfano**.  
© canonepali.net 2025

copyright 1993 Thanissaro Bhikkhu, seconda edizione 2005. Quest'opera è distribuita con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale 4.0 Unported. Per visualizzare una copia di questa licenza, visita <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>. Per "Commerciale" si intende qualsiasi vendita, sia per scopi commerciali che non commerciali o per entità.

## *Introduzione*

Ajaan Fuang Jotiko, il mio maestro, è nato nel 1915 in una piccola famiglia di agricoltori nella provincia di Chanthaburi, vicino al confine con la Cambogia, nella Thailandia sud-orientale. Rimasto orfano all'età di undici anni, fu cresciuto in una serie di monasteri e ricevette l'ordinazione monastica a vent'anni. Quando iniziò a studiare la disciplina monastica, tuttavia, si rese conto che i monaci del suo monastero non erano realmente impegnati a praticare gli insegnamenti del Buddha, e desiderava ardentemente trovare un maestro che gli impartisse una formazione più in linea con ciò che aveva letto. La sua occasione arrivò durante il suo secondo anno da monaco, quando Ajaan Lee Dhammadharo, un membro della tradizione ascetica della foresta fondata da Ajaan Mun Bhuridatto, arrivò per fondare un monastero di meditazione in un vecchio cimitero appena fuori Chanthaburi. Colpito dagli insegnamenti di Ajaan Lee, Ajaan Fuang si riordinò nella setta a cui apparteneva Ajaan Lee e si unì a lui nel suo nuovo monastero.

Da quel momento in poi, con poche eccezioni, trascorse ogni ritiro delle piogge

sotto la guida di Ajaan Lee fino alla sua morte nel 1961. Una delle eccezioni fu un periodo di cinque anni trascorso durante la Seconda Guerra Mondiale, meditando in solitudine nelle foreste della Thailandia settentrionale. Un altro fu un periodo di sei anni nei primi anni Cinquanta, quando Ajaan Lee lasciò ad Ajaan Fuang la responsabilità del monastero di Chanthaburi e vagò per varie parti della Thailandia in preparazione alla ricerca di un luogo in cui stabilirsi vicino a Bangkok. Quando nel 1957 Ajaan Lee fondò Wat Asokaram, il suo nuovo monastero vicino a Bangkok, Ajaan Fuang lo raggiunse lì, per aiutarlo in quello che sarebbe stato l'ultimo grande progetto della sua vita.

Dopo la morte di Ajaan Lee, ci si aspettava che Ajaan Fuang diventasse abate di Wat Asokaram. Il monastero, tuttavia, a quel tempo si era trasformato in una comunità così numerosa e ingombrante che egli non volle accettare l'incarico. Così, nel 1965, quando il Patriarca Supremo di Thailandia, residente a Wat Makut Kasatriyaram (Tempio della Corona Reale) a Bangkok, gli chiese di trascorrere il Ritiro delle Piogge presso il suo tempio, per insegnare la meditazione a lui e a tutti gli altri monaci del tempio interessati, Ajaan Fuang colse al volo l'occasione.

Ha trascorso un totale di tre ritiri della stagione delle piogge a Wat Makut, vagando per la campagna in cerca di solitudine durante la stagione secca. Pur nutrendo un immenso rispetto per il Patriarca Supremo come persona, si stancò delle ingerenze politiche che vedeva ai livelli ecclesiastici più alti e iniziò a cercare una via d'uscita. Arrivò nel 1968, quando una donna di nome Khun Nai Sombuun Ryangrit donò un terreno al Patriarca per un piccolo monastero in una regione montuosa vicino alla costa della provincia di Rayong, non lontano da Chanthaburi. Ajaan Fuang si offrì

volontario per trascorrere del tempo presso il nuovo monastero, Wat Dhammasathit, finché non si fosse trovato un abate permanente. Il monastero, tuttavia, si trovava in una zona molto povera, dove la popolazione locale non era entusiasta dell'idea di un monastero di meditazione rigorosa, quindi non si trovò nessuno disposto ad assumere la carica di abate.

Così, poco prima della morte del Patriarca Supremo in un incidente d'auto nel 1971, Ajaan Fuang accettò personalmente la carica di abate a Wat Dhammasathit.

Fu poco dopo, nell'aprile del 1974, che lo incontrai per la prima volta. Wat Dhammasathit aveva l'aspetto di un campo estivo in rovina: tre monaci vivevano in tre piccole capanne, una tettoia dove consumavano i pasti, una cucina con spazio per un paio di monache e una piccola struttura di legno in cima alla collina – dove alloggiavo io – che dava sul mare a sud. Il terreno era stato donato poco dopo che un incendio l'aveva privato di tutta la vegetazione, e i pendii erano ricoperti per lo più di erba cogon. Gli incendi annuali continuavano a devastare la zona, impedendo agli alberi di attecchire, sebbene la zona sulla montagna sopra il monastero fosse ricoperta da una fitta foresta malarica.

Nonostante le pessime condizioni, Ajaan Fuang sembrava possedere una saggezza lucida e concreta che gli permetteva di trascendere ciò che lo circondava: una pace interiore, una felicità e una stabilità che invidiavo e ammiravo. Dopo aver trascorso alcuni mesi a praticare la meditazione sotto la sua guida, tornai in America e poi tornai in Thailandia nell'autunno del 1976 per essere ordinato monaco e iniziare seriamente la formazione sotto la sua guida.

In mia assenza, aveva iniziato a sviluppare un piccolo ma devoto seguito di meditanti laici. All'inizio del 1976, il nuovo abate di Wat Makut lo aveva invitato a tornare a insegnare lì regolarmente e, per il resto della sua vita – fino alla sua morte nel 1986 – si divise equamente tra Bangkok e Rayong. La maggior parte dei suoi allievi proveniva dalle classi professionali di Bangkok, persone che si rivolgevano alla meditazione per trovare forza spirituale e conforto di fronte alle pressioni in rapida evoluzione della moderna società urbana thailandese.

Durante i miei primi anni a Rayong, il monastero era un posto incredibilmente tranquillo. Un luogo appartato e silenzioso, con solo una manciata di monaci e quasi nessun visitatore. Le corsie antincendio avevano iniziato a contenere gli incendi e si stava sviluppando una nuova foresta. L'atmosfera tranquilla iniziò a cambiare, tuttavia, nell'autunno del 1979, quando iniziarono i lavori di costruzione di un chedi in cima alla collina. Poiché il chedi veniva costruito quasi interamente con manodopera volontaria, tutti furono coinvolti: monaci, laici di Bangkok e abitanti del villaggio.

All'inizio mi risentivo dell'interruzione della tranquilla routine del monastero, ma ho cominciato. Notai una cosa interessante: persone che non

avrebbero mai pensato di meditare erano felici di dare una mano nelle brigate di costruzione del fine settimana; durante le pause dal lavoro, quando i frequentatori abituali andavano a praticare la meditazione con Ajaan Fuang, i nuovi arrivati si univano e presto sarebbero diventati anche loro meditanti abituali. Nel frattempo, iniziai a imparare l'importante lezione di come meditare in condizioni non proprio ideali. Ajaan Fuang stesso mi disse che, sebbene personalmente non amasse i lavori di costruzione, c'erano persone che doveva aiutare, e questo era l'unico modo per raggiungerle. Poco dopo il completamento del chedi nel 1982, iniziarono i lavori su una grande immagine del Buddha che avrebbe dovuto ospitare una sala per le ordinazioni alla base e, ancora una volta, con il progredire dei lavori sull'immagine, sempre più persone che venivano ad aiutare si sentivano attratte dalla meditazione.

La salute di Ajaan Fuang peggiorò costantemente negli ultimi anni della sua vita. Una lieve malattia della pelle che aveva sviluppato durante il suo soggiorno a Wat Makut si trasformò in una vera e propria psoriasi, e nessuna medicina – occidentale, thailandese o cinese – poteva offrire una cura. Ciononostante, mantenne un programma di insegnamento estenuante, sebbene raramente tenesse sermoni a grandi gruppi di persone. Preferiva piuttosto insegnare individualmente. Il suo modo preferito per iniziare le persone alla meditazione era meditare insieme a loro, guidandoli attraverso le difficoltà iniziali, e poi farli meditare sempre più da soli, aprendo la strada a nuovi principianti. Anche durante i suoi peggiori attacchi di psoriasi, trovava il tempo di istruire le persone personalmente. Di conseguenza, il suo seguito – sebbene relativamente piccolo rispetto a quello di Ajaan Lee e di altri famosi insegnanti di meditazione – era intensamente fedele.

Nel maggio del 1986, pochi giorni dopo il completamento dell'immagine del Buddha, ma prima che la sala per le ordinazioni alla sua base fosse completata, Ajaan Fuang volò a Hong Kong per visitare un allievo che vi aveva fondato un centro di meditazione. Improvvisamente, la mattina del 14 maggio, mentre era seduto in meditazione, fu colpito da un infarto. L'allievo chiamò un'ambulanza non appena si rese conto dell'accaduto, ma Ajaan Fuang fu dichiarato morto all'arrivo in ospedale.

Poiché aveva chiesto alcuni anni prima che il suo corpo non venisse cremato, i piani per costruirgli un mausoleo iniziarono immediatamente. Mi fu affidato il compito di raccogliere la sua biografia e qualsiasi discorso registrato su nastro che potesse essere trascritto e pubblicato come volume commemorativo. Scoprii, con mio grande stupore, di sapere più cose sulla sua vita di chiunque altro. Le persone con cui aveva vissuto da giovane erano morte o erano diventate così vecchie che la memoria le stava abbandonando. All'improvviso gli aneddoti che mi aveva raccontato durante i miei primi anni di convivenza – della sua giovinezza e degli anni trascorsi con Ajaan Lee – divennero la sostanza della sua biografia. Quanto probabilmente mi fossi perso, dato che le mie capacità in thailandese e la

mia familiarità con la cultura thailandese erano ancora in fase di sviluppo, era... sconcertante pensarci.

Ancora più sconcertante fu scoprire quanto poco dei suoi insegnamenti fosse rimasto ai posteri. Di solito, si rifiutava di permettere che i suoi insegnamenti venissero registrate su nastro, sostenendo che i suoi insegnamenti erano destinati a chi li ascoltava e li

metteva in pratica in quel preciso istante, e che potevano risultare inappropriati per altri in altre fasi della loro pratica. Le poche registrazioni registrate provenivano da semplici discorsi introduttivi che teneva ai visitatori che si recavano per la prima volta per fare una donazione di gruppo al monastero, o a chi si avvicinava per la prima volta alla meditazione. Non vi era nulla di più avanzato registrato su nastro.

Così, dopo aver stampato il volume commemorativo, ho iniziato un mio progetto, annotando ciò che ricordavo dei suoi insegnamenti e intervistando altri suoi allievi per ottenere materiale simile. Le interviste hanno richiesto più di due anni e un notevole lavoro di editing per estrarre insegnamenti che sarebbero stati utili per le persone in generale e che avrebbero funzionato in un formato scritto. Il risultato è stato un piccolo libro intitolato "Il linguaggio del cuore". Poi, poco prima del mio ritorno negli Stati Uniti per contribuire alla fondazione di un monastero in California, ho trovato un'altra cassetta di Ajaan Fuang, un sermone in cui impartiva insegnamenti più avanzate a uno dei suoi allievi. L'ho trascritta e ho fatto in modo che fosse stampata come un piccolo opuscolo intitolato "Discernimento Trascendente".

Oltre ai passaggi da Il linguaggio del cuore, ho incluso

Quasi tutto il Discernimento Trascendente, insieme ai punti salienti del volume commemorativo. Non tutto è una traduzione letterale di questi libri, poiché in alcuni

casi ho dovuto ripercorrere gli aneddoti per renderli più accessibili al lettore occidentale.

Ho comunque prestato attenzione a tradurre il messaggio delle parole di Ajaan Fuang nel modo più fedele possibile.

Nel mettere insieme questo libro, ho avuto l'opportunità di riflettere su rapporto allievo/insegnante così come esiste in Thailandia, e nei rapporti di Ajaan Fuang con i suoi discepoli, sia laici che ordinati. Egli forniva un'atmosfera di calore e rispetto in cui i suoi studenti potevano discutere con lui di particolari problemi della loro vita e della loro mente senza essere trattati come pazienti o clienti, ma semplicemente come esseri umani a cui offriva un solido punto di riferimento per la loro vita. Da quando sono arrivato in Occidente, ho scoperto che questo tipo di relazione è tristemente assente tra noi e spero che, con l'affermarsi del Buddhismo qui, questo tipo di relazione si consolidi anche qui, per il bene della salute mentale e spirituale della nostra società nel suo complesso.

Un gruppo di thailandesi una volta mi chiese quale fosse la cosa più incredibile che avessi mai incontrato in Ajaan Fuang, sperando che

menzionassi le sue capacità di lettura del pensiero o altri poteri soprannaturali. Sebbene ce ne fossero – la sua conoscenza della mia mente sembrava straordinaria – dissi loro che ciò che trovavo più sorprendente era la sua gentilezza e umanità: in tutti gli anni che abbiamo trascorso insieme, non mi aveva mai fatto sentire né occidentale né thailandese. La nostra comunicazione era sempre diretta, da persona a persona, e superava le differenze culturali.

So che molti altri suoi allievi, pur non avendo formulato la questione in questi termini, hanno percepito in lui la stessa qualità.

Offro questo libro per condividere parte di ciò che ho imparato da Ajaan Fuang e lo dedico, con il più profondo rispetto, alla sua memoria. Una volta mi disse che se non fosse stato per

Ajaan Lee, non avrebbe mai conosciuto la luminosità della vita. Ho lo stesso debito nei suoi confronti.

Nota: per questa nuova edizione riveduta, ho ripristinato la sezione intitolata “Merito”, gran parte del quale era stato omissso dalla prima edizione del 1993.

Thanissaro Bhikkhu  
(*Geoffrey DeGraff*)

### *Fai attenzione a quello che dici*

§ Normalmente, Ajaan Fuang era un uomo di poche parole che parlava in risposta a circostanze: se le circostanze lo richiedevano, poteva fornire spiegazioni lunghe e dettagliate. Altrimenti, diceva solo una parola o due, o a volte niente del tutto.

Si atteneva al detto di Ajaan Lee: "Se hai intenzione di insegnare il Dhamma alle persone, ma queste non sono intenzionate ad ascoltare o non sono pronte a ciò che hai da dire, allora non importa quanto fantastico sia il Dhamma che stai cercando di insegnare, ciò che stai cercando di insegnare è comunque una chiacchiericcio, perché non serve a nessuno scopo".

§ Ero costantemente stupito dalla sua disponibilità – a volte dalla sua impazienza – a insegnare la meditazione anche quando era malato. Una volta mi spiegò: "Se le persone sono davvero attente ad ascoltare, mi accorgo di essere intento a insegnare, e non importa quanto abbia da dire, non mi stanco. Anzi, di solito finisco per avere più energia di quando ho iniziato. Ma se non sono attente ad ascoltare, allora mi esaurisco dopo la seconda o la terza parola".

§ "Prima di dire qualsiasi cosa, chiediti se è necessario o meno. Se non lo è, non dirla. Questo è il primo passo per allenare la mente: se non riesci ad avere alcun controllo sulla tua bocca, come puoi aspettarti di avere alcun controllo sulla tua mente?"

§ A volte il suo modo di essere gentile era quello di arrabbiarsi, sebbene avesse un modo tutto suo di farlo. Non alzava mai la voce né usava un linguaggio duro, eppure le sue parole riuscivano a bruciare dritto al cuore. Una volta commentai questo fatto e gli chiesi: "Perché quando le tue parole feriscono, arrivano dritte al cuore?"

Lui rispose: "Così te lo ricorderai. Se le parole non colpiscono chi ascolta, non colpiscono nemmeno chi parla".

§ Quando si arrabbiava con i suoi allievi, prendeva spunto dalla loro serietà. Più erano seri, più era critico, convinto che questo tipo di allievo avrebbe usato le sue parole nel modo migliore.

Una volta una sua allieva laica – che non capiva questo punto – lo stava aiutando a prendersi cura di lui quando era malato a Bangkok. Sebbene facesse del suo meglio per prendersi cura di lui, lui la criticava costantemente, al punto che lei stava pensando di lasciarlo. Capitò, però, che un'altra allieva laica andò a fargli visita, e Ajaan Fuang gli disse di sfuggita: "Quando un maestro critica i suoi allievi, lo fa per due motivi: o per farli restare o per farli andare." Il primo allievo, sentendo ciò, capì all'improvviso e decise di restare.

§ Una storia che Ajaan Fuang amava raccontare, con il suo tocco personale, era il racconto Jataka della tartaruga e dei cigni.

C'erano una volta due cigni a cui piaceva fermarsi ogni giorno presso uno stagno per bere un po' d'acqua. Col passare del tempo, strinsero amicizia con una tartaruga che viveva nello stagno e iniziarono a raccontarle alcune delle tante cose che vedevano mentre volavano in aria. La tartaruga era affascinata dai loro racconti, ma dopo un po' cominciò a sentirsi molto depressa, perché sapeva che non avrebbe mai avuto la possibilità di vedere il vasto mondo come lo vedevano i cigni. Quando lo raccontò loro, dissero: "Beh, non c'è problema. Troveremo un modo per portarti su con noi".

Così presero un bastone. Il cigno maschio ne prese un'estremità in bocca, la femmina l'altra nella sua, e fecero in modo che la tartaruga la tenesse con la bocca al centro. Quando tutto fu pronto, si alzarono in volo. Mentre volavano verso il cielo, la tartaruga vide moltissime cose che non aveva mai sognato sulla Terra sottostante e si divertì un mondo. Quando sorvolarono un villaggio, però, alcuni bambini che giocavano più in basso li videro e iniziarono a gridare: "Guardate! Cigni che trasportano una tartaruga! Cigni che trasportano una tartaruga!" Questo rovinò tutto per la tartaruga, finché non pensò a una risposta intelligente: "No. La tartaruga porta i cigni!" Ma non appena aprì bocca per dirlo, cadde dritta verso la morte. La morale della storia: "Stai attento alla tua bocca quando sali in luoghi elevati". Accadde una sera, mentre insegnava a Bangkok. Tre giovani donne, amiche di lunga data, si presentarono insieme nell'edificio dove insegnava, ma invece di unirsi al gruppo che stava già meditando, si rifugiarono in un angolo appartato per aggiornarsi sugli ultimi pettegolezzi. Mentre erano impegnati a parlare, non si accorsero che Ajaan Fuang si era alzato per sgranchirsi le gambe e stava passando proprio davanti a loro, con una sigaretta spenta in bocca e una scatola di fiammiferi in mano. Si fermò un attimo, accese un fiammifero e, invece di accendere la sigaretta, lo gettò in mezzo al gruppo. Balzarono subito in piedi e uno di loro esclamò: "Che diavolo! Perché l'avete fatto? Mi avete mancato di poco!" "Ho visto un mucchio di rifiuti lì", rispose, "e ho pensato che avrei dovuto dargli fuoco".

§ Un giorno Ajaan Fuang sentì per caso due allievi parlare, uno dei quali chiedeva un domanda e l'altro che inizia la sua risposta con: "Beh, mi sembra..." Ajaan Fuang lo interruppe immediatamente: "Se non lo sai davvero, di' di non saperlo e lascia perdere. Perché continuare a spargere la tua ignoranza in giro?"

§ "Abbiamo ciascuno due orecchie e una bocca, il che dimostra che dovremmo dedicare più tempo all'ascolto e meno a parlare."

§ "Qualunque cosa accada nel corso della tua meditazione, non raccontarla a nessuno tranne che al tuo maestro. Se lo racconti ad altri, è come vantarsi. E non è forse una contaminazione?"

§ "Quando le persone pubblicizzano quanto sono brave, in realtà stanno pubblicizzando quanto sono stupide."

§ "Se qualcosa è davvero buono, non c'è bisogno di pubblicizzarlo."

§ In Thailandia esistono diverse riviste dedicate ai monaci, un po' come le riviste dedicate alle star del cinema, che pubblicano le storie di vita e gli insegnamenti di monaci, monache e maestri di meditazione laici, famosi e meno famosi. Le storie di vita, però, tendono a essere così riccamente arricchite da eventi soprannaturali e miracolosi che è difficile prenderle sul serio. Dai contatti occasionali che aveva con i redattori e i giornalisti responsabili di queste riviste, Ajaan Fuang aveva la sensazione che, in generale, i loro obiettivi principali fossero mercenari. Come disse lui stesso, "I grandi maestri di meditazione si sono avventurati nella natura selvaggia e hanno messo a repentaglio la propria vita per trovare il Dhamma. Quando lo hanno trovato, lo hanno offerto gratuitamente al loro ritorno. Ma queste persone se ne stanno sedute nei loro uffici con aria condizionata, scrivono tutto ciò che gli passa per la testa e poi lo mettono in vendita". Di conseguenza, non collaborò mai con loro quando cercarono di inserirlo nelle loro riviste.

Una volta un gruppo di giornalisti di una rivista intitolata "People Beyond the World" andò a fargli visita, armati di telecamere e registratori. Dopo avergli reso omaggio, gli chiesero il suo prawat, ovvero la sua storia personale. Ora, si dà il caso che la parola thailandese prawat possa anche significare fedina penale, così Ajaan Fuang rispose di non averne uno, dato che non aveva mai fatto nulla di male. Ma i giornalisti non si scoraggiarono facilmente. Se non voleva raccontare la sua storia, dissero, poteva almeno insegnare loro un po' di Dhamma? Questa è una richiesta che nessun monaco può rifiutare, così Ajaan Fuang disse loro di chiudere gli occhi e meditare sulla parola buddho, "risvegliato". Accesero i registratori e poi si sedettero in meditazione, in attesa di

un discorso di Dhamma, e questo fu ciò che udirono: Questo è il Dhamma di oggi: due parole: bud- e dho. Ora, se non riesci a tenere a mente queste due parole, sarebbe uno spreco di tempo insegnarti qualsiasi altra cosa.

Fine del sermone. Quando si resero conto che era tutto, i giornalisti – con aria esasperata – presero telecamere e registratori e se ne andarono, per non disturbarlo mai più.

*Fai attenzione a ciò che mangi*

§ "Noi esseri umani abbiamo la lingua lunga, sai. Ti siedi e all'improvviso la tua lingua scatta verso il mare: vuoi mangiare pesce. Poi scatta in giro per il mondo: vuoi mangiare cucina straniera. Devi allenare la lingua e rimpicciolirla fino a raggiungere le dimensioni giuste."

§ "Quando mangi, concentrati sul respiro e rifletti sul perché stai mangiando. Se mangi solo per il gusto del cibo, allora ciò che mangi può farti male."

§ Dopo il suo viaggio in America, uno dei suoi allievi gli chiese se avesse avuto modo di mangiare la pizza mentre era lì. Lui rispose di sì, e che era molto buona. Questo sorprese uno dei suoi allievi che aveva partecipato al viaggio. "Hai mangiato solo due bocconi", disse. "Pensavamo che non ti piacesse".

"Due bocconi mi sono bastati per saziarmi", rispose. "Perché mai vorresti che ne mangiassi ancora?"

§ Una volta, una donna che studiava con lui solo da poco tempo decise di preparare del cibo da donargli. Volendo essere sicura che fosse qualcosa di suo gradimento, gli chiese senza mezzi termini: "Che tipo di cibo ti piace, Than Phaw?"

La sua risposta: "Cibo a portata di mano".

§ Era un venerdì sera e un gruppo di allievi di Ajaan Fuang viaggiava sul retro di un pick-up diretto da Bangkok a Wat Dhammasathit.

Un altro allievo aveva portato con sé un cesto di arance da donare ai monaci del wat, e dopo un po' di strada uno degli allievi decise che le arance avevano un aspetto davvero delizioso. Così inventò la seguente argomentazione: "Siamo figli di Than Phaw, giusto? E lui non vorrebbe che soffrissimo la fame, giusto? Quindi chiunque non abbia un'arancia non è figlio di Than Phaw".

Alcuni del gruppo osservavano gli otto precetti, che proibiscono di mangiare dopo mezzogiorno, e riuscirono così a sfuggire alla rete. Tutti gli altri, invece, si servirono delle arance, anche se alcuni si sentivano in colpa a mangiare cibo destinato ai monaci.

Quando arrivarono al wat, raccontarono ad Ajaan Fuang cosa era successo, e lui li attaccò subito, dicendo che chiunque prende cibo destinato a monaci e lo mangia prima che venga dato ai monaci rinascerà come uno spirito affamato nella prossima vita.

Ciò spaventò una donna del gruppo, che rispose immediatamente: "Ma io ne ho mangiato solo una parte!"

Ajaan Fuang rispose: "Beh, se devi essere uno spettro famelico, potresti anche mangiare abbastanza da saziarti finché puoi".

§ Durante il Ritiro delle Piogge del 1977, una coppia della città di Rayong si recava al tempio quasi ogni sera per praticare la meditazione. La cosa strana era che, qualunque cosa accadesse durante la loro meditazione, tendeva ad accadere a entrambi contemporaneamente.

In un'occasione entrambi scoprirono di non riuscire a mangiare, perché sopraffatti dalla sensazione di sporcizia del cibo. Questa sensazione durò per tre o quattro giorni senza che si sentissero deboli o affamati, così iniziarono a chiedersi a che punto fossero arrivati nella loro meditazione.

Quando ne parlarono ad Ajaan Fuang durante la loro successiva visita al tempio, li fece sedere in meditazione e poi disse loro: "Okay, contemplate il cibo per vedere di cosa è fatto. Di elementi, giusto? E di cosa è fatto il vostro corpo? Degli stessi elementi. Gli elementi del vostro corpo hanno bisogno degli elementi del cibo per sopravvivere. Allora perché agitarsi per la sporcizia del cibo? Il vostro corpo è ancora più sporco. Quando il Buddha ci insegna a contemplare la sporcizia del cibo, è perché possiamo superare le nostre illusioni al riguardo, non perché non saremo in grado di mangiare". Ciò pose fine alla loro incapacità di mangiare cibo.

## *Persone che praticano il Dhamma*

§ Una delle allieve di Ajaan Fuang, una sarta, fu criticata da un cliente: "Lei pratica il Dhamma, vero? Allora perché è così avida, facendo pagare prezzi così alti? Chi pratica il Dhamma dovrebbe ricavare solo il minimo indispensabile per sopravvivere". Sebbene sapesse che i suoi prezzi erano onesti, non le veniva in mente una risposta convincente, così la volta successiva che vide Ajaan Fuang gli raccontò l'accaduto. Lui rispose: "La prossima volta che ti dicono così, di' loro: 'Guarda, non sto praticando il Dhamma per fare lo stupido'".

§ Quando andai per la prima volta a soggiornare al Wat Dhammasathit, i B-52 della Utapao Air, a volte si sentiva la Base Militare in volo, alta sopra di noi, nelle prime ore del mattino, mentre volava in missione di bombardamento sulla Cambogia. Ogni volta che li sentivo, iniziavo a chiedermi che senso avesse meditare quando c'erano così tante ingiustizie nel mondo che dovevano essere combattute. Quando ne parlai ad Ajaan Fuang, mi disse: "Se cerchi di rimettere in sesto il mondo senza prima rimettere in sesto te stesso, la tua bontà interiore finirà per crollare, e allora dove sarai? Non sarai in grado di fare del bene a nessuno, né a te stesso né a nessun altro".

§ "Appena nasciamo, siamo condannati a morte, solo che non sappiamo quando arriverà il nostro turno. Quindi non puoi essere compiacente. Inizia subito e sviluppa appieno tutte le tue buone qualità finché ne hai ancora la possibilità."

§ "Se vuoi essere una brava persona, assicurati di sapere dove risiede la vera bontà. Non limitarti a fare il bravo in modo meccanico."

§ "Tutti desideriamo la felicità, ma per la maggior parte non siamo interessati a costruire le cause della felicità. Tutto ciò che vogliamo sono i risultati. Ma se non ci interessiamo alle cause, come potremo ottenere i risultati?"

§ Quando andai per la prima volta a praticare la meditazione con Ajaan Fuang, gli chiesi se Le persone rinascono davvero dopo la morte. Rispose: "Quando inizi a praticare, il Buddha ti chiede di credere in una sola cosa: il karma. Per quanto riguarda le altre cose, che tu ci creda o meno non è poi così importante". Un anno, poco prima del ritiro delle piogge, un periodo in cui tradizionalmente le persone prendono la decisione di intensificare la pratica del Dhamma: una allieva di Ajaan Fuang si avvicinò a lui e gli disse che stava pensando di osservare gli otto precetti durante il periodo delle piogge, ma aveva paura che rinunciare al pasto serale l'avrebbe lasciata affamata. Lui replicò: "Il Buddha digiunò fino a non avere più carne – solo

pelle e ossa – per poter scoprire il Dhamma da insegnarci, ma qui non possiamo nemmeno sopportare di rimanere senza un solo pasto. È per questo che continuiamo a nuotare nel ciclo di nascita e morte". Di conseguenza, decise che avrebbe dovuto osservare gli otto precetti in ogni sabba buddhista – la luna piena, la luna nuova e i giorni di mezzaluna – durante i tre mesi delle Piogge. E così fece. Alla fine del periodo delle Piogge si sentì davvero orgogliosa di sé stessa per aver mantenuto il suo proposito, ma alla sua successiva visita ad Ajaan Fuang, prima ancora che potesse affrontare l'argomento, lui commentò: "Sei fortunato, lo sai. Il tuo ritiro delle Piogge dura solo dodici giorni. Per tutti gli altri è di tre mesi." Sentendo ciò, si sentì così in imbarazzo che da allora in poi osservò gli otto precetti ogni giorno, durante ogni ritiro delle piogge.

§ Un'altra allieva stava meditando in presenza di Ajaan Fuang quando, in uno spasmo di distrazione, schiaffeggiò una zanzara che le stava pungendo il braccio. Ajaan Fuang commentò: "Chiedi un prezzo alto per il tuo sangue, vero? La zanzara chiede una goccia e tu le togli la vita in cambio".

§ Un giovane stava discutendo i precetti con Ajaan Fuang e arrivò al numero cinque, contro l'assunzione di sostanze inebrianti: "Il Buddha ha proibito l'alcol perché la maggior parte delle persone perde la consapevolezza quando lo beve, giusto? Ma se bevi consapevolmente va bene, non è vero, Than Phaw?"

"Se fossi davvero consapevole", rispose, "non lo berresti nemmeno."

§ Sembra che ci siano più scuse per infrangere il quinto precetto che per qualsiasi altro. Una sera, un altro allievo stava conversando con Ajaan Fuang, mentre un gruppo di persone era seduto intorno a loro in meditazione. "Non riesco a osservare il quinto precetto", disse, "perché sono sottoposto a una forte pressione da parte del gruppo. Quando abbiamo occasioni sociali al lavoro e tutti gli altri nel gruppo bevono, devo bere insieme a loro".

Ajaan Fuang indicò le persone sedute intorno a loro e chiese: "Questo gruppo non vi sta chiedendo di bere. Perché non cedete alla pressione del gruppo?"

§ La sarta vide le sue amiche osservare gli otto precetti a Wat Dhammasathit e decise di provarci anche lei. Ma a metà pomeriggio, mentre passeggiava per il monastero, passò davanti a un albero di guava.

Le guaiave sembravano invitanti, così ne scelse una e ne diede un morso.

Ajaan Fuang si trovava lì vicino, e così osservò: "Ehi. Pensavo che avresti osservato gli otto precetti. Cos'hai in bocca?"

La sarta si rese conto di colpo di aver infranto i suoi precetti, ma Ajaan Fuang la consolò: "Non è poi così necessario osservare gli otto precetti, ma assicurati di osservare l'unico precetto, okay? Sai qual è l'unico precetto?"

"No, Than Phaw. Che cos'è?"

"Non faccio alcun male. Voglio che tu tenga questo per tutta la vita."

§ Una donna andò a Wat Dhammasathit per osservare i precetti e meditare per una settimana, ma alla fine del secondo giorno disse ad Ajaan Fuang che doveva tornare a casa, perché temeva che la sua famiglia non potesse sopravvivere senza di lei. Lui le insegnò ad affrontare le sue preoccupazioni dicendole: "Quando vieni qui, di' a te stessa che sei morta. In un modo o nell'altro, la tua famiglia dovrà imparare a cavarsela da sola".

§ Durante la sua prima visita a Wat Dhammasathit, un uomo di mezza età fu sorpreso di

vedere un monaco americano. Chiese ad Ajaan Fuang: "Come mai gli occidentali possono ordinare?"

La risposta di Ajaan Fuang: "Gli occidentali non hanno un cuore?"

§ Una rivista di Bangkok una volta pubblicò l'autobiografia a puntate di un laico un meditante che usava i suoi poteri di concentrazione per curare le malattie. In una puntata si parlava di come avesse visitato Ajaan Fuang, il quale gli aveva certificato che lui (il laico) aveva raggiunto il jhana. Questo non sembrava rispecchiare lo stile di Ajaan Fuang, ma subito dopo l'uscita della rivista, un numero insolitamente elevato di persone si recò al tempio con l'impressione che Ajaan Fuang, come l'autore dell'autobiografia, potesse curare le malattie attraverso la meditazione. Una donna gli chiese se curasse malattie renali, e lui rispose: "Tratto solo un tipo di malattia: le malattie della mente".

§ Uno allievo ha chiesto il permesso di tenere un quaderno degli insegnamenti di Ajaan Fuang, ma lui rifiutò, dicendo: "Sei proprio questo il tipo di persona che sei? - che porti sempre il cibo in tasca per paura che non ci sia niente da mangiare?" Poi lui ha spiegato: "Se annoti tutto, ti sentirai a tuo agio a dimenticare ciò che hai scritto, perché è tutto lì, nel tuo quaderno. Il risultato finale è che tutto il Dhamma sarà nel tuo quaderno, e niente nel tuo cuore".

§ "I testi dicono che se ascolti bene, acquisirai saggezza. Per ascoltare bene, il tuo cuore deve essere calmo e immobile. Ascolti con il cuore, non solo con le orecchie. Una

volta ascoltato, devi mettere in pratica ciò che hai sentito, proprio lì, in quel momento. È allora che ne raccoglierai i frutti. Se non lo metti in pratica, ciò che hai sentito non diventerà mai reale dentro di te."

§ Una volta, mentre il chedi di Wat Dhammasathit era in costruzione, alcuni allievi che vi lavoravano ebbero una discussione accesa. Una di loro si arrabbiò così tanto che andò a riferirlo ad Ajaan Fuang, che in quel

periodo si trovava a Bangkok. Quando finì la sua relazione, lui le chiese: "Sai cos'è la ghiaia?"

Colto alla sprovvista, rispose: "Sì". "Sai cosa sono i diamanti?"

"SÌ."

"Allora perché non raccogli i diamanti? Che vantaggio ne ricavi raccogliendo la ghiaia?"

§ Anche in un paese buddhista come la Thailandia, alcuni giovani che praticano il Dhamma scoprono che i genitori sono contrari e ritengono che dovrebbero dedicare il loro tempo a modi più pratici. Una volta i genitori della sarta cercarono di impedirle di visitare Wat Makut, e questo la fece infuriare molto. Ma quando confessò i suoi sentimenti ad Ajaan

Fuang, lui la ammonì: "Hai un debito enorme con i tuoi genitori, lo sai. Se ti arrabbi con loro o urli contro di loro, stai alimentando le fiamme degli inferi sulla tua testa, quindi fai attenzione. E ricordati: se volevi dei genitori che incoraggiassero la tua pratica, perché non hai scelto di nascere da qualcun altro? Il fatto che siano i tuoi genitori dimostra che hai accumulato del karma passato con loro. Quindi usa i tuoi vecchi debiti karmici man mano che si presentano.

Non c'è bisogno di creare altro karma litigando."

§ La canalizzazione degli spiriti è da tempo popolare in Thailandia, e persino alcuni praticanti del Dhamma amano partecipare alle sedute spiritiche. Ma Ajaan Fuang una volta disse: "Se vuoi ottenere risultati dalla tua pratica, devi convincerti che il Buddha è il tuo unico rifugio. Non cercare rifugio in nient'altro".

§ "Se pratici il Dhamma, non devi stupirti di quello che fa qualcun altro con poteri o capacità. Qualunque cosa tu faccia, dica o pensi, lascia che il tuo cuore prenda posizione sui principi della ragione."

§ "La verità è dentro di te. Se sei sincero in ciò che fai, incontrerai la verità. Se non lo sei, incontrerai solo cose false e imitazioni."

§ Un giorno, dopo che il nome di Ajaan Fuang era apparso in un articolo di una rivista, un gruppo di tre uomini di Bangkok si prese un giorno di ferie dal lavoro per recarsi a Rayong e rendergli omaggio. Dopo essersi inchinati e aver chiacchierato per un po', uno di loro disse: "Il nostro Paese ha ancora monaci che praticano correttamente e bene, così possiamo chiedere di condividere una parte dei loro parami, non è vero, Than Phaw?"

"È vero", rispose, "ma se continuiamo a chiedere una quota dei loro parami senza sviluppare nulla di nostro, vedranno che siamo solo dei mendicanti e non vorranno più condividere nulla con noi".

## *Merito*

§ Una allieva di Ajaan Fuang racconta che la prima volta che lo incontrò, lui le chiese: "Dove vai di solito per accumulare meriti?". Lei rispose che aveva contribuito a sponsorizzare un'immagine del Buddha in quel tempio e a costruire un crematorio in quell'altro tempio, ecc. Quindi lui le chiese ancora: "Perché non hai accumulato meriti nel tuo cuore?"

§ Una volta Ajaan Fuang chiese a una delle sue allieve di tagliare l'erba e le erbacce che minacciavano di invadere il monastero. Lei, però, non aveva molta voglia di fare quel lavoro, e mentre tagliava continuava a chiedersi: "Che tipo di karma ho accumulato per dover lavorare così duramente?". Quando ebbe finito, lui le disse: "Beh, hai ottenuto qualche merito, ma non molti".

"Cosa? Dopo tutto quel lavoro, non ho ancora ottenuto molto?"

"Se vuoi raggiungere il tuo pieno merito, il merito deve arrivare fino al cuore."

§ C'è un'altra storia che riguarda l'erba. Un giorno Ajaan Fuang indicò l'erba alta vicino alla sua capanna e chiese alla stessa donna: "Non vuoi l'erba al cancello del recinto?"

"Cosa intendi con erba al cancello del recinto?"

"L'opportunità di fare del bene proprio lì vicino, cosa che tutti gli altri trascurano. Questa si chiama 'erba al pascolo'."

§ Un'altra volta, Ajaan Fuang portò alcuni dei suoi allievi di Bangkok sulla collina per pulire l'area intorno al chedi. Trovarono un grosso mucchio di spazzatura che qualcuno aveva gettato via lassù, e uno del gruppo si lamentò: "Come si può essere così irrispettosi da fare una cosa del genere?". Ma Ajaan Fuang le disse: "Non criticare chi l'ha fatto. Se non avessero gettato la spazzatura qui, non avremmo avuto l'opportunità di guadagnarci il merito che deriva dal ripulirla".

§ Una donna della città di Samut Prakaan, appena fuori Bangkok, ha inviato un messaggio tramite uno degli allievi di Ajaan Fuang dicendogli che avrebbe voluto donare una grossa somma di denaro per contribuire alla costruzione della statua del Buddha al Wat Dhammasathit, ma voleva che andasse a casa sua per impartire una benedizione mentre consegnava l'assegno. Lui si è rifiutato di andare, dicendo: "Se le persone vogliono meriti, devono andarli a cercare. Non possono aspettarsi che siano i meriti a venire a cercare loro".

§ Un'altra donna una volta telefonò all'ufficio principale di Wat Makut, dicendo che aveva intenzione di preparare un pasto per i monaci a casa sua e

voleva invitare Ajaan Fuang perché aveva sentito dire che era un Nobile Discepolo.

Quando gli fu consegnato l'invito, lui lo rifiutò, dicendo: "Il suo riso è così speciale che solo i Nobili Discepoli possono mangiarlo?"

§ Una delle allieve di Ajaan Fuang gli disse che le sarebbe piaciuto fare qualcosa di speciale per guadagnare meriti nel giorno del suo compleanno. Lui rispose: "Perché deve essere proprio il tuo compleanno? Ottieni meno meriti se lo fai in un altro giorno? Se vuoi guadagnare meriti, fallo pure il giorno in cui ti viene in mente. Non aspettare il tuo compleanno, perché il giorno della tua morte potrebbe arrivare prima".

§ Riferendosi a persone a cui non piaceva meditare ma che erano felici di aiutare durante i lavori di costruzione del tempio, Ajaan Fuang disse una volta: "I meriti leggeri non li colpiscono, quindi bisogna trovare dei meriti davvero pesanti da fargli guadagnare. È l'unico modo per tenerli soddisfatti".

§ Poco dopo il completamento del chedi, un gruppo di allievi di Ajaan Fuang era seduto ad ammirarlo, gioendo di tutti i meriti che li attendevano perché avevano contribuito alla sua costruzione. Ajaan Fuang passò di lì e sentì quello che stavano dicendo, così commentò, come se non si rivolgesse a nessuno in particolare: "Non attaccatevi alle cose materiali. Quando accumulate meriti, non attaccatevi ad essi. Se vi lasciate trasportare, pensando 'Ho costruito questo chedi con le mie mani', fate attenzione. Se moriste in questo momento, tutto ciò che riuscireste a pensare sarebbe: 'Questo chedi è mio, è mio'. Invece di rinascere in mondi celesti con tutti gli altri, rinascereste come spiriti famelici a guardia del chedi per una settimana circa, perché il vostro cuore era fisso sulle cose materiali".

§ "Se, quando fai del bene, rimani bloccato sulla tua bontà, non sarai mai libero. Ovunque tu sia bloccato, è lì che c'è divenire e nascita."

§ C'è un'antica tradizione nel Buddhismo, basata sui racconti di Apadana, secondo cui ogni volta che fai un dono alla dottrina o compi qualche altra azione meritoria, dovresti dedicare il merito dell'azione a un obiettivo specifico. A volte Ajaan Fuang consigliava ai suoi allievi di fare dediche simili ogni volta che meditavano, sebbene la dedica che raccomandava dipendesse da persona a persona. A volte raccomandava la dedica che fece Re Asoka alla fine della sua vita: "Che nelle mie vite future io possa avere la sovranità sulla mente". Altre volte diceva: "Non c'è bisogno di fare lunghe e prolisse dediche. Ripeti a te stesso: se dovessi rinascere, che io possa sempre incontrare gli insegnamenti del Buddha. Ma non sempre raccomandava tali dediche. Una volta una donna gli disse che, quando accumulava meriti, non riusciva a pensare a un obiettivo particolare a cui

dedicarli. Lui le rispose: "Se la mente è piena, non c'è bisogno di fare alcuna dedica se non lo si desidera. È come mangiare. Che tu esprima o meno il desiderio di saziarti, se continui a mangiare, non c'è modo di non saziarti".

## *Allievo / Maestro*

§ “Qualunque cosa tu faccia, pensa sempre al tuo maestro. Se dimentichi il tuo maestro, ti stai tagliando alla radice.”

§ “Una persona che passa da un maestro all'altro in realtà non ha nessun maestro.”

§ A volte le persone presentavano ad Ajaan Fuang degli amuleti, e lui li distribuiva tra i suoi allievi, ma solo raramente tra coloro che gli erano particolarmente cari.

Un giorno, un monaco che aveva vissuto con lui per diversi anni non poté fare a meno di lamentarsi: "Perché quando ricevi buoni amuleti, non ne dai mai a me e sempre a tutti gli altri?" Ajaan Fuang rispose: "Ti ho già dato molte cose migliori di questa. Perché non le accetti?"

§ “I meditanti che vivono vicino al loro maestro, ma che non lo capiscono, sono come un cucchiaino in una pentola di curry: non sapranno mai quanto è dolce, aspro, salato, ricco o piccante il curry.”

§ L'analogia di Ajaan Fuang per gli allievi che devono sempre chiedere consiglio ai loro maestri su come affrontare anche i problemi più piccoli nella vita di tutti i giorni: "Sono come cuccioli appena nati. Appena defecano, devono correre dalla madre per farsi leccare. Non cresceranno mai da soli".

§ "Gli allievi che si fissano sui loro maestri sono come moscerini. Non importa quanto li cacci via, continuano a tornare e non ti lasciano in pace."

§ "Se un maestro elogia uno allievo in faccia, è segno che quello allievo non potrà andare oltre: probabilmente non sarà in grado di praticare a livelli più alti in questa vita. Il motivo per cui il maestro lo elogia è perché possa essere orgoglioso del fatto che almeno è arrivato fin qui. Il suo cuore avrà qualcosa di buono a cui aggrapparsi quando ne avrà bisogno in punto di morte."

§ Molti degli allievi di Ajaan Fuang erano convinti che fosse in grado di leggere le loro menti, perché di volta in volta affrontava argomenti che capitava che passassero per la loro testa o che pesassero sui loro cuori in quel momento. Io stesso ho avuto molte esperienze di questo tipo, e molte mi sono state raccontate mentre scrivevo questo libro. Nella maggior parte dei casi di questo tipo, tuttavia, ciò che aveva da dire aveva un significato speciale solo per i diretti interessati, e quindi chiederò di sorvolare

su di essi. Ma ci sono due casi che vorrei menzionare, poiché mi sembrano utili per tutti coloro che praticano il Dhamma.

Una volta, uno dei suoi allievi, un giovane, prese l'autobus da Bangkok a Rayong per aiutare a lavorare al chedi. Scese all'imbocco della strada che portava al wat, ma non aveva voglia di percorrere a piedi i sei chilometri che ci sarebbero voluti per arrivarci, così si sedette al chiosco di noodle all'incrocio e disse tra sé e sé – come una sfida ad Ajaan Fuang – "Se Than Phaw è davvero qualcosa di speciale, che passi una macchina e mi dia un passaggio fino al wat". Passò un'ora, due, tre, e nessuna macchina o camion imboccò la strada, così alla fine dovette percorrere la distanza a piedi.

Giunto al wat, si recò alla capanna di Ajaan Fuang per porgergli i suoi omaggi, ma non appena Ajaan Fuang lo vide avvicinarsi, si alzò, entrò nella sua stanza e chiuse la porta. Questo scosse leggermente l'allievo, che tuttavia si inchinò davanti alla porta chiusa. Non appena ebbe finito, Ajaan Fuang socchiuse la porta e disse: "Guarda. Non ti ho chiesto io di venire qui. Sei venuto di tua spontanea volontà".

Un'altra volta, dopo aver terminato il chedi, lo stesso giovane era seduto in meditazione davanti al chedi, nella speranza che una voce gli sussurrasse all'orecchio il numero vincente della

prossima lotteria. Ciò che udì, però, fu il suono di Ajaan Fuang che passava e diceva, come se non si rivolgesse a nessuno in particolare: "Cosa stai prendendo esattamente come rifugio?"

## *Vivere nel mondo*

§ “Ajaan Mun una volta disse: 'Le persone sono tutte uguali, ma per niente uguali, ma nell'analisi finale, tutti uguali. Bisogna pensarci un bel po' prima di capire a cosa mirava.'”

§ “Se vuoi giudicare gli altri, giudicali in base alle loro intenzioni.”

§ “Quando vuoi insegnare agli altri ad essere buoni, devi vedere fino a che punto la loro bontà può andare. Se cerchi di renderli migliori di quanto possano essere, sei tu quello che si comporta da stupido.”

§ “Non serve a niente concentrarsi sui difetti degli altri. Puoi ottenere di più osservando i tuoi difetti.”

§ “Quanto siano buone o cattive le altre persone sono affari loro. Concentrati invece sui tuoi affari.”

§ Uno degli allievi di Ajaan Fuang si è lamentato con lui di tutti i problemi che stava affrontando al lavoro. Voleva licenziarsi e vivere tranquillamente da solo, ma le circostanze non glielo permettevano, perché doveva provvedere a sua madre. Ajaan Fuang le disse: "Se devi convivere con queste cose, allora scopri come vivere in un modo che le superi. È l'unico modo in cui potrai sopravvivere".

§ Consiglio per una allieva che si stava lasciando abbattere dalla pressione del lavoro: "Quando fai un lavoro, non lasciare che sia il lavoro a sopraffare te".

§ Un'altra allieva di Ajaan Fuang stava avendo seri problemi, sia a casa che al lavoro,

così lui fece appello al suo spirito combattivo: "Chiunque sia una persona vera e viva dovrà affrontare problemi veri e vivi nella vita".

§ “Quando incontri degli ostacoli, devi combattere. Se ti arrendi facilmente, finirai per rinunciare per tutta la vita.”

§ “Dì a te stesso che sei fatto di durame e non di alburno.”

§ Una delle allieve di Ajaan Fuang, una giovane infermiera, ha dovuto sopportare un sacco di pettegolezzi al lavoro. All'inizio ha cercato di ignorarlo, ma come accadeva sempre più spesso e la sua pazienza cominciò a scarseggiare. Un giorno, quando i pettegolezzi cominciavano a darle davvero fastidio, andò a meditare con Ajaan Fuang al Wat Makut. Mentre meditava, ebbe una visione di se stessa che ripeteva all'infinito, come se

fosse intrappolata tra due specchi paralleli. Le venne in mente che nelle sue molte vite precedenti aveva probabilmente dovuto sopportare una quantità incalcolabile di pettegolezzi simili, e questo la rese ancora più stanca della sua situazione. Così, quando lasciò la meditazione, raccontò ad Ajaan Fuang di quanto fosse stanca di essere oggetto di pettegolezzi. Lui cercò di consolarla, dicendole: "Questo genere di cose fa parte del mondo, sai. Dove ci sono lodi, ci devono essere anche critiche e pettegolezzi. Quando lo sai, perché lasciarti coinvolgere?" Il suo umore era così forte, però, che lo rimproverò: "Non li frequento, Than Phaw. Vengono loro che mi frequentano!" Così lui capovolese la situazione: "Allora perché non ti chiedi chi ti ha chiesto di intrometterti e di nascere qui?"

§ "Se dicono che non sei bravo, ricordati che le loro parole valgono solo fino a un certo punto come le loro labbra. Non ti hanno mai toccato."

§ "Gli altri ci criticano e poi se ne dimenticano completamente, ma noi lo accettiamo e continuiamo a pensarci. È come se sputassero del cibo e noi lo raccogliessimo e lo mangiassimo. Quando succede questo, chi è stupido?"

§ "Fai finta di avere delle pietre che ti appesantiscono le orecchie, così non sarai travolto da tutto ciò che senti dire."

§ Un giorno Ajaan Fuang chiese all'improvviso: "Se i tuoi vestiti cadessero in una fogna, li raccoglieresti di nuovo?"

La donna a cui chiese non aveva idea di cosa volesse dire, ma sapeva che se non fosse stata attenta a rispondere alle sue domande, avrebbe fatto una figuraccia, quindi evitò la risposta: "Dipende. Se fosse il mio unico completo di vestiti, dovrei prenderlo. Ma se ne avessi altri, probabilmente lo lascerei perdere. Cosa vuoi dire, Than Phaw?"

"Se ti piace sentire cose brutte sulle altre persone, allora, anche se non hai alcuna parte nel karma negativo delle loro azioni, ne sentirai comunque un po' il fetore."

§ Se uno dei suoi allievi nutriva rancore per qualcosa, lo diceva loro: "Non puoi nemmeno sacrificare qualcosa di così insignificante? Pensalo come un dono. Ricorda quante cose preziose il Buddha sacrificò durante la sua vita come Principe Vesantara, e poi chiediti: 'Questa mia rabbia non ha alcun valore. Perché non posso sacrificarlo anch'io?'"

§ "Pensa prima di agire. Non essere il tipo di persona che agisce prima e poi deve pensarci dopo."

§ "Attenzione alla falsa gentilezza, i casi in cui vuoi aiutare altre persone, ma invece di essere tu a tirarle su, sono loro a tirarti giù."

§ "Quando le persone dicono che qualcosa è buono, è la loro idea di bene. Ma è così sempre ciò che è veramente buono per te?"

§ "Se la gente ti odia, allora sei libero. Puoi andare e venire come vuoi senza doverti preoccupare se sentiranno la tua mancanza o se si arrabbieranno per la tua partenza. E non devi portare regali per loro quando torni. Sei libero di fare come vuoi."

§ "Cercare di prevalere sugli altri non porta altro che animosità e karma negativo. È meglio prevalere su se stessi."

§ "Qualunque cosa tu perda, lasciala perdere, ma non perderti mai d'animo."

§ "Se ti prendono ciò che è tuo, di' a te stesso che lo stai regalando. Altrimenti non ci sarà fine all'animosità."

§ "È meglio che loro prendano ciò che è tuo piuttosto che tu prenda ciò che è loro."

§ "Se è davvero tuo, dovrà restare con te, qualunque cosa accada. Se non è davvero tuo, perché agitarti così tanto?"

§ "Non c'è niente di male nell'essere poveri esteriormente, ma assicurati di non esserlo interiormente. Arricchisciti di generosità, virtù e meditazione: i tesori della mente."

§ Uno degli allievi di Ajaan Fuang si lamentò con lui: "Guardo gli altri e mi sembra che abbiano una vita così facile. Perché la vita è così dura per me?". La sua risposta: "La tua 'vita dura' è dieci, venti volte 'la bella vita' per molte persone. Perché non guardi le persone che hanno una vita più dura della tua?"

§ A volte, quando uno dei suoi allievi si trovava ad affrontare difficoltà nella vita, Ajaan Fuang insegnava loro a ricordare a se stessi: "Come posso incolpare qualcun altro?"

Nessuno mi ha mai assunto per nascere. Sono venuto di mia spontanea volontà."

§ "Tutto ciò che accade ha una sua durata. Non durerà per sempre. Quando la sua durata sarà finita, se ne andrà da solo."

§ "Avere un compagno nella vita significa soffrire. Avere un buon compagno significa davvero soffrire, a causa di tutti gli attaccamenti."

§ “Il piacere sensuale è come una droga: un assaggio e diventi dipendente. Dicono che con l'eroina sia difficile perdere l'abitudine, ma questo è ancora peggio. Entra in profondità, dritto nelle ossa. È ciò che ci ha fatto nascere in primo luogo, e ci ha tenuti in un circolo vizioso di nascita e morte per eoni ed eoni. Non c'è medicina che tu possa prendere per perdere l'abitudine, per lavarla via dal tuo organismo, a parte la medicina degli insegnamenti del Buddha.”

§ "Quando vediamo gli indù adorare Shiva, ci sembra strano, ma in realtà tutti nel mondo adorano Shiva, ovvero adorano il sesso, semplicemente perché gli indù sono gli unici ad ammetterlo apertamente. Il sesso è il creatore del mondo. La ragione per cui nasciamo tutti è perché adoriamo Shiva nei nostri cuori.”

§ Una volta, quando un'allieva di Ajaan Fuang era pressata dai suoi genitori perché cercasse marito per potersi sistemare e avere figli, lei gli chiese: "È vero quello che dicono, che una donna ottiene molti meriti nell'avere un figlio, in quanto dà a qualcun altro la possibilità di nascere?"

"Se ciò fosse vero", le rispose, "allora i cani otterrebbero un sacco di meriti, perché danno alla luce cucciolate intere alla volta."

§ Le disse anche: "Sposarsi non è un modo per sfuggire alla sofferenza. In realtà, non fai altro che accumulare ulteriore sofferenza. Il Buddha ha insegnato che i cinque khandha sono un fardello pesante, ma se ti sposi, all'improvviso ne hai dieci di cui preoccuparti, poi quindici, e poi venti...”

§ "Devi essere il tuo stesso rifugio. Se sei il tipo che deve rifugiarsi negli altri, allora dovrai vedere le cose allo stesso modo in cui le vedono loro, il che significa che devi essere stupido come loro. Quindi tirati fuori da tutto questo e osservati bene finché le cose non ti saranno chiare dentro.

§ "Potresti pensare: 'figlio mio, figlio mio', ma è davvero tuo? Persino il tuo corpo non è veramente tuo."

§ Una delle allieve di Ajaan Fuang, mentre soffriva di una grave malattia al fegato, sognò di essere morta e di essere rinata in un mondo celeste. Lo prese come un brutto segno, un cattivo presagio e così andò a Wat Makut per raccontare il suo sogno ad Ajaan Fuang. Lui cercò di consolarla, dicendole che in realtà era un buon presagio mascherato. Se fosse sopravvissuta alla malattia, probabilmente avrebbe ottenuto una promozione al lavoro. In caso contrario, avrebbe avuto una buona rinascita. Non appena le disse questo, però, si arrabbiò molto: "Ma non sono pronta a morire!"

«Senti», le disse, «quando arriva il momento di andare, devi essere disposta ad andare. La vita non è un elastico che puoi allungare o restringere a tuo piacimento.”

§ "Se ci sono piaceri sensuali di cui hai davvero fame, è segno che li hai già goduti in una vita precedente. Ecco perché ti mancano così tanto questa volta. Se ci pensi abbastanza a lungo, dovrebbe essere sufficiente a renderti impassibile e costernato."

§ Per chiunque cerchi di seguire la vita celibe, il sesso opposto è la più grande tentazione di abbandonare il sentiero. Se Ajaan Fuang insegnasse ai monaci, direbbe: "Le donne sono come viti. All'inizio sembrano così deboli e tenere, ma se le lasci crescere su di te, si attorcigliano intorno a te finché non ti hanno completamente legato e infine ti abbattono".

Quando insegnava alle monache, le metteva in guardia dagli uomini. Una volta una monaca pensò di spogliarsi e tornare a casa, sapendo che suo padre le avrebbe combinato un matrimonio. Chiese consiglio ad Ajaan Fuang, che le disse: "Chiediti: vuoi vivere dentro o fuori dal coppia?". Di conseguenza, decise che preferiva restarne fuori.

§ "Se ti ritrovi a pensare al sesso, passati la mano sulla testa per ricordarti chi sei."

§ Ajaan Fuang aveva molte storie da raccontare sui suoi tempi con Ajaan Lee. Una delle mie preferite riguardava quella volta in cui un folto gruppo di allievi di Bangkok di Ajaan Lee organizzò un viaggio di meditazione nella foresta con lui. Concordarono di incontrarsi a Hua Lampong, la stazione ferroviaria principale di Bangkok, e di prendere il treno verso nord per Lopburi. Quando il gruppo si radunò alla stazione, però, si scoprì che molti di loro avevano portato con sé almeno due grandi valigie di "necessità" per il viaggio, e persino molti monaci dei monasteri di Bangkok avevano portato carichi consistenti. Vedendo ciò, Ajaan Lee non disse nulla, ma si limitò a camminare verso nord lungo i binari della ferrovia. Dato che lui camminava, tutti dovettero camminare, anche se non passò molto tempo prima che i membri del gruppo più appesantiti iniziassero a lamentarsi: "Than Phaw, perché ci fai camminare? Abbiamo così tanta roba pesante da trasportare!"

All'inizio Ajaan Lee non disse nulla, ma alla fine disse loro, continuando a camminare: "Se è pesante, perché caricarsene?". Ci vollero alcuni istanti perché il suo messaggio venisse recepito, ma presto i diversi membri del gruppo si fermarono ad aprire le borse e a gettare tutto il superfluo negli stagni di loto che costeggiavano i binari della ferrovia. Quando raggiunsero la stazione successiva,

Ajaan Lee vide che avevano ridotto le loro cose a sufficienza da permettergli di prendere il treno successivo per nord.

§ "Quando vivi in un monastero, fai finta di vivere da solo: cosa succede? Ciò significa che una volta terminate le attività di gruppo (il pasto, i canti, le faccende domestiche e così via), non devi più interagire con nessuno.

Ritorna alla tua capanna e medita. "Quando vivi da solo, immagina di essere in un monastero: stabilisci un programma e rispettalo."

§ Quando andai a Wat Asokaram, un monastero molto grande, per il mio primo ritiro delle piogge, Ajaan Fuang mi disse: "Se ti fanno domande in thailandese, rispondi in inglese. Se ti fanno domande in inglese, rispondi in thailandese. Dopo un po' si stancheranno di parlare con te e ti lasceranno in pace a meditare".

§ "È bene vivere in un monastero dove non tutti prendono sul serio la pratica, perché ti insegna a contare solo su te stesso. Se vivessi solo con persone che meditano seriamente, finiresti per non sopravvivere in nessun altro posto."

§ "Teniamo persone sgradevoli attorno al monastero per verificare se le nostre contaminazioni sono davvero sparite."

§ "Lo scopo dell'adesione alle pratiche ascetiche è quello di logorare le proprie impurità. Se vi aderisci con l'intento di impressionare gli altri, faresti meglio a non aderirvi affatto."

§ Sul digiuno come aiuto alla meditazione: "Per alcune persone funziona bene, per altri funziona esattamente l'opposto: più digiunano, più le loro impurità diventano forti.

Non è vero che quando si affama il corpo si affama anche l'impurità, perché le impurità non provengono dal corpo. Provengono dalla mente."

§ "C'è un passaggio in cui il Buddha chiede: 'I giorni e le notti passano. Cosa stai facendo adesso?' Allora, che risposta hai per lui?"

§ "Se insegni agli altri prima che la tua pratica sia all'altezza dello standard, fare più male che bene."

§ "Addestrare un meditante è come allenare un pugile: tu tiri indietro i pugni e non lo colpisci più forte di quanto possa reggere. Ma quando lui risponde, dà tutto quello che ha."

§ La prima volta che stavo per fare un sermone, Ajaan Fuang mi disse: "Fai finta di avere una spada in mano. Se qualcuno tra il pubblico pensa cose critiche su di te, tagliagli la testa."

§ Quando sono andato per la prima volta a Wat Dhammasathit, il viaggio da Bangkok è stato tutto un problema di giorno, poiché le strade erano molto peggiori e più tortuose di adesso. Una sera una donna noleggiò un taxi e percorse tutto il tragitto da Bangkok per chiedere consiglio ad Ajaan

Fuang sui problemi che stava avendo in famiglia; dopo un paio d'ore di consulenza, riprese il taxi per tornare indietro. Dopo che se ne fu andata, mi disse: "C'è un vantaggio nel vivere qui: se vivessimo vicino a Bangkok, la gente con un sacco di tempo libero e nessuna idea di come impiegarlo verrebbe a farci perdere tempo chiacchierando tutto il giorno. Ma qui, quando le persone si sforzano di venire, dimostra che vogliono davvero il nostro aiuto. E non importa quante ore ci vogliono per parlare con loro, non è affatto tempo sprecato".

§ "Quando le persone vengono a trovarmi, le faccio sedere e meditare prima, in modo che sappiano come calmare la mente. Solo allora lascerò che tirino fuori altri problemi di cui vogliono parlare. Se provi a discutere con loro quando la loro mente non è calma, non capiranno mai."

§ "Se le persone si mettono in testa di essere illuminate quando non lo sono, allora non dovresti sprecare fiato nel tentativo di raddrizzarli. Se non hanno fiducia in te al 100%, più cerchi di ragionare con loro, più si irrigidiranno nelle loro opinioni. Se invece hanno fiducia in te, bastano una o due frasi e torneranno in sé."

§ Una volta il padre di uno dei monaci che viveva con Ajaan Fuang scrisse una lettera al figlio chiedendogli di spogliarsi, tornare a casa, continuare gli studi, trovare un lavoro, mettere su famiglia e vivere una vita normale e felice come tutti gli altri al mondo. Il monaco ne parlò ad Ajaan Fuang, che rispose: "Dice che la sua felicità è qualcosa di speciale, ma guardala: che tipo di felicità è, in realtà? Solo la solita roba puzzolente che hai lasciato quando hai ricevuto l'ordinazione. Non esiste felicità migliore di questa?"

## *Meditazione*

§ Molte volte la gente diceva ad Ajaan Fuang che, con tutto il lavoro e le responsabilità della vita, non aveva tempo per meditare. E molte volte lui rispondeva: "E pensi che avrai tempo dopo la morte?"

§ "Tutto ciò che devi studiare è la parola di meditazione, buddho. Come per qualsiasi altro campo che potresti studiare, non finisce mai e non può portarti oltre la sofferenza. Ma una volta raggiunto il termine di buddho, è allora che raggiungerai la vera felicità."

§ "Quando la mente non è quieta, è allora che è povera e gravata dalle difficoltà. Prende piccole colline e le trasforma in montagne. Ma quando la mente è quieta, non c'è sofferenza, perché non c'è niente. Nessuna montagna. Quando la mente è piena di cose, è semplicemente piena di impurità, che la fanno soffrire."

§ "Se sei determinato in qualunque cosa pensi di fare, sei sicuro di avere successo."

§ "Quando pensi al buddho non devi chiederti se o non otterrai buoni risultati nella tua meditazione. Se ti impegni, sicuramente otterrai buoni risultati. Le cose che vengono a disturbarti sono semplicemente le forze della tentazione, venute per mettere in scena uno spettacolo. Qualunque sia lo spettacolo, tutto ciò che devi fare è guardare – non devi salire sul palco con loro.

§ "Ciò che è veramente essenziale è che tu adegui le tue opinioni alla verità. Una volta che le tue opinioni sono corrette, la mente si calmerà immediatamente. Se le tue opinioni sono sbagliate, tutto è immediatamente sbagliato. Tutto ciò di cui hai bisogno per la pratica – il respiro, la mente – è già presente. Quindi cerca di allineare le tue opinioni al respiro e non dovrai usare molta forza nella tua meditazione. La mente si calmerà e troverà subito riposo."

§ "La mente è come un re. I suoi stati d'animo sono come i suoi ministri. Non essere un re che si lascia facilmente influenzare dalla sua corte."

§ Un gruppo di laici che avevano studiato insieme l'Abhidhamma venne a Ajaan Fuang ha voluto provare la sua versione di pratica mentale, ma quando glielo ha detto Si sedettero, chiusero gli occhi e si concentrarono sul respiro, ma subito si tirarono indietro, dicendo che non volevano praticare la concentrazione, per paura di rimanere bloccati nel jhana e finire per rinascere nei mondi di Brahma. Lui rispose: "Cosa c'è da temere? Anche chi

non ritorna rinasce nei mondi di Brahma. In ogni caso, rinascere nei mondi di Brahma è meglio che rinascere come un cane”.

§ Quando Ajaan Fuang insegnava la meditazione, non amava pianificare le cose in anticipo. Non appena aveva spiegato i passi iniziali, faceva sedere l'allievo in sua presenza, per poi ripetere i passi a casa e lavorarci sopra. Se durante la pratica si presentava un problema, spiegava come affrontarlo e poi passava al passo successivo.

Una volta, un laico che aveva conosciuto più maestri di meditazione del solito venne a discutere di Dhamma con Ajaan Fuang, ponendogli molte domande di natura avanzata per mettere alla prova il suo livello di realizzazione. Ajaan Fuang gli chiese in risposta: "Hai già avuto queste esperienze nella tua meditazione?"

"No, non ancora."

"Allora in tal caso preferirei non parlarne, perché se ne parliamo quando non sono ancora una realtà per te, saranno solo teorie e non il vero Dhamma.”

§ Un meditante notò che la sua pratica con Ajaan Fuang stava facendo rapidi progressi, così chiese quale sarebbe stato il passo successivo. "Non te lo dirò", disse Ajaan Fuang. "Altrimenti diventerai quel tipo di persona straordinaria e prodigiosa che sa tutto prima di incontrarlo e padroneggia tutto prima ancora di provarci. Continua a praticare e lo scoprirai da solo."

§ "Non puoi pianificare come andrà la tua pratica. La mente ha i suoi passi e le sue fasi, e devi lasciare che la pratica li segua. Questo è l'unico modo per ottenere risultati autentici. Altrimenti diventerai un arahant inesperto.”

§ "Non tenere un diario delle tue esperienze di meditazione. Se lo fai, inizierai a meditare per far accadere questa o quella cosa, in modo da poterla annotare sul tuo diario. E di conseguenza, finirai con nient'altro che le cose che hai inventato."

§ Alcune persone hanno paura di meditare troppo seriamente, per paura di impazzire, ma come disse una volta Ajaan Fuang: "Devi essere pazzo per la meditazione se vuoi meditare bene. E per quanto riguarda qualsiasi problema si presenti, ci sono sempre modi per risolverli. La cosa davvero spaventosa è non meditare abbastanza perché i problemi vengano fuori in primo luogo."

§ “Gli altri possono insegnarti solo la pelle esterna, ma per quanto riguarda ciò che si trova più in profondità dentro di te, solo tu puoi dettare legge. Devi tracciare un limite, essere consapevole, tenere traccia di ciò che fai in ogni momento. È come avere un insegnante che ti segue ovunque, in

pubblico e in privato, vegliando su di te, dicendoti cosa fare e cosa non fare, assicurandosi che tu rimanga in riga. Se non hai questo tipo di insegnante dentro di te, la mente è destinata a deviare dal sentiero e a combinare guai, rubando nei negozi in tutta la città.

§ “La perseveranza nasce dalla convinzione, il discernimento dall’essere consapevoli.”

§ “La perseveranza nella pratica è una questione di mente, non di postura. In altre parole, qualunque cosa facciate, mantenete costante la vostra consapevolezza e non lasciatela vacillare. Qualunque sia la vostra attività, assicuratevi che la mente perseveri nel suo lavoro di meditazione.

§ “Quando inizi a meditare, ci vuole molto tempo perché la mente si calmi, ma appena la seduta finisce ti alzi subito e la butti via. È come salire lentamente una scala, gradino dopo gradino, fino al secondo piano, e poi saltare dalla finestra.”

§ Un'ufficiale dell'esercito sedette in meditazione con Ajaan Fuang a Wat Makut finché non le sembrò che la sua mente fosse particolarmente beata e luminosa. Ma al suo ritorno a casa, invece di cercare di mantenere quello stato d'animo, rimase seduta ad ascoltare le sofferenze di un'amica finché non iniziò a sentirsi depressa anche lei. Qualche giorno dopo tornò a Wat Makut e raccontò ad Ajaan Fuang l'accaduto. Lui rispose: "Hai preso l'oro e lo hai barattato con degli escrementi".

§ Un'altra allieva è scomparsa per diversi mesi e al suo ritorno ha detto ad Ajaan Fuang: "Il motivo per cui non mi sono presentata è che il mio capo mi ha mandata a scuola serale per un semestre, quindi non ho avuto tempo per meditare. Ma ora che il corso è finito, non voglio fare altro che meditare: niente lavoro, niente studio, solo lasciare che la mente sia calma". Pensava che lui sarebbe stato contento di sapere quanto fosse ancora dedita alla meditazione, ma la deluse. "Quindi non vuoi lavorare? È una contaminazione, non è vero? Chi ha detto che le persone non possono lavorare e meditare allo stesso tempo?

§ “Meditare non è una questione di svuotare la mente, sai. La mente deve avere del lavoro da fare. Se la rendi vuota, allora qualsiasi cosa, buona o cattiva, può entrarci. È come lasciare la porta di casa aperta. Qualsiasi cosa può entrare tranquillamente.”

§ Una giovane infermiera praticò la meditazione con Ajaan Fuang per diversi giorni di seguito e un giorno gli chiese: "Perché la sessione di oggi non è stata buona come quella di ieri?" Lui rispose: "Meditare è come indossare dei vestiti. Oggi indossi il bianco, domani il rosso, il giallo, il blu,

quello che vuoi. Devi cambiare continuamente. Non puoi indossare sempre gli stessi vestiti. Quindi, qualunque sia il colore che indossi, sii consapevole. Non deprimerti né eccitarti."

§ Qualche mese dopo, la stessa infermiera era seduta in meditazione quando un senso di pace e chiarezza nella sua mente divenne così intenso che pensò che non avrebbe mai più avuto un cattivo umore. Ma, come previsto, alla fine il cattivo umore tornò come prima. Quando ne parlò ad Ajaan Fuang, lui disse: "Prendersi cura della mente è come crescere un figlio. Ci saranno giorni brutti insieme a quelli belli. Se vuoi solo il bene, sei nei guai. Quindi devi giocare in modo neutrale: non cadere né nel bene né nel male".

§ "Quando la meditazione va bene, non agitarti. Quando non va bene, non deprimerti. Sii semplicemente attento a vedere perché una cosa è buona e perché è cattiva. Se riesci a essere attento in questo modo, non passerà molto tempo prima che la tua meditazione diventi un'abilità.

§ "Tutto dipende dalla tua capacità di osservazione. Se è rozza e approssimativa, non otterrai altro che risultati rozzi e approssimativi. E la tua meditazione non avrà alcuna speranza di progredire."

§ Un giorno una giovane donna era seduta in meditazione con Ajaan Fuang e tutto sembrava andare per il meglio. La sua mente era lucida e rilassata, e riusciva a contemplare gli elementi del suo corpo, passo dopo passo, senza alcun problema. Ma il giorno dopo, niente andò per il verso giusto. Dopo la seduta, le chiese: "Com'è andata oggi?"

Lei rispose: "Ieri mi sentivo intelligente, oggi mi sento stupida".

Quindi le chiese ancora: "La persona intelligente e quella stupida sono la stessa persona o no?"

§ Una allieva andò a lamentarsi con Ajaan Fuang perché stava meditando per anni, e ancora non ne aveva ricavato nulla. La sua risposta immediata: "Non si medita per 'ottenere' qualcosa. Si medita per lasciar andare".

§ La sarta, dopo aver praticato la meditazione con Ajaan Fuang per diversi mesi, gli disse che la sua mente sembrava più in disordine di quanto non fosse prima di iniziare a meditare. "Certo che sì", le rispose. "È come casa tua. Se lucidi il pavimento ogni giorno, non sopporterai la minima traccia di polvere. Più la casa è pulita, più facilmente vedrai lo sporco. Se non continui a lucidare la mente, puoi lasciarla andare e dormire nel fango senza alcun problema. Ma una volta che l'avrai fatta dormire su un pavimento lucido, anche se c'è un solo granello di polvere, dovrai spazzarlo via. Non sopporterai il disordine."

§ "Se ti entusiasmi per le esperienze di meditazione altrui, è come entusiasmarti per la ricchezza altrui. E cosa ne guadagni? Concentrati invece sullo sviluppo della tua ricchezza."

§ "La buona volontà e la compassione, se non sono supportate dall'equanimità, possono ti fanno soffrire. Ecco perché hai bisogno dell'equanimità dei jhana per perfezionarli."

§ "La tua concentrazione deve essere la Retta Concentrazione: perfetta, in equilibrio, sempre. Qualunque cosa tu faccia – seduto, in piedi, camminando, sdraiato – non lasciare che ci siano alti e bassi."

§ "Concentrazione: devi imparare come esercitarla, come mantenerla e come metterla in pratica."

§ "Una volta che avrai preso possesso della mente, rimarrà nel presente, senza scivolare nel passato o nel futuro. È allora che sarai in grado di farle fare quello che vuoi."

§ "Quando riesci a concentrarti sulla meditazione, è come un aquilone che finalmente prende il vento. Non vorrà più scendere."

§ Una sera, dopo una festa di lavoro al Wat Dhammasathit, Ajaan Fuang prese i suoi allievi laici salirono al chedi per meditare. Una donna del gruppo si sentiva completamente esausta per tutto il lavoro, ma si unì comunque alla meditazione, per rispetto nei suoi confronti. Mentre sedeva lì, la sua consapevolezza si fece sempre più debole, sempre più piccola, al punto che pensò di essere sul punto di morire. Ajaan Fuang passò di lì e disse: "Non c'è bisogno di aver paura della morte. Muori con ogni respiro che ispiri ed espiri." Ciò le diede la forza di combattere la stanchezza e di continuare a meditare.

§ "Meditare significa esercitarsi a morire, così da poterlo fare nel modo giusto."

## *Respirazione*

§ Quando mio padre venne a far visita a Wat Dhammasathit, lo convinsi a sedersi e meditare con Ajaan Fuang, mentre io facevo da interprete. Prima di iniziare, mio padre mi chiese se il suo essere cristiano avrebbe rappresentato un ostacolo alla meditazione. Ajaan Fuang gli assicurò che non sarebbe successo: "Ci concentreremo sul respiro.

Il respiro non appartiene al Buddhismo, al Cristianesimo o a nessun altro. È proprietà comune in tutto il mondo e tutti hanno il diritto di osservarlo. Quindi prova a osservare il respiro finché non riesci a vedere la tua mente e a conoscerla. A quel punto, la questione di quale religione appartieni non sarà più un problema, perché potremo parlare della mente invece di discutere di religioni. In questo modo potremo capirci a vicenda.

§ "Quando fai qualsiasi cosa durante la meditazione, collegala al respiro, perché questa è la base dell'intera abilità che stiamo sviluppando."

§ "Catturare la mente è come catturare anguille. Se ti limiti a saltare nel fango e cercare di afferrarle, scivoleranno via in tutte le direzioni. Devi trovare qualcosa che piaccia loro, come quando la gente prende un cane morto, lo mette in un grande barattolo di terracotta e poi lo seppellisce nel fango. In men che non si dica le anguille entrano nel barattolo di loro spontanea volontà per nutrirsi del cane, e a quel punto non devi far altro che mettere la mano sulla bocca del barattolo ed ecco fatto: hai le tue anguille.

"È lo stesso con la mente. Devi trovare qualcosa che le piaccia, quindi rendi il respiro il più confortevole possibile, al punto da sentirlo bene in tutto il corpo. La mente ama la comodità, quindi arriverà di sua spontanea volontà, e poi sarà facile prenderla in mano."

§ "Devi conoscere il respiro in ogni momento, e allora la felicità sarà tua. Lo stato umano, lo stato celeste e il nibbana sono tutti qui nel respiro. Se ti lasci trasportare da altre cose, la felicità ti scivolerà via dalle dita, quindi devi imparare a osservare il respiro in ogni momento. Presta attenzione a come procede, non lasciarlo andare a se stesso. Quando ne conosci il modo di vivere – stare seduti, stare in piedi, camminare, tutto – allora puoi ottenere ciò che desideri. Il corpo sarà leggero, la mente serena, felice in ogni momento.

§ "Il respiro può portarti fino al nibbana, lo sai."

§ "Il primo passo è semplicemente osservare il respiro così com'è. Non c'è bisogno di armeggiare troppo. Pensa semplicemente bud- con l'inspirazione e dho con l'espiazione. Bud- dentro, dho fuori. Non forzare il respiro o forzare la mente in trance. Semplicemente mantieni la mente ferma e attenta a ogni respiro."

§ “Come usi la tua capacità di osservazione per familiarizzare con il respiro? Chiediti: Conosci il respiro? Il respiro è lì? Se non riesci a vedere se il respiro è reale, guarda più a fondo finché non è chiaramente presente. Non c'è nessun grande mistero in esso. È sempre reale, proprio lì. La cosa importante è se sei reale o no. Se lo sei, allora continua semplicemente a farlo. Questo è tutto. Continua semplicemente a essere reale, a essere vero in ciò che fai, e la tua meditazione farà progressi. Diventerà gradualmente più forte e la mente si calmerà. Sii chiaro su quello che stai facendo. Non avere dubbi. Se riesci a dubitare persino del tuo respiro, allora non ci sono alternative: dubiterai di tutto. Qualunque cosa accada, sarai incerto. Quindi sii diretto e sincero in qualsiasi cosa tu faccia, perché tutto si riduce al fatto che tu sia sincero o meno.

§ "Una volta che la mente si concentra sul respiro, non è necessario ripetere "buddho" nella mente. È come chiamare il tuo bufalo d'acqua. Una volta che arriva, perché continuare a chiamarlo per nome?"

§ "Fai in modo che la mente e il respiro siano la stessa cosa. Non lasciarli essere due.”

§ "Non essere un palo piantato nel fango. Hai mai visto un palo piantato nel fango? Oscilla avanti e indietro e non può mai rimanere saldo. Qualunque cosa tu faccia, sii fermo e concentrato. Come quando ti concentri sul respiro: rendi la mente tutt'uno con esso, come un palo piantato saldamente nella roccia."

§ “Trattieni il respiro come morde una formica rossa: anche se tiri il suo corpo in modo da separarlo dalla testa, la testa continuerà a mordere e non ti lascerà andare.”

§ Quando ho sentito per la prima volta Ajaan Fuang parlare di “afferrare” il respiro, Non lo capivo. Mi sedevo irrigidendo il corpo per riprenderlo, ma questo mi faceva sentire semplicemente stanco e a disagio. Poi un giorno, mentre ero in autobus per Wat Makut, mi sedetti in concentrazione e scoprii che se lasciavo che il respiro seguisse il suo corso naturale, mi sentivo molto più a mio agio e la mente non si allontanava da esso. Quando arrivai a Wat Makut, essendo un tipico occidentale, lo rimproverai: "Perché dici di riprendere fiato? Più lo prendi, più è scomodo. Devi lasciarlo andare affinché fluisca naturalmente". Rise e disse: "Non è quello che intendevo. 'Prenderlo' significa rimanere con seguirlo e assicurarti di non allontanarti da esso. Non devi schiacciarlo, forzarlo o controllarlo. Qualunque cosa sia, continua a guardarlo."

§ “Arriva a conoscere veramente il respiro, non solo a esserne consapevole.”

§ “Osservare il respiro è la causa, il piacere che ne deriva è il risultato. Concentrati il più possibile sulla causa. Se ignori la causa e ti lasci trasportare dal risultato, questa si esaurirà e finirai per non ottenere nulla.

§ “Quando ti concentri sul respiro, misura le cose in base a quanto piacere provi. Se il respiro e la mente sono piacevoli, stai andando bene. Se il respiro o la mente sono a disagio, è allora che devi apportare delle modifiche.”

§ “La cosa principale quando mediti è essere osservatore. Se ti senti a disagio, cambia il respiro finché non ti senti meglio. Se il corpo ti sembra pesante, pensa di distribuire il respiro in modo che sia leggero. Ripeti a te stesso che il respiro può entrare ed uscire da ogni poro della tua pelle.”

§ “Quando il libro dice di concentrarsi sulle sensazioni del respiro nelle diverse parti del corpo, significa concentrarsi su qualsiasi sensazione sia già presente nel corpo.”

§ “Il respiro può essere un luogo di riposo per la mente, oppure può essere ciò che la mente contempla attivamente. Quando la mente non è disposta a calmarsi e a rimanere ferma, è segno che ha bisogno di esercizio. Quindi le diamo da fare. La facciamo scansionare il corpo e contempliamo le sensazioni del respiro nelle diverse parti per vedere come sono correlate all'inspirazione e all'espiazione, per vedere dove l'energia scorre fluidamente e dove è bloccata. Ma assicurati che la tua mente non divaghi fuori dal corpo. Continua a farla girare all'interno e non lasciarla ferma finché non si stanca. Una volta che è stanco, puoi trovargli un posto dove riposare e rimarrà lì senza che tu debba forzarlo.”

§ “Rendi il respiro viscoso e poi pensalo mentre esplose riempiendo tutto il corpo.”

§ Ajaan Fuang una volta disse a uno allievo a cui piaceva mantenersi in forma con lo yoga e esercizi aerobici ogni giorno: "Usa il respiro per mantenerti in forma. Siediti in meditazione e distribuisce il respiro in tutto il corpo, in ogni parte. La mente si allenerà e il corpo sarà forte senza bisogno di annodarlo o farlo saltare in giro.”

§ Una monaca che praticava la meditazione con Ajaan Fuang aveva avuto problemi di salute fin da bambina e si ammalava sempre di una malattia o dell'altra.

Ajaan Fuang le disse: "Ogni mattina, quando ti svegli, siediti e medita per farti un esame fisico, per vedere dove sono i dolori e i fastidi, e poi usa il respiro per trattarli. I dolori più forti si attenueranno; quelli leggeri scompariranno. Ma non dare troppa importanza al fatto che scompaiano o meno. Continua a esaminare il corpo e a concentrarti sul respiro, qualunque cosa accada, perché la cosa importante è allenare la consapevolezza a rimanere con il corpo, fino al punto in cui sia abbastanza forte da andare oltre il dolore".

§ "Regola il respiro finché non è perfettamente uniforme. Se vedi una luce bianca, portala nel corpo e lasciala esplodere in ogni poro. La mente sarà calma; il corpo senza peso. Ti sentirai bianco e luminoso in tutto il corpo, e il tuo cuore sarà in pace."

§ "Quando il respiro riempie il corpo, è come l'acqua che riempie un barattolo fino all'orlo. Anche se provi a versarne di più, è tutto quello che può fare. È perfetto, di per sé."

§ "La meditazione ha bisogno di rapimento – una sensazione di pienezza nel corpo e nella mente – come suo lubrificante. Altrimenti diventa troppo secco."

§ "Quando mediti, devi lasciarti andare per gradi. Come quando vanno nello spazio: la capsula spaziale deve staccarsi dai razzi prima di poter raggiungere la Luna."

§ "Quando la mente è veramente a posto, puoi lasciare andare il respiro, e questo non si disperderà da nessuna parte. È come versare il cemento: se il cemento non si è solidificato, non puoi rimuovere le forme di compensato, ma una volta solidificato, rimarrà dov'è, senza bisogno di forme."

§ "Distribuisci il respiro finché il corpo e la mente non saranno così leggeri da non percepire più alcun senso del corpo, ma solo la consapevolezza stessa. La mente sarà limpida come acqua cristallina. Potrai guardare nell'acqua e vedere il tuo volto. Sarai in grado di vedere cosa succede nella tua mente."

§ "Quando il respiro è pieno e calmo, lo lasci andare. Poi pensi a ciascuno degli altri elementi del corpo – fuoco, acqua e terra – uno per uno. Quando sono tutti chiari, li metti insieme, cioè li bilanci in modo che il corpo non sia troppo caldo, troppo freddo, troppo pesante, troppo leggero: perfetto in ogni modo. Ora lascia andare tutto questo e rimani con l'elemento spazio – una sensazione di vuoto. Quando sei abile a rimanere con lo spazio, osserva ciò che sta dicendo "spazio". È qui che ti rivolgi alla consapevolezza stessa, l'elemento della coscienza. Una volta che la mente è

diventata una in questo modo, puoi allora lasciare andare l'unità e vedere cosa resta.

"Dopo averlo fatto, ti eserciti ad entrare e uscire dai vari stadi finché non diventi abile, e riesci a notare le varie modalità della mente mentre lo fai. È lì che inizierà ad apparire il discernimento."

## *La vita celibe*

§ “Alcuni dicono che i monaci non facciano alcun lavoro, ma in realtà il lavoro di abbandonare le proprie impurità è il lavoro più difficile del mondo. Il lavoro del mondo di tutti i giorni ha i suoi giorni di riposo, ma il nostro lavoro non ha mai un giorno di riposo. È qualcosa che devi fare 24 ore al giorno. A volte potresti sentirti inadeguato, ma devi comunque farlo. Se non lo fai tu, chi lo farà per te? È un tuo dovere, e di nessun altro. Se non lo fai tu, a cosa ti serve vivere delle donazioni altrui?”

§ "Qualunque sia il lavoro che stai facendo, tieni d'occhio la tua mente. Se vedi che sta deviando dal sentiero, interrompi qualsiasi cosa tu stia facendo e concentra tutta la tua attenzione su di essa. Prendersi cura della propria mente dovrebbe sempre venire prima di tutto."

§ “Il Dhamma del Buddha è *akaliko* – senza tempo. Il motivo per cui non l'abbiamo ancora raggiunto, è perché abbiamo molti tempi: tempo per questo, tempo per quello, tempo per lavorare, tempo per riposare, tempo per mangiare, tempo per dormire... Tutta la nostra vita si trasforma in tempi, e di conseguenza non ci danno la possibilità di vedere

chiaramente la verità dentro di noi. Quindi dobbiamo rendere la nostra pratica senza tempo. È allora che la verità apparirà nei nostri cuori."

§ Ajaan Fuang era molto meticoloso nel mantenere le cose pulite e al loro posto, e insegnava ai suoi allievi a essere meticolosi a loro volta, perché questo era il modo in cui gli veniva insegnato dai suoi maestri, e sapeva di averne tratto beneficio. Come diceva lui: "Se non riesci a padroneggiare cose ovvie come queste, come potrai padroneggiare quelle sottili, come la mente?"

§ Il monaco che si occupava dei suoi bisogni: pulire la sua capanna, far bollire l'acqua per il suo bagno, prendersi cura di lui quando era malato, ecc. – doveva essere molto attento, perché Ajaan Fuang usava il rapporto maestro-allievo come un'opportunità per insegnare con l'esempio. Invece di spiegare dove dovevano essere posizionate le cose o quando dovevano essere svolti determinati compiti, lasciava che fosse l'allievo a osservare da solo. Se capiva qualcosa, Ajaan Fuang non diceva nulla. In caso contrario, Ajaan Fuang lo rimproverava, ma comunque non spiegava cosa non andasse. Stava all'allievo capire le cose da solo. Come diceva Ajaan Fuang: "Se si arriva al punto in cui devo dirtelo, significa che siamo ancora estranei".

§ Una sera, uno dei monaci di Wat Dhammasathit vide Ajaan Fuang lavorare da solo, raccogliendo pezzi di legname intorno al cantiere del chedi

e sistemandoli. Il monaco corse ad aiutarlo e, dopo un po', gli chiese: "Than Phaw, questo tipo di lavoro non è qualcosa che dovresti fare da solo. Ci sono molte altre persone. Perché non ti fai aiutare?"

"Sto chiedendo ad altre persone di aiutarmi", rispose Ajaan Fuang mentre continuava a raccogliere pezzi di legno.

"Chi?" chiese il monaco guardandosi intorno e non vedendo nessun altro.

"Voi."

§ Quando tornai in Thailandia nel 1976 per essere ordinato, Ajaan Fuang mi diede due avvertimenti: 1) "Essere un meditante non significa semplicemente stare seduto con gli occhi chiusi. Devi essere attento in tutto ciò che fai." 2) "Se vuoi imparare, devi pensare come un ladro e capire come rubare la tua conoscenza. Questo significa che non puoi semplicemente aspettare che il maestro ti spieghi tutto. Devi notare con i tuoi occhi cosa fa e perché, perché ogni cosa che fa ha una ragione."

§ Il rapporto di un monaco con i suoi sostenitori è una sorta di bilanciamento

atto. Uno dei promemoria preferiti di Ajaan Fuang ai suoi discepoli monaci era: "Ricordate, nessuno vi ha assunti per diventare monaci. Non avete ricevuto l'ordinazione per diventare servitori di nessuno". Ma se un monaco si lamentava che gli assistenti del monastero non facevano come gli veniva detto, rispondeva: "Avete ricevuto l'ordinazione per farvi servire da altri?"

§ "La nostra vita dipende dal sostegno degli altri, quindi non fare nulla che possa pesare su di loro."

§ "I monaci che mangiano il cibo che gli altri donano, ma poi non praticano, possono aspettarsi di rinascere come bufali d'acqua la prossima volta, per coltivare i campi e saldare i loro debiti."

§ "Non pensare che le piccole regole disciplinari non siano importanti. Come disse una volta Ajaan Mun, i tronchi non sono mai entrati negli occhi, ma la segatura fine sì, e può accecare."

§ Le donne occidentali sono spesso sconvolte quando apprendono che ai monaci non è permesso di toccarle, e di solito lo interpretano come un segno che il Buddismo discrimina le donne. Ma come ha spiegato Ajaan Fuang: "Il motivo per cui il Buddha non permise ai monaci di toccare le donne non è che ci fosse qualcosa di sbagliato nelle donne. Ciò accade perché c'è qualcosa che non va nei monaci: hanno ancora delle contaminazioni mentali, ed è per questo che devono essere tenuti sotto controllo".

§ "Nella contemplazione di te stesso, i sei elementi devono venire prima. Li scomponi e li ricomponi, come quando impari l'alfabeto e come

trasformarlo in parole. Dopo un po', puoi formare qualsiasi parola tu voglia."

§ "Prenditi il tempo necessario per assicurarti che queste fondamenta siano solide. Una volta solide, non importa quanti piani vuoi costruirci sopra, verranno costruiti velocemente e rimarranno al loro posto."

§ "Se dicessi che è facile, beh sì, è facile. Se dicessi che è difficile, è difficile. Dipende tutto da te."

§ "I passaggi fondamentali della meditazione sul respiro che Ajaan Lee descrive nel suo Metodo 2 sono solo lo schema principale della pratica. Per quanto riguarda i dettagli, dovete usare il vostro ingegno per elaborare varianti del suo schema in modo che si adattino alle vostre esperienze. È allora che otterrete i risultati."

§ "Se hai problemi di concentrazione, confronta quello che stai facendo con i sette passi del Metodo 2. Ho scoperto che se qualcuno viene da me con problemi di concentrazione, tutto ciò che devo fare è applicare uno dei sette passi. Sono fondamentali per ogni tipo di meditazione."

§ "I testi dicono che la meditazione sul respiro è adatta a tutti, ma in realtà non è così. Solo se si è meticolosi si possono ottenere risultati concentrandosi sul respiro."

§ "Un famoso maestro di meditazione una volta criticò Ajaan Lee: 'Perché insegni persone a osservare il respiro? Cosa c'è da osservare? C'è solo dentro e fuori.

Come faranno ad acquisire discernimento osservando solo quello?' Lui rispose: 'Se è tutto ciò che vedono, è tutto ciò che otterranno'. Questa è una domanda che nasce dal non sapere come osservare.

§ "Le persone dotate di discernimento sanno prendere qualsiasi cosa e farne buon uso."

## *Visioni e Segni*

§ Un anno, mentre Ajaan Fuang era in visita da un medico cinese a Bangkok per la sua malattia della pelle e soggiornava al Wat Asokaram, un gruppo di monache e laici andò a praticare la meditazione con lui ogni sera. Alcuni membri del gruppo riferivano di aver avuto questa o quella visione durante la meditazione, e alla fine una delle monache si lamentò: "So che la mia mente non si distrae da nessuna parte; è sempre in sintonia con il respiro, quindi perché non ho visioni come tutti gli altri?"

Ajaan Fuang le rispose: "Sai quanto sei fortunata? Con le persone che hanno visioni, questo, quello e quell'altro interferiscono sempre. Ma tu non hai alcun karma che interferisca con la tua meditazione, quindi puoi concentrarti direttamente sulla mente senza doverti occupare di nulla di esterno".

§ "Non lasciarti stupire dalle persone con visioni. Le visioni non sono altro che sogni. Ce ne sono di veri e di falsi. Non puoi fidarti davvero."

§ Una casalinga di Bangkok che praticava la meditazione con Ajaan Fuang sentì alcuni dei suoi allievi dire che la meditazione senza visioni era il retto sentiero. Le capitò di avere frequenti visioni durante la sua meditazione, e questo la portò a chiedersi perché il suo sentiero fosse così tortuoso e tortuoso. Quando chiese ad Ajaan Fuang di spiegarlo, lui le disse: "Avere visioni durante la meditazione è come avere un'abbondanza di rigogliose erbe selvatiche che crescono lungo il sentiero. Puoi raccoglierle lungo il sentiero, così avrai qualcosa da mangiare lungo la strada e raggiungerai la fine del sentiero proprio come tutti gli altri. Per quanto riguarda gli altri, potrebbero vedere le erbe senza raccoglierle, o addirittura non vederle affatto, perché il loro sentiero attraversa terreni aridi".

§ "Le persone che praticano la concentrazione si dividono in due gruppi: coloro che percepiscono i segnali attraverso gli occhi quando la loro mente si calma, e coloro che percepiscono i segnali attraverso il corpo. Le persone del primo gruppo sono quelle che hanno visioni di persone, animali, qualsiasi cosa. Quelle del secondo gruppo non hanno visioni, ma quando la loro mente si calma, i loro corpi si sentiranno insolitamente pesanti o leggeri, grandi o piccoli, ecc. Quando queste persone si concentrano sugli elementi del loro corpo, li percepiranno come sensazioni: calore, freschezza, pesantezza, spaziosità e così via.

"Se insegno a persone come questa a meditare, non devo preoccuparmi molto perché non ci sono molti pericoli sul loro sentiero, a parte il rischio di scoraggiarsi perché non vedono nulla accadere durante la meditazione. Quelli che mi preoccupano sono quelli del primo gruppo, perché hanno molti pericoli. Le loro visioni possono portarli a trarre ogni sorta di false conclusioni. Se non imparano il modo giusto di gestire le loro visioni,

rimarranno bloccati e non saranno mai in grado di raggiungere un livello superiore.”

§ “Visioni - o qualsiasi cosa appaia nel corso della tua meditazione: non è che non dovresti prestargli attenzione, perché alcuni tipi di visioni contengono messaggi importanti. Quindi, quando appaiono cose come queste, devi capire come appaiono, perché appaiono e per quale scopo.”

§ "Le persone che hanno visioni hanno un'arma a doppio taglio nelle loro mani, quindi devono stare attente. Le cose che appaiono hanno la loro utilità e i loro pericoli.

Quindi impara a sfruttarne al meglio l'utilità e a lasciarti alle spalle i pericoli.”

§ Di solito, se uno degli allievi di Ajaan Fuang avesse avuto una visione del proprio corpo in meditazione, li avrebbe fatti dividere nella visione nei quattro elementi – terra, acqua, vento e fuoco – o nelle sue 32 parti fondamentali, e poi dargli fuoco finché non fosse rimasto altro che cenere. Se la stessa visione si fosse ripresentata, li avrebbe fatti affrontare di nuovo allo stesso modo finché non fossero stati più rapidi. Una delle sue allieve, una monaca, praticava questo tipo di meditazione ogni giorno, ma non appena aveva diviso il corpo nelle sue 32 parti e si preparava a dargli fuoco, un'altra immagine del suo corpo appariva proprio accanto alla prima. Non appena si preparava a cremare la seconda, un'altra ne appariva proprio accanto, e poi un'altra, e un'altra ancora, come pesci allineati su un piatto in attesa di essere arrostiti. Mentre li guardava, si sentì stanca all'idea di continuare, ma quando ne parlò ad Ajaan Fuang, lui le disse: "Lo scopo di tutto questo è stancarsi, ma non stancarsi di farlo”.

§ Un'altra tecnica insegnata da Ajaan Fuang per gestire l'immagine del proprio corpo è quella di concentrarsi su come appariva nella prima settimana nel grembo materno, nella seconda settimana, nella terza e così via fino al giorno della nascita; poi nel primo mese, nel secondo mese, nel primo anno, nel secondo anno e così via fino alla vecchiaia e alla morte. Una donna stava provando questa tecnica, ma le sembrava troppo lenta, quindi si concentrò su intervalli di cinque e dieci anni. Quando Ajaan Fuang lo scoprì, le disse: "Stai saltando tutte le parti importanti", e poi inventò una nuova serie di regole: "Pensa alla tua testa e poi pensa a strapparti un capello alla volta”.

§ Uno degli allievi di Ajaan Fuang gli chiese: "Perché le visioni profonde che ricevo dalla mia concentrazione arrivano a lampi così brevi, senza permettermi di cogliere l'intero quadro?". Lui rispose: "Quando mettono un disco sul giradischi, la puntina deve continuare a premere continuamente

per riuscire a sentire l'intera storia. Se non continui a premere, come puoi aspettarti di sapere qualcosa?"

§ Un'altra allieva era seduta in meditazione con Ajaan Fuang quando vide l'immagine di una persona morta, mentre era concentrata, le chiedeva di condividere parte dei meriti della sua pratica. Questo la fece sentire inquietante, così disse ad Ajaan Fuang: "C'è un fantasma davanti a me, Than Phaw".

"Quello non è un fantasma", rispose. "È una persona."

«No, è davvero un fantasma», insistette.

"Se quello è un fantasma", disse, "allora anche tu sei un fantasma. Se lo vedi come una persona, allora anche tu puoi essere una persona."

§ Dopodiché le disse di diffondere pensieri di buona volontà se avesse visto di nuovo qualcosa del genere, e l'immagine sarebbe scomparsa. Da quel momento in poi, questo è ciò che avrebbe fatto, al minimo segnale, appena avesse visto l'immagine di un defunto durante la sua meditazione. Quando Ajaan Fuang lo scoprì, le insegnò: "Aspetta un attimo. Non avere tanta fretta di liberartene. Prima guarda in che condizioni si trovano e poi chiedi loro quale karma hanno fatto per diventare in quelle condizioni. Se lo farai, inizierai ad acquisire una certa comprensione del Dhamma".

§ Diverse settimane dopo ebbe una visione di una donna emaciata che teneva in braccio un bambino minuscolo. La donna indossava solo stracci sporchi e il bambino piangeva senza sosta. L'allieva chiese alla donna nella sua visione cosa avesse fatto per essere così infelice, e la risposta fu che aveva tentato di abortire, ma sia lei che il bambino erano morti a causa di ciò. Sentendo ciò, l'allieva non poté fare a meno di provare pena per loro, ma per quanto diffondesse loro pensieri di benevolenza, non sembrava aiutarli affatto, perché il loro karma era così pesante. Questo la fece arrabbiare, così lo disse ad Ajaan Fuang. Lui rispose: "Se possono o meno ricevere il tuo aiuto sono affari loro, e non tuoi. Persone diverse hanno karma diversi, e alcuni sono irrecuperabili per il momento. Dai quello che puoi, ma non devi tornare indietro e fare un'indagine ufficiale su come sono andate le cose. Fai il tuo dovere e lascia perdere. Chiedono aiuto, tu dai loro quello che puoi. Appaiono per farti vedere così che tu possa saperne di più sui risultati del karma. Questo è sufficiente. Una volta finito, torna al respiro.

§ Continuò a seguire gli insegnamenti di Ajaan Fuang finché un giorno le venne in mente di lei, "Se continuo a dare, dare, dare così, mi rimarrà qualcosa per me?" Quando confidò i suoi dubbi ad Ajaan Fuang, lui le lanciò un'occhiata vuota per un secondo e poi disse: "Ragazza, sai davvero essere di cuore ristretto quando vuoi, vero?" Poi spiegò: "La buona volontà non è una cosa, come i soldi, per cui più dai, meno hai. È più come avere

una candela accesa in mano. Questa persona chiede di accendere la sua candela con la tua, quella persona chiede di accendere la sua. Più candele accendi, più luminosa sarà per tutti, incluso te.”

§ Passò il tempo e un giorno ebbe una visione di un uomo morto che le chiedeva di raccontare i suoi figli e nipoti per guadagnare meriti in questo o quel modo e dedicarli a lui. Quando lasciò la meditazione, chiese il permesso di andare a informare i figli del defunto, ma Ajaan Fuang disse: "Perché? Non sei un postino. Anche se lo fossi, non ha soldi per pagarti lo stipendio. Che tipo di prova darai loro che quello che dici è vero? Se ti credono, ti lascerai trasportare e penserai di essere una specie di sensitivo speciale. Ovunque andrai, continuerai a sorridere con questo piccolo sorriso tra te e te. E se non ti credono, sai cosa diranno, vero?"

"Cosa, Than Phaw?" "Diranno che sei pazzo.”

§ “Ci sono visioni vere e visioni false. Quindi ogni volta che ne vedi una, siediti e basta. Fermati e guardalo. Non lasciarti trascinare a seguirlo.”

§ “Dovresti guardare le visioni nello stesso modo in cui guardi la TV: guardala e basta, senza farti trascinare dentro il tubo.”

§ Alcuni degli allievi di Ajaan Fuang avrebbero avuto visioni di se stessi o dei loro amici nelle vite precedenti e si entusiasmavano per ciò che avevano visto. Quando raccontavano le loro visioni ad Ajaan Fuang, lui li avvertiva: "Non siete ancora avvolti nel

passato, vero? Sareste sciocchi se lo siete. Siete nati e morti per innumerevoli eoni. Se prendeste le ossa di tutti i vostri corpi passati e le ammicchiaste, sarebbero più alte del Monte Sumeru. L'acqua in tutti gli oceani è meno dell'acqua delle lacrime che hai versato per tutte le sofferenze, grandi e piccole, che hai attraversato. Se rifletti su questo con vero discernimento, ti sentirai disincantato dagli stati dell'essere e non proverai più piacere nella nascita. La tua mente punterà direttamente al nibbana.”

§ Nel 1976 Ajaan Fuang ottenne un gran numero di nuovi allievi. Uno di loro si chiese perché ciò accadesse, e così se lo chiese durante la sua meditazione.

La risposta le giunse: Ajaan Fuang aveva avuto molti figli in una vita precedente e ora erano rinati come suoi allievi.

Quando lasciò la meditazione, gli chiese il perché di tutto ciò, immaginando che le avrebbe raccontato che un tempo era stato un re con un grande harem, ma invece lui rispose: "Probabilmente ero un pesce nel mare, che deponeva chissà quante uova alla volta".

§ Una sera, un'insegnante stava meditando a casa e iniziò a ricordare le sue vite precedenti, fino ai tempi di Re Asoka. Nella sua visione, vide Re Asoka che picchiava senza pietà suo padre per una banale infrazione all'etichetta di palazzo. La mattina dopo andò a raccontare ad Ajaan Fuang la sua visione, ed era evidente che era ancora furiosa con Re Asoka per ciò che gli aveva visto fare.

Ajaan Fuang non affermò né negò la verità della sua visione. Piuttosto, si rivolse alla sua rabbia nel presente: "Ti porti dietro questo rancore da oltre 2000 anni, e dove ti sta portando? Vai a chiedergli perdono nella tua mente e falla finita".

§ "È un bene che la maggior parte delle persone non riesca a ricordare le proprie vite precedenti. Altrimenti le cose sarebbero molto più complicate di quanto non siano già."

§ Una donna, che a quel tempo non era ancora un'allieva di Ajaan Fuang, stava praticando la meditazione a casa da sola quando ebbe la visione di una frase – un po' simile al Pali, ma non proprio – che le apparve durante la meditazione. Così la copiò e andò da un wat all'altro, chiedendo a diversi monaci di tradurla per lei.

Nessuno ci riuscì finché non incontrò un monaco che le disse che era in lingua arahant, e solo un arahant poteva capirne il significato. Allora ebbe il coraggio di tradurlo per lei, dopodiché le disse di portargli qualsiasi altra frase avesse ricevuto dalle sue visioni, e lui avrebbe tradotto anche quelle. Non era del tutto convinta di ciò che aveva detto, e glielo accennò per caso quando lo incontrò per la prima volta. La sua risposta: "Cosa? Linguaggio arahant? Le menti degli arahant sono al di sopra e al di là delle convenzioni. Che tipo di linguaggio avrebbe una mente del genere?"

§ "La maggior parte delle persone non ama la verità. Preferisce la finzione."

§ Ci furono occasioni in cui alcuni allievi di Ajaan Fuang acquisivano conoscenze di vario tipo nelle loro visioni, si lasciavano trasportare, eppure lui non li rimproverava. Un giorno la sarta gli chiese perché non avvertisse queste persone che la loro pratica stava deviando dal loro percorso, e lui le rispose: "Devi osservare quanto sono maturi. Se sono davvero adulti, puoi dirglielo senza mezzi termini. Se le loro menti sono ancora infantili, devi lasciarli giocare per un po', come un bambino con un giocattolo nuovo. Se sei troppo duro con loro, potrebbero scoraggiarsi e rinunciare completamente. Man mano che iniziano a maturare, sicuramente inizieranno a vedere da soli cosa è giusto e cosa non lo è".

§ "Non avere niente a che fare con il passato o il futuro. Rimani semplicemente con il presente: è sufficiente. E anche se è lì che dovresti

rimanere, non dovresti aggrapparti. Allora perché pensi di doverti aggrappare a cose in cui non dovresti nemmeno rimanere?"

§ "Sai che non dovresti credere nemmeno alle tue visioni, quindi perché andare credere alle visioni degli altri?"

§ "Se non riesci a lasciar andare le tue visioni, non otterrai mai la liberazione."

§ Uno degli allievi di Ajaan Fuang gli chiese: "Quando vedi qualcosa in una visione, come puoi sapere se è vero o falso?" La sua risposta: "Anche quando è vero, lo è solo in termini di convenzione. Bisogna andare oltre il vero e il falso".

§ "Lo scopo della pratica è purificare il cuore. Tutte queste altre cose sono solo giochi e intrattenimento."

## *Consapevolezza*

§ “Qualunque cosa tu sperimenti, sii semplicemente consapevole di essa. Non devi imitarla. Il cuore primordiale non ha caratteristiche. È consapevole di tutto. Ma non appena le cose entrano in contatto, dentro o fuori, causano una perdita di consapevolezza, così che lasciamo andare la consapevolezza, dimentichiamo la consapevolezza in sé e per sé e assumiamo tutte le caratteristiche delle cose che verranno dopo. Poi agiamo in linea con esse – diventando felici, tristi o qualsiasi altra cosa. La ragione per cui siamo così è perché prendiamo le verità convenzionali e ci aggrappiamo saldamente a loro. Se non vogliamo essere sotto la loro influenza, dovremo rimanere sempre nella consapevolezza primordiale. Questo richiede molta consapevolezza.”

§ Una delle allieve di Ajaan Fuang si sentiva maltrattata dal mondo, così andò da lui per farsi consolare. Lui le disse: "Perché sentirsi maltrattata?

Sei tu quella che viene scossa dagli eventi che ti hanno colpito, tutto qui. Contempla ciò che sta accadendo e scoprirai che la mente è qualcosa di separato. Gli eventi arrivano e poi se ne vanno. Allora perché lasciarsi influenzare? Mantieni la mente concentrata sulla semplice consapevolezza che queste cose arrivano e presto se ne andranno, quindi perché seguirle?

§ “Cos'è veramente tuo? Quando morirai, non potrai portare con te nessuna di queste cose, quindi perché perdere tempo a desiderare qualcosa? Non c'è niente che tu debba desiderare. Rendi la tua mente quieta. Rendila una. Non devi preoccuparti dei tuoi successi o di quelli degli altri. Sii semplicemente consapevole. Questo è sufficiente.”

§ “Ogni volta che qualcosa ti colpisce, lascialo andare solo fino a dove sei 'consapevole'. Non lasciarlo andare fino al cuore.”

§ “Tutto ciò che devi fare è mantenere il tuo senso di semplice consapevolezza solido e forte, e niente potrà sopraffarti.”

§ "Rimani sempre con la consapevolezza stessa, tranne quando dormi. Nel momento in cui ti svegli, rimani proprio nella consapevolezza, e non passerà molto tempo prima che il discernimento emerga.”

§ Una donna che praticava la meditazione con Ajaan Fuang arrivò a sentire di essersi divisa in due persone: una che agiva e una che osservava. Sentiva questo sia mentre era seduta in meditazione che mentre non lo era, al punto che non aveva affatto voglia di sedersi in meditazione, perché sentiva che stare seduta e non stare seduta non erano affatto diversi. Gli chiese spiegazioni al riguardo, e lui le disse: "Se non vuoi, non devi sederti.

Mantieni sempre attiva questa sensazione di 'osservatore'. Sedere con gli occhi chiusi è semplicemente una convenzione esterna.

Continua a osservare. Quando la mente e il corpo si separano in questo modo, il corpo non può esercitare pressione sulla mente. Se il corpo esercita pressione sulla mente, la mente dovrà essere sotto l'influenza di ciò che accade nel corpo”.

§ “La retta consapevolezza deve essere abbinata al respiro.”

§ “Essere consapevoli significa essere consapevoli non appena sorge la contaminazione, vedere la contaminazione e non agire sotto il suo potere.”

§ “Non c'è passato qui, né futuro, solo il presente. Nessun uomo, nessuna donna, nessun segno di alcun tipo. Non c'è niente, nemmeno un sé. Quel sé che c'è, esiste solo in senso convenzionale.”

§ "Una volta che la consapevolezza è solida, bisogna andare oltre."

§ Nel 1978, uno degli allievi di Ajaan Fuang dovette trasferirsi a Hong Kong, e così fondò lì un piccolo centro di meditazione. In una delle sue lettere chiese ad Ajaan Fuang di scrivere una breve descrizione dei punti principali della pratica, e questa fu la risposta che ricevette:

Concentratevi su tutti e sei gli elementi: terra, acqua, vento, fuoco, spazio e coscienza. Quando avrete familiarizzato con ciascuno di essi, fondeteli in uno solo e concentratevi su di essi finché non diventeranno stabili e forti. La vostra energia si concentrerà finché sia il corpo che la mente non si sentiranno pieni. Quando gli elementi fisici saranno in equilibrio e in armonia, si riempiranno e la mente li lascerà andare da sola e si volgerà all'unità. Gli elementi saranno uno, la mente sarà una. Quindi ora rivolgì la tua attenzione alla mente. Concentrati sulla mente finché non ne diventi pienamente consapevole. Poi lascia andare quella consapevolezza, insieme a qualsiasi conoscenza tu abbia acquisito, e non rimarrà nulla. Lascia andare anche gli eventi del presente di cui sei consapevole. È allora che sorgerà il discernimento intuitivo e la meditazione giungerà al termine.

§ Una notte Ajaan Fuang portò un gruppo di suoi allievi a meditare presso il chedi in cima alla collina di Wat Dhamma Sathit. Guardando verso sud, nell'oscurità più fitta, poterono vedere le luci brillanti delle barche da pesca in mare aperto. Commentò: "Quando sei in un posto così elevato, puoi vedere tutto". Per una donna che ascoltava, questo ebbe un significato speciale, perché sapeva che non si riferiva solo alla vista dalla collina.

## *Contemplazione*

§ “Tutto ciò che ti accade ha le sue cause. Una volta che lo contempli "Con abilità finché non ne conosci le cause, sarai in grado di superarlo."

§ “Le nostre impurità ci hanno già fatto soffrire abbastanza. Ora è il nostro turno di farli soffrire."

§ Ci sono due tipi di persone: quelle a cui piace pensare e quelle a cui non piace. Quando le persone a cui non piace pensare iniziano a meditare, bisogna costringerle a contemplare le cose. Se non le si forza, rimarranno semplicemente bloccate come un ceppo nella concentrazione e non andranno da nessuna parte. Quanto a coloro a cui piace pensare, devono davvero usare la forza per far calmare la mente. Ma una volta che hanno padroneggiato la concentrazione, non c'è bisogno di costringerle a contemplare. Qualunque cosa colpisca la mente, sicuramente la contempleranno subito.

§ “Il discernimento che può lasciar andare la contaminazione è un discernimento speciale, non discernimento ordinario. Ha bisogno della concentrazione come base per lasciarsi andare."

§ “Affinché si manifesti la visione profonda, devi usare le tue strategie. Non puoi usare le strategie degli altri e aspettare di ottenere gli stessi risultati."

§ "Quando sorgono delle visioni profonde, non cercare di ricordarle. Se sono vere visioni profonde, rimarranno con te. Se cerchi di memorizzarle, si trasformeranno in etichette e concetti, e ostacoleranno l'emergere di nuove visioni profonde."

§ Un meditante di Singapore scrisse una volta una lettera ad Ajaan Fuang, descrivendo come applicava gli insegnamenti del Buddha alla vita di tutti i giorni: qualunque cosa la sua mente si concentrasse, cercava di vederla come incostante, stressante e non-sé. Ajaan Fuang mi fece scrivere una lettera in risposta, dicendo: "Le cose dicono mai di essere incostanti, stressanti e non-sé? Non lo dicono mai, quindi non criticarle in questo modo. Concentrati su ciò che le etichetta, perché è lì che sta la colpa".

§ “Anche se le tue opinioni possono essere giuste, se ti aggrappi ad esse ti sbagli.”

§ La moglie di un tenente della Marina stava meditando a casa quando improvvisamente sentì il bisogno di dare una bella lezione ad Ajaan Fuang. Per quanto cercasse di scacciare quel pensiero dalla mente, non ci riuscì.

Diversi giorni dopo andò a chiedergli perdono, e lui le disse: "La mente può pensare pensieri buoni, quindi perché non può pensare pensieri cattivi? Qualunque cosa stia pensando, osservalo, ma se i pensieri sono cattivi, assicurati di non agire di conseguenza".

§ Un allievo delle superiori una volta disse che, praticando la meditazione, se la sua mente pensava buoni pensieri li lasciava passare, ma se pensava cattivi pensieri li fermava subito. Ajaan Fuang gli disse: "Osservali. Guarda chi sta pensando buoni pensieri e cattivi pensieri. I buoni pensieri e i cattivi pensieri scompariranno da soli, perché rientrano nelle Tre Caratteristiche di Impermanenza, sofferenza e non-sé".

§ "Se la mente deve pensare, lasciala pensare, ma non lasciarti travolgere dai suoi pensieri."

§ "Le impurità sono come la lenticchia d'acqua. Devi continuare a spingerle fuori in modo da poter vedere l'acqua limpida sottostante. Se non continui a spingerli da parte, si sposteranno di nuovo a coprire l'acqua, ma almeno sai che l'acqua sottostante è limpida."

§ Una donna si è lamentata con Ajaan Fuang di aver meditato a lungo, ma non riusciva ancora a eliminare nessuna delle sue impurità. Rise e disse: "Non devi eliminarle. Pensi di poterlo fare? Le impurità erano parte integrante di questo mondo molto prima che tu arrivassi. Eri tu quella che è venuta a cercarle. Che tu venga o meno, esistono di per sé. E chi dice che sono impurità? Ti hanno mai detto i loro nomi? Vanno semplicemente per la loro strada. Quindi cerca di conoscerle. Guarda sia il loro lato buono che quello cattivo."

§ Un giorno Ajaan Fuang stava spiegando a un nuovo allievo come guardare l'insorgere e lo svanire delle contaminazioni. Essendo un lettore esperta di molti libri di Dhamma, espresse la sua opinione: "Invece di limitarmi a considerarli in questo modo, non dovrei cercare di sradicarli?"

"Se tutto quello che riesci a pensare è di sradicarli", rispose, "i loro frutti potrebbero cadere a terra e ricominciare a crescere".

§ Uno degli allievi di Ajaan Fuang gli disse che era arrivato al punto della sua meditazione, in cui si sentiva indifferente a tutto ciò che incontrava. Lui la avvertì: "Certo, puoi essere indifferente finché non ti imbatti in qualcosa che ti colpisce direttamente al cuore".

§ "Tutti vivono con sofferenza, sofferenza, sofferenza, ma non comprendono la sofferenza, ed è per questo che non riescono a liberarsene."

§ “Coloro che sanno non soffrono. Coloro che non sanno sono quelli che soffrono. C'è sofferenza in ogni vita – finché ci sono i cinque khandha, ci deve essere sofferenza – ma se arrivi veramente a conoscere, puoi vivere serenamente.”

§ “Quando sei malato hai un'opportunità d'oro. Puoi contemplare il dolori che derivano dalla tua malattia. Non restare semplicemente sdraiato lì. Medita allo stesso tempo. Contempla il comportamento dei dolori mentre si presentano. Non lasciare che la mente si abbandoni a loro.”

§ Una delle allieve di Ajaan Fuang stava seguendo trattamenti al cobalto per il cancro, finché non sviluppò una reazione allergica all'anestesia. I medici non sapevano cosa fare, così suggerì di provare il trattamento senza anestesia. Inizialmente erano riluttanti, ma quando lei assicurò loro

che avrebbe potuto usare il potere della sua meditazione per resistere al dolore, alla fine acconsentirono a provarlo. Dopo il trattamento, Ajaan Fuang andò a trovarla in ospedale. Gli raccontò che era riuscita a concentrare la mente per sopportare il dolore, ma che questo l'aveva lasciata esausta. Lui le consigliò: "Puoi usare il potere della concentrazione per combattere il dolore, ma sprechi energia. Devi affrontare il dolore con discernimento, per capire che non sei tu. Non è tuo. La tua consapevolezza è una cosa, il dolore è qualcosa di separato. Quando riesci a vederlo in questo modo, le cose saranno più facili".

§ Diversi mesi dopo, la stessa donna andò ad ascoltare un famoso monaco di Bangkok pronunciare un sermone sul ciclo di vita, morte e rinascita come un oceano di sofferenza. L'esperienza ebbe un profondo effetto su di lei, e in seguito andò a trovare Ajaan Fuang e glielo raccontò. Mentre parlava, l'immagine dell'oceano la colpì con tale intensità che le vennero le lacrime agli occhi, così lui le disse: "Ora che sai che è un oceano, perché non attraversi semplicemente l'altra sponda?" Questo bastò a farle smettere di piangere.

§ "Il Buddha non ci ha insegnato a curare i nostri dolori. Ci ha insegnato a comprenderli."

§ “È vero che la malattia può essere un ostacolo alla meditazione, ma se sei abbastanza intelligente da considerarla come tua maestra, capirai che il corpo è un nido di malattie e che non dovresti aggrapparti ad esso come se fosse tuo. Puoi quindi sradicare gli attaccamenti che riguardano il corpo, perché nulla in esso è tuo. È semplicemente uno strumento che puoi usare per creare un buon karma e saldare i tuoi vecchi debiti di karma negativo, come puoi.”

§ “Quando ti concentri sulla visione del dolore e della sofferenza, devi arrivare ai livelli sottili, al punto da vedere che la sofferenza sorge nell'istante in cui apri gli occhi e vedi le cose.”

§ Consiglio per una donna che ha dovuto convivere con una malattia dopo l'altra: "Usa la tua consapevolezza per contemplare il corpo finché non riesci a visualizzarlo come ossa che cadono a terra in un mucchio e puoi dargli fuoco finché non rimane più niente. Poi chiediti: è questo il tuo sé? Allora perché ti fa soffrire e provare dolore? C'è un "tu" lì dentro? Continua a cercare finché non raggiungi il vero nucleo del Dhamma, finché non c'è più nulla di tuo. La mente allora si vedrà per come è realmente e lascerà andare spontaneamente.

§ “Dì a te stesso: il motivo per cui continuo a soffrire è perché ho ancora un 'io'.”

§ “Arriverà il giorno in cui la morte verrà da te, costringendoti a lasciar andare tutto, di ogni tipo. Ecco perché dovresti esercitarti a lasciar andare con largo anticipo, così da poterlo fare bene. Altrimenti, lascia che te lo dica, sarà difficile quando arriverà il momento.

§ "Non devi aver paura della morte. Faresti meglio ad aver paura della nascita."

§ "Quando muori, non concentrarti sui sintomi della morte.

§ “Innalza la mente al di sopra di ciò che conosce.”

§ “Qualunque cosa muoia, lasciala morire, ma non lasciare che muoia il cuore.”

§ *Un discorso registrato tenuto da una sua allieva che era giunta a un punto morto nella sua meditazione.*

Una volta che la mente è saldamente stabilita nel respiro, allora si cerca di separare la mente dal suo oggetto – dal respiro stesso. Concentratevi su questo: il respiro è un elemento, parte dell'elemento vento. La consapevolezza del respiro è qualcos'altro. Quindi avete due cose che si sono unite. Ora, quando riuscite a separarle – realizzando la vera natura del respiro come elemento – la mente può reggersi in piedi da sola. Dopotutto, il respiro non siete voi, e voi non siete il respiro. Quando riuscite a separare le cose in questo modo, la mente acquisisce potere. Si libera dal respiro ed è saggia in ogni suo aspetto. Quando la consapevolezza è completa, è saggia in tutti gli aspetti del respiro e può separarsene.

Ora, se la tua mente è forte e la tua consapevolezza acuta mentre lo fai, è allora che si verifica la visione profonda. La consapevolezza emergerà in quel momento, facendoti sapere che hai davvero lasciato andare. Se la tua consapevolezza è ancora debole, però, non sarai in grado di lasciar andare. Solo quando la tua consapevolezza sarà davvero resiliente, consapevolezza e intuizione sorgeranno insieme.

Ora, se la tua mente è forte e la tua consapevolezza acuta mentre lo fai, è allora che si verifica la visione profonda. La consapevolezza emergerà in quel momento, facendoti sapere che hai davvero lasciato andare. Se la tua consapevolezza è ancora debole, però, non sarai in grado di lasciar andare. Solo quando la tua consapevolezza sarà davvero resiliente, consapevolezza e intuizione sorgeranno insieme.

Quando indaghi sul respiro, scoprirai che non è un essere, non è una persona: quindi a cosa puoi aggrapparti? Non puoi aggrapparti a esso come a te stesso, perché va semplicemente per la sua strada. Quando osservi il respiro, vedrai che non ha un corpo: né testa, né gambe, né mani, né piedi, niente di niente. Quando vedi questo, lo lasci andare, in linea con il modo in cui è realmente.

I testi dicono: "*Cago patinissaggo mutti analayo*": ti muovi senza respiro.

Elimini le tue preoccupazioni per esso. Non lo rendi più la tua casa, perché non è tuo. Lo lasci andare, in linea con la sua natura originale. Glielo restituisci. Qualunque cosa abbia, lo restituisci alla natura. Tutti gli elementi – terra, acqua, vento, fuoco e spazio – li restituisci alla natura. Li lasci tornare a ciò che erano originariamente. Quando esami tutte e cinque queste cose, vedrai che non sono un essere, non sono una persona, non sono "noi", non sono "loro". Li lasci tutti tornare alla loro natura originaria in ogni modo.

Questo ci porta quindi alla mente, a ciò che è consapevole di questi cinque elementi. Con cosa rimarrà ora? Concentra la tua capacità di osservazione su questo elemento conoscitivo che ora è in piedi da solo, senza nient'altro. Esaminalo per vedere di cosa si tratta, ed è allora che emergerà un altro livello di visione profonda.

Se vuoi ottenere la visione profonda che lascerà andare tutte le cose in linea con la loro natura originaria, deve esserci una speciale consapevolezza che sorge nell'atto del lasciar andare. Se non c'è questa consapevolezza, il tuo lasciar andare è semplicemente un'etichetta o una percezione ordinaria, quotidiana. È discernimento mondano. Ma quando questa speciale consapevolezza sorge nell'atto del lasciar andare – nell'istante in cui lasci andare, il risultato ti torna indietro, verificando, certificando ciò che è accaduto per quello che è realmente: sai. Hai lasciato andare. Allora sperimenti la purezza dentro di te.

Questo si chiama discernimento trascendente. Quando la realizzazione sorge dentro di te, verificando ciò che hai visto e ciò che hai fatto, questo si chiama discernimento trascendente. Finché questa realizzazione non sorge, il tuo discernimento è ancora mondano. Quindi continui a lavorare alla tua indagine sulle cose finché tutte le condizioni non sono mature. Poi, quando sono mature, non devi fare altro, perché il discernimento trascendente penetra le cose completamente nell'istante stesso in cui sorge. Non è affatto come il discernimento mondano.

Il sentiero che seguiamo, quindi, è quello di essere osservatori, di indagare le cose. Continuate a condurre un'indagine mirata fino a raggiungere il punto strategico. Quando la mente raggiunge quel punto, si lascia andare da sola. Ciò che accade è che raggiunge un punto di pienezza – il Dhamma dentro di sé è pieno – e si lascia andare. Una volta che si è lasciata andare, i risultati appariranno immediatamente.

Quindi, continua a praticare. Non c'è nulla di cui aver paura. Dovrai raccogliere risultati, non c'è dubbio. Raccogli risultati lungo tutto il sentiero. Come adesso, mentre sei seduto in meditazione. Sai che il respiro e la mente sono a loro agio l'uno con l'altra. Questo è un risultato della pratica.

Anche se non hai ancora raggiunto la fine del sentiero, stai comunque acquisendo un senso di conforto e serenità nella tua meditazione. La mente è in pace con il respiro che entra ed esce. Finché la mente e il respiro non possono separarsi, devono aiutarsi a vicenda. La mente aiuta il respiro e il respiro aiuta la mente finché non riescono a conoscersi completamente. Una volta che la mente si è completamente conosciuta, può lasciar andare. Quando sa, lascia andare. Finché non sa veramente, non lascerà andare veramente.

Ciò significa che devi associarti al respiro, dedicare del tempo con esso, e gradualmente imparerai a conoscerlo. Man mano che la mente acquisirà maggiore familiarità, sarà in grado di districare i suoi attaccamenti al corpo, alle sensazioni, alle percezioni, alle formazioni mentali e alla coscienza. Le sue visioni identitarie – vedere queste cose come il sé – svaniranno. Questa è il sentiero per la liberazione. Nel momento in cui sorgerà questo discernimento trascendente, sarai libero. Sarai in grado di districarti da tutte le verità convenzionali del mondo che dicono "persona", "sé", "uomo", "donna", "noi", "loro" e così via.

Ma finché non riesci a lasciar andare, devi continuare a dipendere da queste cose. Sono i vostri punti di appoggio, ma non il vostro rifugio. Semplicemente vi appoggiate l'uno all'altro e vi aiutate a vicenda, così da poter progredire sul vostro cammino. Non potete abbandonare queste cose, perché sono il sentiero della vostra pratica. Finché perseverate nella pratica, non ricadrete. Ma non appena la abbandonerete, inizierete immediatamente a ricadere. Cadrete preda dei dubbi, chiedendovi se il Dhamma sia vero o no.

Bisogna continuare a osservare la mente: la consapevolezza stessa. Non è che la mente non sia consapevole, sapete. La sua natura fondamentale è la consapevolezza. Basta guardarla. È consapevole di tutto – consapevole, ma non riesce ancora a lasciar andare le sue percezioni, le convenzioni che ritiene vere. Quindi bisogna concentrare la propria indagine su ciò che è dentro di sé. Concentrarsi su ciò che è dentro di sé finché la mente e i suoi oggetti non si separano l'uno dall'altro. Continua semplicemente a farlo. Se sei persistente in questo modo, senza tregua, i tuoi dubbi svaniranno gradualmente, svaniranno, e alla fine raggiungerai il tuo vero rifugio dentro di te, la consapevolezza fondamentale chiamata Buddha che vede chiaramente attraverso ogni cosa. Questo è il Buddha, il Dhamma e il Sangha che appaiono dentro di te come il tuo rifugio supremo. È allora che saprai cosa c'è veramente dentro, cosa c'è veramente fuori, cos'è veramente un luogo di riposo e cos'è veramente il tuo rifugio. Sarai in grado di distinguere queste cose.

Le cose esterne sono semplicemente luoghi di riposo. Come il corpo: è un luogo di riposo. Per il breve momento in cui gli elementi terra, acqua, vento e fuoco rimangono in equilibrio, puoi riposare con il corpo. Ma per quanto riguarda il tuo vero rifugio, lo hai già visto. È questa consapevolezza di base stessa, dentro la mente. La tua consapevolezza del respiro è un rifugio a un certo livello. Quando si separa dal respiro, è un rifugio a un altro livello. E per quanto riguarda il tuo vero rifugio – il Buddha – quella è la consapevolezza che si trova più dentro. Una volta che lo comprendi, è tutto ciò che esiste. È sovrano in sé e per sé. Conosce chiaramente e veramente, tutto intorno. Questo è il vero rifugio dentro di te.

Per quanto riguarda le cose esterne, sono solo supporti temporanei, cose su cui puoi contare per un po', come una stampella. Finché c'è il respiro per tenerli in vita, li usi. Quando non c'è più respiro, è la fine.

Gli elementi fisici si separano e non dipendono più l'uno dall'altro, così la mente torna al suo vero rifugio. E dov'è? Dov'è esattamente la consapevolezza del Buddha? Quando avremo addestrato la mente a essere il proprio rifugio, non ci sarà più dolore in quel momento nel cuore in meditazione. La ricerca del Buddha stesso era rivolta a questo rifugio. Insegnò a tutti i suoi discepoli a rifugiarsi in loro stessi, perché possiamo dipendere dagli altri solo per poco tempo. Gli altri ci mostrano semplicemente la via. Ma se vuoi ciò che è veramente vero e buono nella vita, devi contare su te stesso: imparare, allenarti, contare su te stesso in

ogni modo. Le tue sofferenze, alla fine, vengono da te. La tua felicità, alla fine, deriva da te. È come mangiare: se non mangi, come farai a saziarti? Se lasci che siano gli altri a mangiare, non c'è modo che tu possa saziarti. Se vuoi saziarti, devi mangiare tu stesso. È lo stesso con la pratica.

Non puoi permetterti di aggrapparti a cose esterne. Le cose esterne sono incostanti. Impermanenti. Inaffidabili. Cambiano a ogni respiro che inspiri ed espiri. Questo vale non solo per te, ma per tutti. Se non vi separate l'uno dall'altro mentre siete ancora in vita, vi separerete quando morirete. Vi separate dalle cose a ogni respiro che ispiriate ed espiriate. Non puoi basare il significato della tua vita su queste cose – e non devi farlo. Puoi

semplicemente dirti che le cose sono così in tutto il mondo. Il mondo non offre nulla di duraturo. Non vogliamo che le cose siano così, ma è così che sono. Non sono affatto sotto il controllo di nessuno. Questo vale non solo per le cose esterne, ma anche per quelle interiori. Vuoi che il corpo rimanga vivo, non vuoi che muoia, ma morirà. Non vuoi che cambi, ma cambia, costantemente.

Ecco perché devi mettere in forma la tua mente, in modo che possa rifugiarsi in se stessa, in linea con i principi dell'abilità insegnata dal Buddha. E non devi avere dubbi sulla pratica, perché tutte le qualità che devi sviluppare nella pratica sono già presenti dentro di te. Tutte le forme del bene e del male sono presenti dentro di te. Sai già qual è il sentiero buono e qual è quello cattivo, quindi tutto ciò che devi fare è allenare il tuo cuore ad aderire al sentiero buono. Fermati e osserva te stesso in questo momento: sei sulla strada giusta?

Qualunque cosa non vada, non aggrapparti. Lasciala andare. Passato, futuro, qualsiasi cosa, lasciala andare, lasciando solo il presente. Mantieni la mente aperta e serena nel presente in ogni momento, e poi inizia a indagare.

Sai già che le cose esterne non sono te o tue, ma dentro di te ci sono molti livelli che devi esaminare. Molti livelli che devi esaminare.

Persino la mente non è veramente tua. Ci sono ancora cose incostanti e stressanti al suo interno. A volte vuole fare questo, a volte quello, non è veramente tua. Quindi non affezionarti troppo.

I costrutti mentali sono il problema principale. A volte generano pensieri buoni, a volte cattivi, anche se tu sai che non è così. Non vuoi pensare a queste cose, eppure continuano ad apparire nella mente, nonostante le tue intenzioni. Quindi devi considerarle come non tue. Esaminale.

Non c'è niente di affidabile in loro. Non durano. Sono eventi impersonali, quindi lasciali andare secondo la loro natura.

E cosa c'è di duraturo, solido, affidabile e vero? Continua a guardare. Concentra la tua attenzione sul respiro e chiediti proprio lì. Alla fine arriverai a vedere cosa c'è dentro di te. Ogni volta che hai dubbi o problemi nella pratica, concentrati sul respiro e chiedi alla mente di intervenire proprio lì, e la comprensione sorgerà, per allentare le tue opinioni errate e aiutarti a superare l'impasse.

Ma anche questa comprensione è incostante, dolorosa e priva di sé. *Sabbe dhamma anatta*: Tutto ciò che sorge, disse il Buddha, è impermanente e privo di sé. Persino le comprensioni che sorgono nella mente non sono permanenti. A volte sorgono, a volte no. Quindi non attaccarti troppo a loro. Quando sorgono, prendine nota e poi lascia che seguano il loro corso. Lascia che le tue visioni siano Rette Visioni: cioè, giuste, senza esagerare. Se esageri con esse, ti aggrappi ad esse saldamente, e poi si ritorcono contro di te, perché hai perso di vista ciò che stai facendo.

In sintesi, quanto più consapevolezza c'è nella tua pratica, tanto meglio. Man mano che la tua consapevolezza diventa sempre più matura, sempre più completa, si trasforma in qualcosa di trascendente. Il discernimento trascendente di cui abbiamo parlato sopra nasce dal potere della tua consapevolezza man mano che diventa sempre più completa. Quindi continua ad allenare la tua consapevolezza finché non diventa una Grande Consapevolezza. Cerca di mantenerla costante, persistente e concentrato, finché non vedi tutte le cose per quello che sono. Ecco come progredirai negli insegnamenti del Buddha.

§ “La nostra pratica consiste nell'andare controcorrente. E dove stiamo andando? Verso la sorgente della corrente. Questo è il lato 'causa' della pratica. Il lato 'risultato' è che possiamo lasciar andare ed essere completamente a nostro agio.”

§ “Le fasi della pratica... In realtà, le diverse fasi non dicono cosa siano. Semplicemente inventiamo loro dei nomi. Finché rimani bloccato su questi nomi inventati, non sarai mai libero.”

§ “Quando si insegna alle persone, bisogna insegnare loro in base al loro temperamento e alle loro attitudini, ma alla fine tutti arrivano allo stesso punto: lasciar andare.”

§ “Il Nibbana è sottile e richiede molto discernimento. Non è qualcosa che la forza del desiderio può raggiungere. Se potessimo arrivarci attraverso la forza del desiderio, tutti nel mondo ci sarebbero già arrivati.”

§ “Alcune persone parlano di 'nibbana temporaneo', ma come il nibbana può essere temporaneo? Se è nibbana, deve essere permanente. Se non è permanente, non è nibbana.

§ “Quando dicono che il nibbana è vuoto, intendono che è privo di contaminazione.”

§ “Proprio dove non c'è nessuno da soffrire, nessuno da morire. Proprio lì. È in ogni singola persona. È come se la tua mano fosse con il palmo rivolto verso il basso e tu la girassi con il palmo rivolto verso l'alto, ma solo

le persone dotate di discernimento saranno in grado di farlo. Se sei ottuso, non lo vedrai, non lo coglierai, non andrai oltre la nascita e la morte.

§ "Il cuore, quando viene liberato, è come l'elemento fuoco nell'aria. Quando il fuoco si spegne, non si annienta da nessuna parte. Permea ancora lo spazio, semplicemente non si aggrappa ad alcuna esca, quindi non appare.

"Quando la mente 'esce' dalla contaminazione, rimane ancora lì, ma quando arriva una nuova scintilla, non prende fuoco, non si attacca, nemmeno a se stessa. "Questo è ciò che si chiama liberazione."

## *Glossario*

**Abhidhamma:** la terza delle tre raccolte che formano il canone Pali, composto da trattati sistematici basati su elenchi di categorie tratti dagli insegnamenti del Buddha.

**Ajaan:** Insegnante; mentore.

**Apadana** (Avadana): racconti riportati in una sezione tarda del canone Pali, che sostengono che il Buddha e i suoi discepoli intrapresero il loro cammino verso il Risveglio facendo un dono a un Buddha precedente e dedicando il merito del dono a un particolare tipo di Risveglio.

**Arahant:** un Degno o Puro, ovvero una persona il cui cuore è libero dagli effluenti della contaminazione mentale e che quindi non è destinata a ulteriori rinascite. Un epiteto per il Buddha e il più alto livello dei suoi Nobili Discepoli.

**Brahma:** Colui che dimora nei cieli superiori della forma e del senza forme, una posizione guadagnata, ma non per sempre, attraverso la coltivazione della virtù e dell'assorbimento meditativo (jhana), insieme agli atteggiamenti di amore illimitato, compassione, apprezzamento ed equanimità.

**Buddho:** Sveglia, epiteto del Buddha.

**Chedi:** monumento a forma di guglia, contenente reliquie del Buddha o dei suoi discepoli, oggetti a loro correlati o copie di scritture buddiste.

**Dhamma** (dharma): Gli insegnamenti del Buddha; la pratica di coloro insegnamenti; la liberazione dalla sofferenza ottenuta come risultato di quella pratica.

**Jataka:** racconti registrati nel Canone buddista, che si dice trattino del Buddha vite precedenti.

**Jhana:** Assorbimento meditativo in una singola sensazione o nozione mentale.

**Karma** (kamma): atto intenzionale - in pensiero, parola o azione - che mantiene conseguenze per l'autore dell'atto in base alla qualità dell'intenzione.

**Khandha:** mucchio o aggregato. I cinque khandha sono le parti componenti dell'esperienza sensoriale, la base del senso di sé. Sono: forma fisica o dati sensoriali; sensazioni; percezioni ed etichette mentali; costrutti di pensiero; e coscienza sensoriale (la mente è considerata il sesto senso).

**Nibbana** (nirvana): Liberazione. L'estinzione della passione, dell'avversione e illusione nella mente, che porta alla completa libertà dalla sofferenza e dal dolore.

**Pali:** la più antica recensione del Canone buddista; anche la lingua di quel recensione.

**Parami:** Perfezione; dieci qualità il cui sviluppo conduce al Risveglio: generosità, virtù, rinuncia, discernimento, persistenza, resistenza, veridicità, determinazione, buona volontà ed equanimità.

**Sangha:** la comunità dei seguaci del Buddha. A livello convenzionale, si riferisce al monachesimo buddhista. A livello ideale, si riferisce a quei seguaci del Buddha – laici o ordinati – che hanno praticato fino al punto di acquisire almeno una delle prime qualità trascendenti che culminano nella Liberazione. Il Buddha, il Dhamma e il Sangha insieme sono chiamati il Triplice

**Gioiello.** Prendere rifugio nel Triplice Gioiello – assumendoli come guida suprema nella propria vita – è ciò che rende una persona buddhista.

**Sumeru:** montagna mitica, incredibilmente alta, che si dice si trovi al centro dell'universo, a nord dell'Himalaya.

**Than Phaw:** Venerabile. Termine di rispetto e affetto usato per i monaci anziani nel sud-est della Thailandia.

**Vessantara:** Il Buddha nella sua penultima vita, in cui perfezionò la virtù della generosità rinunciando al suo regno, insieme alle cose che amava di più: i suoi figli e sua moglie.

**Wat:** monastero; tempio.

*Appendice: I sette passi*

§ Tratto da: *Mantenere il respiro nella mente*, di Ajaan Lee.

CI SONO SETTE PASSAGGI FONDAMENTALI:

1. Inizia con tre o sette lunghi respiri, inspirando ed espirando, pensando "bud-" con l'inspirazione e "dho" con l'espirazione. Mantieni la sillaba meditativa per tutta la durata del respiro.

1. Sii chiaramente consapevole di ogni respiro che inspiri ed espiri.
2. Osserva il respiro mentre entra ed esce, notando se è confortevole o scomodo, ampio o stretto, ostruito o libero, veloce o lento, corto o lungo, caldo o freddo. Se il respiro non ti sembra confortevole, cambialo finché non lo è. Ad esempio, se inspirare a lungo ed espirare a lungo è scomodo, prova a inspirare breve ed espirare breve. Non appena senti che il tuo respiro è confortevole, lascia che questa sensazione di respiro confortevole si diffonda alle diverse parti del corpo.

Per iniziare, inspira la sensazione del respiro alla base del cranio e lasciala scorrere lungo tutta la colonna vertebrale. Poi, se sei un uomo, lasciala scendere lungo la gamba destra fino alla pianta del piede, fino alla punta delle dita e fuori nell'aria. Inspira di nuovo la sensazione del respiro alla base del cranio e lasciala scendere lungo la colonna vertebrale, lungo la gamba sinistra fino alla punta delle dita e fuori nell'aria. (Se sei una donna, inizia prima dal lato sinistro, perché i sistemi nervosi maschile e femminile sono diversi.)

Poi lascia che il respiro parta dalla base del cranio e si diffonda lungo entrambe le spalle, oltrepassando i gomiti e i polsi, fino alla punta delle dita e infine nell'aria.

Lasciate che il respiro alla base della gola si diffonda lungo il nervo centrale nella parte anteriore del corpo, oltre i polmoni e il fegato, fino alla vescica e al colon.

Inspirate dal centro del petto e lasciate che l'aria scenda fino all'intestino.

Lascia che tutte queste sensazioni respiratorie si diffondano in modo che si colleghino e fluiscano insieme: proverai una sensazione di benessere notevolmente migliorata.

1. Impara quattro modi per regolare il respiro:
  - a. interno lungo e esterno lungo,
  - b. interno lungo e esterno corto,
  - c. interno corto e esterno lungo,
  - d. interno corto e esterno corto.

Respira nel modo più comodo per te. O, meglio ancora, impara a respirare comodamente in tutti e quattro i modi, perché la tua condizione fisica e il tuo respiro cambiano continuamente.

1. Familiarizza con le basi o i punti focali della mente – i punti di riposo del respiro – e

concentra la tua consapevolezza su quello che ti sembra più comodo. Alcune di queste basi sono:

- a. la punta del naso,
- b. la parte centrale della testa,
- c. il palato,
- d. la base della gola,
- e. lo sterno (la punta dello sterno),
- f. l'ombelico (o un punto appena sopra di esso).

Se soffri di frequenti mal di testa o problemi nervosi, non concentrarti su nessun punto sopra la base della gola. E non cercare di forzare il respiro o di entrare in trance. Respira liberamente e naturalmente. Lascia che la mente si rilassi con il respiro, ma non al punto da perdersi.

1. Diffondi la tua consapevolezza, il tuo senso di sensazione cosciente, in tutto il corpo.

2. Unisci le sensazioni del respiro in tutto il corpo, lasciandole fluire insieme in modo confortevole, mantenendo la consapevolezza il più ampia possibile. Una volta che sarai pienamente consapevole degli aspetti del respiro che già conosci nel tuo corpo, ne conoscerai anche molti

altri. Il respiro, per sua natura, ha molte sfaccettature: sensazioni del respiro che fluiscono nei nervi, quelle che fluiscono intorno e attorno ai nervi, quelle che si diffondono dai nervi a ogni poro. Le sensazioni del respiro benefiche e quelle dannose sono mescolate per loro stessa natura.

#### RIASSUMENDO:

(a) per migliorare l'energia già presente in ogni parte del tuo corpo, così da poter affrontare cose come la malattia e il dolore; e (b) per chiarire la conoscenza già dentro di te, così che possa diventare una base per le abilità che portano alla liberazione e alla purezza del cuore - dovresti sempre tenere a mente questi sette passaggi, perché sono assolutamente fondamentali per ogni aspetto della meditazione sul respiro.