

Quando Ajaan Khao viveva nelle foreste e sulle montagne, fece in modo che i villaggi locali tracciassero tre percorsi diversi per la meditazione camminata. Il primo percorso lo usava per rendere omaggio al Signore Buddha, il secondo per rendere omaggio al Dhamma e il terzo per rendere omaggio al Sangha. Camminava *cankama* su questi tre percorsi tre volte al giorno in momenti diversi. Non appena aveva finito il pasto mattutino, iniziava la camminata meditativa sul percorso del Buddha Puja.

Buddha Puja

Il venerabile Ajaan Khao Anālayo nacque nell'Anno del Topo, domenica 28 dicembre 1888. Il suo villaggio natale era Baan Bo Chaneng, situato nella sottozona di Nong Kaew del distretto di Amnat Charern nella provincia di Ubon Ratchathani. Il nome di suo padre era Phua e quello di sua madre Rort, e il loro cognome era Khoratha. Khao Khoratha era il quarto di sette figli. Khao Khoratha era un contadino di professione. Lavorando sodo, prosperò e si fece facilmente degli amici. Per natura, era onesto e retto, mostrava sempre un atteggiamento caloroso e generoso verso la famiglia e gli amici. Tutti lo amavano e lo ammiravano. Per questo motivo aveva molti conoscenti, tutte persone buone e responsabili. In netto contrasto con i tempi moderni, quando avere molti amici tende a portare a molte bevute e baldorie, dove gli amici in questa epoca di gratificazione istantanea sono la causa della rovina reciproca, trascinandosi a vicenda in un inferno vivente. In quei giorni, la gente tendeva a comportamenti virtuosi, quindi le amicizie erano meravigliosamente ispiratrici e interazioni reciprocamente benefiche che non portavano mai a danni personali. Quando aveva 20 anni, i suoi genitori arrangiarono il suo matrimonio. Il nome di sua moglie era Nang Mee. Ebbero sette figli. Ha vissuto la vita di un laico per molti anni, sostenendo la sua famiglia seguendo le usanze del mondo. Sembra, tuttavia, che il rapporto con sua moglie non fosse armonioso e felice, a causa del fatto che sua moglie non era mai contenta di rimanere fedele a suo marito. Aveva la tendenza a approfittare della sua natura fiduciosa – un comportamento adultero che diventava un veleno che danneggiava il cuore del partner, così come la ricchezza e la stabilità della loro famiglia. Un coniuge infedele è come un parassita distruttivo che danneggia così tanto il rapporto che marito e moglie non possono più stare insieme. Nel caso di Ajaan Khao, tuttavia, si è tentati di supporre che la sua situazione matrimoniale si sia rivelata una grande benedizione per lui, il frutto di qualche kamma favorevole. Perché se non fosse stato così traumatizzato emotivamente, potrebbe non aver mai considerato di sacrificare tutto per ordinarsi come monaco buddista. In ogni caso, sembra quasi certo che abbia cominciato a considerare seriamente la vita da monaco a causa dell'infedeltà di sua moglie; e che abbia finalmente deciso di ordinarsi proprio per questa ragione. Quando una moglie o un marito ha un amante – o una moglie ha molti amanti e un marito ha molte amanti – il dito della colpa punta direttamente a rāgatanhā, il kilesa del desiderio sessuale. Non essendo mai soddisfatto, rāgatanhā trascina tutti nella sua sfera d'influenza contaminante: mahicchatā – avidità insaziabile. Per evitare di danneggiare la vita dei membri innocenti della famiglia, la tentazione di commettere adulterio deve essere resistita a tutti i costi. Sfortunatamente, questo tipo di comportamento è diffuso e sembra aumentare continuamente. Finché le persone di questo mondo saranno contente di seguire la guida del desiderio sessuale, non sentiranno alcuna inclinazione a considerare il loro comportamento alla luce del Dhamma. Il Dhamma insegna: santutthi paramaṃ dhānaṃ – la contentezza è il più grande tesoro. Una relazione armoniosa e fiduciosa tra marito e moglie è la ricchezza essenziale di qualsiasi famiglia. La pace e la felicità della famiglia dipendono dalla loro capacità di vivere nella fiducia e nell'armonia reciproca – e dal non seguire la via del mahicchata; cioè, mariti e mogli i cui amanti illeciti consumano tutto il loro tempo e il loro interesse. Rāgatanhā, la contaminazione

del desiderio sessuale, è paragonabile a un fuoco da cucina – entrambi sono necessari per stabilire e mantenere una famiglia di successo. Il matrimonio è necessariamente una partnership sessuale, mentre un fuoco in cucina è indispensabile per preparare il cibo della famiglia. Proprio come il calore e l'elettricità sono requisiti comuni della vita umana, così rāgatanhā è un aspetto fondamentale delle relazioni umane, e la forza motrice dietro la maggior parte dei comportamenti umani. Se entrambi sono usati con cura, con la dovuta circospezione, possono soddisfare sufficientemente i bisogni fondamentali delle persone nella vita. Ma se le persone trascurano di tenere sotto controllo questi due fuochi, possono certamente causare un incendio che distrugge tutto ciò che incontra. Per questo motivo, i saggi hanno sempre insegnato agli esseri umani, che vivono sotto l'influenza dei fuochi dell'avidità, dell'odio e dell'illusione, a pensare in termini di Dhamma. Il Dhamma è come acqua fresca che spegne i fuochi nel cuore, prevenendone la diffusione e l'acquisizione di tale forza da distruggere il mondo in cui viviamo. Quindi, per evitare che diventino un pericolo per noi stessi e per gli altri, dovremmo sorvegliare i fuochi del cuore allo stesso modo in cui sorvegliamo il fuoco in cucina per proteggere la nostra famiglia e i nostri beni. Quando Ajaan Khao vide la donna che amava con tutto il cuore cambiare, mettendo in pericolo e minacciando di distruggere il suo cuore in un modo che non aveva mai immaginato possibile, decise di ordinarsi monaco. Era disgustato e così furioso vedendo l'infedeltà palese di sua moglie, a malapena riusciva a controllarsi. Fortunatamente, aveva abbastanza virtù innata per rendersi conto giusto in tempo che: "Se la uccido, subirà un dolore enorme, indipendentemente dal fatto che sia colpevole e sappia di esserlo. Dopotutto, anche un morso di insetto può essere insopportabilmente doloroso, e ancora di più il dolore intenso della morte. Quindi devo trattenermi e considerare attentamente le conseguenze prima che sia troppo tardi. Perché sono così desideroso di commettere un crimine così atroce? È spregevole essere un comportamento che tutte le persone buone aborriscono e tutti i saggi denunciano con forza. Quale beneficio potrei mai ottenere uccidendola? Tutto ciò che guadagnerò è una pesante penalità di sofferenza intensa che torna a bruciarmi. Sono l'unico uomo ad avere una moglie infedele? Non hanno forse tutti nel mondo, compreso il Buddha, i suoi discepoli Arahant e i rispetti Ajaan, incontrato situazioni infernali simili nella loro vita? Sono davvero l'unico? Devo riflettere rapidamente e prendere la decisione giusta! Altrimenti, mi farò così male da non avere più alcuna virtù capace di condurmi a una buona rinascita in futuro. "La mia reazione a circostanze come questa diventerà il metro di misura con cui misuro quanto sono astuto o stupido, e se progredirò con successo o se sono destinato al fallimento. Nel corso della storia, le persone sagge non si sono mai lasciate sopraffare dai mali di questo mondo. Invece, hanno ideato modi ingegnosi per trasformare i propri figli del male in un ricco fertilizzante che nutre il Dhamma nel cuore. Allora perché dovrei essere disposto a rendermi una persona inutile commettendo un atto malvagio solo perché qualcun altro mi ha profondamente offeso? Il mondo in cui viviamo è pieno di ingiustizie – perché dovrei permettere che dettino il mio comportamento? Se sono incapace di trattenermi ora, come potrò mai vivere una vita di virtù? Cedendo al potere di un desiderio sessuale che non conosce limiti, mia moglie ha abusato della mia fiducia in lei. Dovrei ora abusare di lei cedendo con autogiustificazione al potere della rabbia? Se mi vendicassi uccidendo sia mia moglie che il suo amante, chi di noi sarebbe più spregevole? Secondo l'insegnamento del Buddha, commetterei un kamma così grave che nessuna quantità di amore e compassione

potrebbe assolvere o salvarmi da una certa discesa nelle agonie dell'inferno. Metterò la mia fiducia nella rabbia che sta inghiottendo il mio cuore in questo momento, o metterò la mia fede nel Dhamma del Signore Buddha – un insegnamento che ha sempre efficacemente diminuito il dolore e la sofferenza degli esseri viventi. Rifletti rapidamente e prendi la decisione giusta; altrimenti, il potere malevolo dei kilesa sopraffarerà il Dhamma e mi distruggerà completamente.”

Ajaan Khao disse che era incredibilmente strano e sorprendente come, nel momento in cui questo pensiero di avvertimento si fosse manifestato, fosse stato come se un venerato Ajaan fosse seduto proprio di fronte a lui calmando le sue emozioni. Il suo cuore, che era stato come un fuoco ardente pronto a ridurre in cenere la causa della sua miseria, improvvisamente divenne insolitamente tranquillo e calmo. Provò un profondo senso di tristezza e sgomento per l'infedeltà di sua moglie. Allo stesso tempo, la compatì e la perdonò dal profondo del suo cuore. In quel momento, vide chiaramente il potenziale danno causato dalla rabbia e dal risentimento. Quando il Dhamma si manifestò e il suo cuore divenne completamente fermo e silenzioso, Ajaan Khao sentì di essere stato misericordiosamente risparmiato dalla rinascita all'inferno. Si sentì sollevato e supremamente in pace in quel momento, come se fosse nato di nuovo all'interno della stessa mente e corpo. Questo lo portò a riflettere sul difficile momento in cui si era trovato, e su come si fosse quasi distrutto inconsapevolmente soccombendo al potere della rabbia. Rifletté poi su come comportarsi correttamente per non essere contaminato dagli stessi pensieri malvagi e distruttivi in futuro, pensieri abominevoli che lo sconvolgevano e lo disgustavano. Prima di questo episodio, Ajaan Khao aveva pensato solo a come realizzare le sue ambizioni mondani. Dopo che la fedeltà di sua moglie lo ispirò a riflettere sul Dhamma, la maggior parte del suo pensiero fu concentrato in quella direzione, il che a sua volta portò alla sua decisione di essere ordinato monaco. Alla fine si rese conto della pericolosità della vita del profano, dove le sue speranze e i suoi sogni erano più propensi a deludere che a realizzare. Alla fine, fu così gravemente ferito che a malapena riusciva a sopportarlo. Riponendo tutta la sua fede nel Dhamma, decise di ordinare e praticare la via del Buddha al massimo delle sue forze e capacità. Una volta informato famiglia e amici della sua decisione, entrò nel monastero locale come upāsika in veste bianca con l'intenzione di diventare monaco il prima possibile. Ajaan Khao spiegò poi la sua situazione così: "Da laico lavoravo molto duramente per mantenere la mia famiglia. Ma i frutti del mio lavoro erano appena sufficienti a soddisfare i nostri bisogni. Spesso dovevamo farne a meno. Così, per preoccupazione per la mia famiglia, decisi di viaggiare nella regione delle Pianure Centrali e di assumermi come bracciante agricolo. Ho lavorato sodo e risparmiato i miei soldi; poi sono tornato a casa. Purtroppo, al mio ritorno ho scoperto che mia moglie avesse un amante. In quel momento ho quasi perso il controllo di me stesso. Li ho trovati a dormire insieme. Avendo avvertito alcuni miei amici del villaggio, mi sono avvicinato di soppiatto nel cuore della notte con un machete in mano. Alzai il machete sopra la testa, pronto a colpirli entrambi con tutte le mie forze. Ma, per caso, il suo amante mi ha visto prima. Tremando per la paura, alzò le mani e mi supplicò di risparmiargli la vita. Ammise di aver fatto qualcosa di terribilmente sbagliato. In quel preciso momento gli venne il pensiero: 'Ha ammesso la sua colpa. Non farlo! Non farlo! Peggiorerà solo molto le cose. Non ne può uscire nulla di buono.' "Provavo pietà per quell'uomo che aveva così paura di morire, e la mia rabbia si

placò. Chiamai rapidamente gli altri abitanti del villaggio a venire a testimoniare, così che nessuno avesse dubbi sulla veridicità della situazione. Davanti a tutta l'assemblea, che includeva il capo villaggio e tutti i miei parenti, ho sporto gravi accuse contro l'amante di mia moglie. Lui rispose pubblicamente confondendo tutto e accettò di pagare una multa. Poi annunciai a tutti che stavo cedendo mia moglie al suo amante. "Dopo aver tagliato fuori l'impulso di vendetta, mi sono sentito sollevato; anche se rimanevo profondamente sconvolta da ciò che era successo. Avevo perso fiducia nella vita e non sentivo alcuna motivazione a raccogliere i pezzi e ricominciare la mia vita mondana. Pensavo solo a quanto desiderassi diventare monaco per poter sfuggire a queste circostanze e trascendere questo mondo miserabile. Andare oltre il mondo per raggiungere Nibbāna seguendo il Signore Buddha e i suoi discepoli Arahant era l'unica strada che ero disposto a seguire. È per questo motivo che mi sono ordinato, ed è per questo motivo che ho praticato il Dhamma con diligenza per tutta la vita. Sono diventato Bhikkhu in fretta perché ero così disgustato e sconsolato che mi pesava sul cuore. Nulla avrebbe potuto fermarmi in quel momento."

L'ordinazione di Ajaan Khao ebbe luogo presso il monastero Wat Bodhi Sri il 2 maggio 1919. Phra Khru Phuttisak fu il suo upajjhāya e Ajaan Bunjan fu il suo kammavācariya. Rimase a Wat Bodhi Sri studiando i principi del Dhamma e del Vinaya per sei anni. Durante il suo soggiorno lì, osservò che il comportamento dei suoi insegnanti e dei suoi compagni monaci era irregolare. Spesso erano negligenti nell'osservanza della disciplina monastica e inaffidabili nella pratica della meditazione. Ciò che vedeva era contrario alle sue pure intenzioni di ordinarsi esclusivamente per la realizzazione di Magga e Phala. Dopo aver considerato la questione più e più volte con grande attenzione, decise di lasciare la relativa sicurezza del monastero per seguire lo stile di vita vagabondo di un monaco dhutanga. Decise quindi di rendere nota la sua decisione all'abate e alla sua famiglia e agli amici.

Entrare nel Sentiero Dhutanga

Prima di lasciare il suo villaggio per praticare Kammaathāna, Ajaan Khao non ricevette altro che scoraggiamento praticamente da tutti coloro che incontrava, sia laici che Bhikkhu. Tutti dicevano che al giorno d'oggi era impossibile raggiungere il Sentiero, il Frutto e il Nibbāna; che l'epoca in cui ciò era possibile era ormai passata; che comunque si praticasse correttamente e appropriatamente il cammino del Dhamma e del Vinaya, non si sarebbero ottenuti i risultati desiderati né si sarebbe raggiunto l'obiettivo; che la pratica della meditazione rende le persone pazze, quindi chi desidera impazzire dovrebbe praticarla; che se si aspira a essere una brava persona nella società, non si dovrebbe spingere se stessi alla pazzia praticando seguendo la strada di Kammathāna; che in questa epoca non esistono Dhutanga Kammaathāna Bhikkhu, tranne che coloro che vendono yantra magici, mantra, medaglioni con proprietà magiche, pozioni magiche per influenzare gli altri, modi per rendere le persone immuni ai proiettili e coltelli, conoscenza dei tempi propizi e astrologia. Gli assicuravano che, per quanto riguarda la ricerca di Dhutanga Kammathāna Bhikkhu che praticano effettivamente la via del Dhutanga, oggi non ce n'erano più. Quindi non doveva

sprecare tempo e stancarsi inutilmente, perché raggiungere uno stato di comodità e felicità in quel modo era impossibile. Questi erano alcuni dei tanti ostacoli che bloccavano il cammino di coloro che volevano praticare la via dei Dhutanga in quegli anni. Ma il Venerabile Ajaan Khao non era disposto ad ascoltare nessuno di loro, anche se non si oppose né discute con loro, poiché non sarebbe stato utile a nessuna delle due parti. Ma nel profondo di sé rifletteva: "Queste persone non sono i proprietari della religione buddista, non sono i proprietari del Cammino, del Frutto e del Nibbāna, né hanno alcun potere per far impazzire qualcun altro, quindi perché dovrei credere a ciò che dicono. Ho fede solo nel Signore Buddha, nel Dhamma e nella Sangha di Sāvaka Arahant come veramente degni all'interno del Triplice Mondo. Coloro che hanno parlato, cercando di convincermi a fermarmi, così che non seguissi la strada di Kammathāna e non mettessi in pratica i suoi vari metodi, non sono affatto degni di verità. Bastava guardare il comportamento e le maniere che mostrano, si può capire se sono davvero saggi o semplicemente sciocchi, e in generale com'è il loro carattere. Le loro obiezioni nel voler fermarmi sono cose che sarebbe una perdita di tempo anche solo prendere in considerazione. Quindi ora devo andare a praticare la via di Kammathāna appena avrò potuto farlo senza considerare nient'altro. Devo cercare le cose vere che sono in accordo con i principi fondamentali del Dhamma che ci sono stati tramandati. Devo sforzarmi in questo modo fino a raggiungere il limite assoluto della mia forza e capacità. Se dovessi morire nel processo, allora dono volentieri la mia vita e mi affido al supremo Dhamma." Mentre si preparava a partire per le sue peregrinazioni dhutanga, tutti i suoi compagni Bhikkhu e molte persone laiche si radunarono nel monastero per salutarlo. Poco prima di partire parlò sinceramente con il cuore a coloro che avevano cercato di fermarlo, affinché non ci fossero dubbi sulle sue intenzioni, dicendo: "Quando me ne sarò andato da qui, a meno che non riesca a insegnarmi a raggiungere il livello ultimo di citta e Dhamma, non tornerò a farmi vedere tra voi. Sono pronto a morire per il bene di realizzare con chiarezza e intuizione la vera natura del Dhamma, ma non per qualsiasi altra cosa. Vi prego di ricordare ciò che ho detto, nel caso in cui abbia le giuste caratteristiche che mi consentano di tornare e incontrarvi di nuovo. L'unica possibilità di incontrarvi di nuovo sarà se realizzerò la vera natura del Dhamma con chiarezza e assoluta certezza." Lo disse in un momento in cui molte persone erano radunate lì, sia Bhikkhu altamente rispettati sia laici del suo villaggio che avevano fiducia in loro come monaci molto saggi e istruiti. E tutti cercarono di impedirgli di andarsene. Ricordava: "A quel tempo il mio cuore sembrava così forte che poteva ridurre un diamante in polvere in un istante. Sembrava come se potessi saltare nel cielo e camminare lì sopra affinché tutti potessero vedere. Questo era probabilmente dovuto all'orgoglio e all'alta spiritualità nel mio cuore – come se stesse brillando intensamente affinché tutte quelle persone potessero vederlo. dicendo loro: 'Vedete qui, la radiosità brillante del diamante in questo cuore, non la vedete? Siete tutti abbastanza stupidi da denigrarmi, dicendo che impazzirò immergendomi in cose strane? Il mio cuore non è nella stessa sfera di tutti voi, tanto che possiate raccoglierlo nel vostro clan per morire senza valore nel modo in cui muore un cane. Non sono pronto a morire nel modo in cui tutti voi mi condurreste verso la morte adesso, perché intendo morire nel modo che il Signore Buddha ci ha insegnato – senza lasciare alcun 'seme'. Sono già morto a vostro modo così tante, innumerevoli volte che è impossibile dire in quanti cimiteri ho terminato i miei giorni. Ma anche se potrei non essere in grado di sapere questo con la mia facoltà di conoscenza superiore, ho fede nel Signore

Buddha e nel suo insegnamento, perché la sua facoltà di conoscenza superiore era suprema e senza pari’.

Non appena fu pronto, si congedò e salutò tutti i Bhikkhu e le persone istruite e si allontanò attraversando una grande folla di seguaci laici. Poi si mise in cammino verso That Phanom a piedi attraverso fitte foreste e giungle, seguendo sentieri percorsi da persone e carri trainati da bufali; poiché in quei giorni non c'erano strade, nemmeno le più grossolane strade sterrate, ma solo sentieri pedonali. Molti tipi di animali selvatici abitavano le foreste. Grandi numeri di elefanti e tigri vagavano ovunque, dato che non c'erano villaggi e non c'erano tante persone come oggi. Quelle foreste erano le foreste vergini originali, quindi c'era un vero pericolo che, se ci si fosse persi, non ci sarebbe stato cibo e si sarebbe potuti morire nella foresta. Spesso una persona poteva camminare tutto il giorno senza incontrare nessuno o vedere alcun segno di abitazione. Il Venerabile Ajaan Khao camminò attraverso fitte foreste fino a raggiungere That Phanom. Voleva trovare il Venerabile Ajaan Mun e studiare la via della pratica con lui. Ajaan Khao conosceva la reputazione impareggiabile di Ajaan Mun ed era determinato a cercarlo. Aveva sentito che Ajaan Mun e Ajaan Sao soggiornavano a Tha Bor nella provincia di Nong Khai, così da That Phanom partì a piedi verso Nong Khai, per una distanza di circa 270 miglia. Vagando per tappe, raggiunse Nong Khai dopo alcuni mesi e andò a vedere Ajaan Mun. Ha raccontato: "Sono riuscito a passare poco tempo ad allenarmi con lui prima che se ne andasse e sparisse nel silenzio. Poi ho provato un senso di disperazione per un po' perché non avevo un insegnante che mi insegnasse e mi guidasse. Alcuni anni dopo seppi che il Venerabile Ajaan Mun era andato a soggiornare e a praticare nella zona di Chiang Mai, così decisi di seguirlo vagando lungo la via Dhutanga Kammathāna, lungo la riva del fiume Mekong fino a raggiungere la provincia di Chiang Mai. Poi vagai per i vari distretti di Chiang Mai con pace e felicità." I luoghi dove Ajaan Khao soggiornava e praticava erano in profondità tra foreste e colline e lontani da qualsiasi villaggio. In quel periodo, anche il Venerabile Ajaan Mun vagava nella stessa zona, ma non fu facile trovarlo perché gli piaceva sempre vagare da solo lontano dai colleghi; e non avrebbe permesso facilmente agli altri di incontrarlo. Ajaan Khao continuò a seguirlo senza successo per circa un anno, finché non perse la speranza di trovare Ajaan Mun e iniziò a camminare verso la regione nord-est. Camminò fino a Lampang, dove incontrò Ajaan Waen, che conosceva in precedenza. Ajaan Waen disse di sapere dove trovare Ajaan Mun, così decisero di andare insieme alla sua ricerca. Alla fine lo trovarono al Wat Pa Miang Huay Sai nel Phrao distretto della provincia di Chiang Mai. Ajaan Mun preferiva vivere da solo, così Ajaan Khao e Ajaan Waen si accamparono nei moun tains vicini e venivano spesso a ricevere istruzioni da lui. Quando si avvicinò il periodo di Vassa, insistette affinché Ajaan Khao e Ajaan Waen trovassero un altro monastero dove trascorrere il ritiro, poiché i villaggi che sostenevano il ritiro di Ajaan Mun erano poveri e non potevano permettersi di sostenere molti monaci. Ajaan Khao disse che cercava sempre di restare vicino al Venerabile Ajaan Mun per poter andare a trovarlo e imparare da lui quando necessario. Ogni volta che si rivolgeva ad Ajaan Mun per chiedere consiglio su un aspetto del Dhamma, il suo maestro aveva sempre compassione per lui e gli insegnava al massimo delle sue capacità senza trattenersi o nascondere nulla – ma non avrebbe mai permesso a nessuno di restare con lui. Tuttavia, Ajaan Khao ha detto di essere piuttosto soddisfatto che Ajaan Mun provasse una passione profonda per lui e gli avesse

insegnato in quei momenti in cui era necessario andare a fargli domande. Una volta risolti i suoi problemi, rese omaggio e lasciò Ajaan Mun a vivere da solo, mettendo in pratica ciò che aveva imparato. In questo modo, viaggiava spesso avanti e indietro. Dopo aver vissuto così per diversi anni, il Venerabile Ajaan Mun lo accolse molto gentilmente per il periodo di vassa. Ajaan Khao fu così felice quando il Venerabile Ajaan Mun gli diede la notizia che si sentiva come se potesse fluttuare nell'aria, perché dopo tanti anni di tentativi aveva finalmente avuto successo. Da allora soggiornò regolarmente con Ajaan Mun durante il vassa. La pratica e lo sviluppo della città bhāvanā (meditazione) di Ajaan Khao guadagnarono costantemente forza dopo che lui si trasferì nella regione di Chiang Mai. Con un insegnante esperto che lo guidava e lo insegnava continuamente, il suo cuore sembrava proprio sul punto di balzare in cielo – così grande era la sua felicità e contentezza nel Dhamma che era sorto nel suo cuore. Non c'era più alcun disagio o tristezza a causa del fatto che la sua pratica fosse altalenante – a volte progrediva e a volte declinava – come accadeva quando soggiornava in altri luoghi. Giorno dopo giorno, il suo cuore progrediva costantemente, sia nel samādhi che nella saggezza, e si immerse nello sforzo giorno e notte senza mai sentirsi sazio.

Un'affinità speciale per gli elefanti

Una volta Ajaan Khao stava vagando in dhutanga sulle montagne di Chiang Mai con Ajaan Mun e Ajaan Mahā Thong Sak. Giunti a una stretta apertura nel sentiero che saliva sulla montagna, si imbattono in un grande elefante solitario il cui proprietario lo aveva liberato e poi se ne era andato da qualche parte. Tutto quello che potevano vedere era un elefante gigantesco con enormi zanne di sei piedi, alla ricerca di cibo – uno spettacolo davvero temibile. Discutettero tra loro su come procedere. Questo era l'unico sentiero per salire sulla montagna e non consentiva di aggirare l'elefante. Ajaan Mun disse ad Ajaan Khao di parlare con l'elefante, che stava mangiando foglie di bambù ai lati del sentiero. Fermatosi a circa venti metri di distanza con la schiena rivolta verso di loro, non aveva ancora notato il loro avvicinarsi. Ajaan Khao si rivolse all'elefante: «Fratello elefante, desideriamo parlarti.» All'inizio, l'elefante non sentì chiaramente la sua voce, ma smise comunque di masticare le foglie di bambù. «Grande fratello elefante, desideriamo parlare con te.» Sentendo chiaramente questo, l'elefante si voltò all'improvviso verso i monaci. Rimase immobile, le orecchie completamente aperte. «Grande fratello elefante, desideriamo parlare con te. Sei così grande e forte. Noi siamo solo un gruppo di monaci, così deboli e così impauriti da te, grande fratello. Vorremmo passare davanti a dove stai. Potrebbe il grande fratello spostarsi un po' in modo da darci spazio per passare? Se continui a stare lì, ci spaventiamo davvero, quindi non osiamo passare. Non appena ebbe finito di parlare, l'elefante si voltò immediatamente di lato e conficcò le sue zanne nel mezzo di un cespuglio di bambù, segnalando la sua intenzione di lasciarli passare indenni. Vedendolo di fronte al cespuglio di bambù, Ajaan Mun disse agli altri che potevano proseguire, poiché non li avrebbe più infastiditi. I due monaci invitarono Ajaan Mun a camminare tra loro, con Ajaan Khao davanti e Ajaan Mahā Thong Sak dietro. Passarono in fila indiana a soli sei piedi dalla coda

dell'elefante, senza incidenti. Ma mentre stavano allontanandosi, per caso l'uncino dell'ombrello di Ajaan Mahā Thong Sak si impigliò in qualche bambù poco più lontano dall'elefante. Resistette a tutti i tentativi di liberarlo, quindi fu costretto a lottare con esso per un buon po' di tempo. Terrorizzato dall'elefante – che ora lo stava guardando dritto – si ritrovò presto inzuppato di sudore. Lottando disperatamente per districare l'uncino, alzò lo sguardo verso gli occhi dell'elefante, che stava lì come un enorme animale imbalsamato. Poteva vedere che i suoi occhi erano luminosi e chiari. In realtà, il suo aspetto ispirava affetto più che paura, ma in quel momento il suo timore rimaneva forte. Quando finalmente riuscì a liberarsi, la sua paura si placò e si rese conto che questo elefante era un animale molto affettuoso. Vedendo che tutti erano passati sani e salvi, Ajaan Khao si rivolse all'elefante. “Ehi, fratello grande, ora siamo tutti passati. Per favore rilassati e mangia in pace.” Appena finì di parlare, l'aria si riempì del suono del bambù che scricchiolava e si spezzava. Più tardi i monaci lodarono questo elefante intelligente, concordando che fosse un animale che suscitava affetto e simpatia. L'unica facoltà che gli mancava era la capacità di parlare. Ajaan Mahā Thong Sak rimase veramente stupito di come Ajaan Khao riuscisse a parlare con l'elefante come se fosse un semplice essere umano: ‘Fratello grande, i tuoi fratellini hanno paura e non osano passare. Per favore fai strada così che possiamo andare avanti senza temere il fratello grande.’ Appena ricevette quel complimento, fu così contento che si preparò subito a lasciarli passare.

In un'altra occasione, il Venerabile Ajaan Khao stava trascorrendo il periodo di vassa insieme a un altro Bhikkhu. Durante la notte, quando era tutto molto silenzioso, era seduto in meditazione in una piccola capanna. Quella notte un grande elefante, il cui proprietario lo aveva lasciato libero di vagare nella foresta per trovare il proprio cibo, camminò lentamente verso la parte posteriore della sua capanna. Ajaan Khao non sapeva da dove fosse venuto. Appena dietro la sua capanna c'era un grande masso che bloccava la strada, quindi l'elefante non poteva avvicinarsi di più a lui. Quando arrivò al masso, allungò la proboscide nella capanna fino a toccare il suo klod e la zanzariera sopra la sua testa mentre era seduto in meditazione. Il suono del suo respiro era forte mentre lo annusava, e lui sentì la freschezza sulla sua testa, mentre il suo klod e la zanzariera oscillarono indietro. Nel frattempo, Ajaan Khao ripeteva il parikamma "Buddho", mettendo tutto ciò che aveva. Non avendo altro su cui contare, affidò il suo cuore e la sua vita al vero "Buddho". Il grande elefante rimase lì in silenzio per circa due ore, come se stesse aspettando di prenderlo quando si muoveva, pronto a farlo a pezzi. Ogni tanto sentiva il suo respiro annusarlo da fuori la zanzariera. Quando finalmente si mosse, si ritrasse, si avvicinò all'estremità della sua capanna e infilò la mano in un cesto di tamarindi ascre, che persone non autorizzate avevano portato ad Ajaan Khao per pulire il coperchio della sua ciotola, poi iniziò a mangiarli, emettendo un rumore forte e scricchiolante come se fossero deliziosi. Ajaan Khao pensò: "Quei tamarindi per pulire il coperchio della mia ciotola verranno puliti. Presto non ne rimarranno sicuramente più. Se il proprietario di questa grande pancia li finisce e non ne trova altri, sicuramente entrerà nella mia capanna, mi troverà e mi farà a pezzi. Quindi è meglio che vada a parlargli e gli dica alcune cose che dovrebbe sapere. Questo animale conosce abbastanza bene la lingua delle persone poiché ha vissuto con le persone per molto tempo. Quando parlo con lui, sarà più probabile che mi ascolti piuttosto che essere testardo. Se diventa testardo e bellicoso,

probabilmente mi ucciderà. Ma anche se non esco a parlargli, una volta che avrà mangiato tutti i tamarindi è destinato a venire qui e a trovarmi. Se deve uccidermi, non ci sarà modo di scappare visto che è tardi la notte e troppo buio per vedere dove sto andando." Preso questa decisione, lasciò la sua piccola capanna e si mise davanti, nascondendosi dietro un albero. Iniziò a parlare all'elefante, dicendo: «Fratello maggiore, il tuo fratellino vorrebbe dirti alcune parole, per favore ascolta ciò che ho da dirti ora.» Appena l'elefante sentì il suono della sua voce, rimase completamente immobile e silenzioso senza fare alcun movimento. Poi Ajaan Khao gli parlò in modo dolce e persuasivo, dicendo: «Fratello maggiore, sei stato cresciuto da persone che si sono prese cura di te nelle loro case fino a quando ora sei diventato completamente addomesticato. Sei quindi pienamente consapevole dei modi degli esseri umani, compreso il linguaggio che parlano, che hanno utilizzato per insegnarti per molti anni. Conosci tutte queste cose molto bene; anzi, le conosci persino meglio di alcune persone. Quindi, fratello maggiore, dovresti anche conoscere i costumi e le leggi degli esseri umani e non dovresti semplicemente fare tutto ciò che ti pare a tuo piacimento. Quando agisci in modi contrari ai modi degli esseri umani, puoi facilmente irritarli. Allora potrebbero ferirti o, a seconda di ciò che fai, potrebbero persino ucciderti. Gli esseri umani sono molto più intelligenti di tutti gli altri animali del mondo. Tutti gli animali temono gli esseri umani più di qualsiasi altra specie. Tu, fratello maggiore, sei soggetto agli esseri umani, quindi dovresti rispettare i loro modi, perché gli esseri umani sono più intelligenti di te. Se sei anche solo un po' testardo o difficile, ti colpiscono dolorosamente alla testa con un uncino. Se sei molto cattivo, probabilmente ti uccideranno. «Per favore, non dimenticare ciò che il tuo fratellino ti ha insegnato per compassione verso di te. Il tuo fratellino è un Bhikkhu, quindi ti darò i cinque sīla. Dovresti conservarli bene. Poi, quando morirai, andrai in uno stato di felicità – almeno dovresti rinascere come essere umano con merito e virtù del Dhamma nel tuo cuore. Se dovessi rinascere in una condizione superiore a quella, potresti andare nei reami del paradiso o al Brahmaloaka o addirittura più in alto.» Tutte queste nascite sono di gran lunga superiori a essere nate come animali come un elefante o un cavallo, che vengono usati per trainare carri o trascinare tronchi mentre vengono picchiati con le fruste. Una vita del genere non è altro che tormento e guai che durano fino alla morte, senza che ci sia alcuna possibilità di liberarsi da quel peso – proprio come la vita che devi sopportare oggi. "Fratello maggiore, ascolta attentamente e fai una vera risoluzione ad accettare i precetti morali. Sono innanzitutto, Pōḍātipāta: non devi uccidere persone o animali deliberatamente sfruttando la tua forza e capacità di farlo – e inoltre, non devi maltrattare o opprimere gli altri, che siano persone o malati. Fare queste cose è fare il male. In secondo luogo, Adinnādāna: non devi rubare o prendere per te cose che appartengono ad altri, o che altri tengono per il proprio uso – come i tamarindi in quel cestino che il fratello maggiore stava mangiando poco fa. Me li hanno dati delle persone per aver pulito il coperchio della mia ciotola. Ma non mi offendo per questo, perché non voglio che tu crei alcun kamma malvagio. L'ho menzionato solo per mostrarti che è qualcosa che ha un proprietario. Se cose del genere non ti vengono date, non dovresti mangiarle, né camminarci sopra, calpestandole e danneggiandole. In terzo luogo, Kāmesu miccācā: non devi avere rapporti sessuali con nessun animale che abbia già un compagno, perché questo è sbagliato. Se hai rapporti sessuali, dovrebbe essere solo con chi non ha compagno, perché questo non è un illecito. Quarto, Musvāda: non devi mentire né ingannare. Lascia che le tue azioni e il tuo comportamento siano veri e diretti, non

ingannevoli in modo tale da dare un'impressione sbagliata o ingannare gli altri. Anche questo è sbagliato e malvagio. Quinto, Surā meraya majja pamādaāhāna : non devi non consumare nulla che causi intossicazione o ubriachezza, come liquori alcolici. Farlo è sbagliato e malvagio. “Devi osservare questi precetti, perché se non lo fai puoi cadere all’inferno alla tua morte. Lì dovrai sopportare grandi sofferenze per lunghi periodi di tempo – forse per eoni – prima di raggiungere la fine del kamma che ti ha condotto all’inferno e poter risalire da esso. Ma anche dopo esserti liberato dall’inferno, ci sarà ancora qualche residuo del tuo cattivo kamma che ti porterà di vita in vita come fantasma, demone o animale. In quelle nascite soffrirai ancora le conseguenze del cattivo kamma che hai creato. Solo allora potrai rinascere come essere umano – una nascita molto difficile da ottenere a causa del cattivo kamma che ti opprime e ti trattiene. “Quindi, fratello maggiore, devi ricordare bene ciò che ti ho detto e praticare ciò che ti ho insegnato. Così ti libererai dalla vita animale e nascerai come essere umano o come Devatā nella tua prossima vita, sicuramente. Questo è tutto ciò che devo insegnarti ora. Spero che il fratello maggiore sarà felice di fare queste cose. Ora puoi andare a cercare un luogo dove riposare o qualcosa da mangiare come desideri. Il tuo fratellino ora andrà a praticare la sua meditazione. Condividerà con te parte della sua virtù e diffonderà mettā verso il suo fratello maggiore affinché tu non manchi mai di felicità. Ora, fratello maggiore, è tempo che tu vada altrove.” Era davvero notevole che per tutto il tempo in cui stava insegnando, quel grande elefante rimase assolutamente immobile, come se fosse fatto di roccia. Non si agitava né si muoveva affatto, ma restava immobile fino a quando lui non ebbe finito di parlare. Poi, non appena ebbe dato la sīla con le sue benedizioni e gli disse di andare, cominciò a muovere il suo enorme corpo, facendo, davvero notevole che per tutto il tempo in cui stava insegnando, quel grande elefante rimase assolutamente immobile, come se fosse fatto di roccia. Non si agitava né si muoveva affatto, ma restava immobile fino a quando lui non ebbe finito di parlare. Poi, non appena ebbe dato la sīla con le sue benedizioni e gli disse di andare, cominciò a muovere il suo enorme corpo. Il venerabile Ajaan Khao continuò a lusingare il grande elefante per molto tempo, finché non divenne affascinato e ipnotizzato dalle parole dolci e gentili che risuonavano nel profondo – per esempio: "Fratello maggiore, tu sei molto forte, mentre io sono piccolo e la mia forza non può competere con la tua – quindi ho paura di te." Tale lusinga era uno dei modi più potenti di un incantesimo, parlava così finché il grande elefante non entrò in trance stando lì, ignaro di tutto il resto. Sarebbe stata persino felice di versare le scorze di tamarindo che aveva ingoiato, di rimetterle nel cesto per il suo affascinante fratellino, senza nemmeno conservarne il sapore. Una volta che il suo ventre fu pieno degli insegnamenti di Ajaan Khao, partì a cercare cibo e non tornò più a disturbarlo per tutto il resto del periodo di vassa. È davvero notevole che il cuore di un animale possa avere così tanta comprensione. Dopo il vassa, Ajaan Khao lasciò quel luogo, vagando ovunque ritenesse opportuno andare con lo scopo di praticare la via del Dhamma sempre più in alto.

Il Venerabile Ajaan Khao era un devoto Bhikkhu Kammatthāna che possedeva un carattere risoluto e coraggioso – qualunque cosa facesse, la faceva veramente. Quando soggiornava sulle colline, i sostenitori laici hanno creato tre sentieri per la meditazione camminata. Il primo lo usava per rendere omaggio (puja) al Signore Buddha, il secondo al Dhamma e il terzo alla Sāvaka Sangha. Faceva cankama su questi tre sentieri in momenti diversi della

giornata secondo un programma fisso che rispettava con molto rigore. Non appena finì il pasto al mattino, percorse la *cankama* sul primo sentiero in omaggio al Buddha, e continuò a camminare fino a mezzogiorno. Alle due del pomeriggio iniziò a camminare sul sentiero dedicato al Dhamma e continuò fino alle 16, quando era ora di spazzare i terreni e fare il bagno. Quando ebbe finito di svolgere tutti i suoi doveri, iniziò a camminare *cankama* sul sentiero riservato per rendere omaggio alla Sangha. Continuava a camminare fino alle 22 o 23, dopo di che si riposava, sedendosi in meditazione per un po' prima di sdraiarsi a dormire. Non appena si svegliava riprendeva la sua pratica di meditazione *samādhi*. Questo durò fino all'alba, quando camminò con la *cankama* fino al momento di andare in *puja*. Alcune notti si sedeva a meditare tutta la notte, senza alzarsi dal suo posto fino all'alba. Normalmente, quando si sedeva in meditazione *samādhi*, il suo cuore era molto luminoso dopo aver finito. Ma in quei momenti in cui meditava tutta la notte, il mondo materiale scompariva completamente dalla sua consapevolezza, e anche il suo corpo fisico sembrava essere sparito. Fu una cosa davvero straordinaria e meravigliosa, fin dal momento in cui si sedette a esaminare la sensazione di dolore (*dukkha vedanā*) fino a quando svanì e cessò a causa dell'esame del dolore, che portò il suo citta in uno stato sottile e intimo di calma. A quel punto, l'unica cosa evidente per lui era il 'sapere', solo questo. Questo gli portava una calma e una felicità così sottili e gentili che erano del tutto indescrivibili. Non c'erano condizioni di supporto (*ārammaṇa*), per quanto sottili, presenti nella citta. Questo significa che gli elementi dell'esistenza (*loka dhātu*) scomparivano simultaneamente con la scomparsa delle condizioni di supporto. Questo stato rimaneva fino a quando la citta non se ne ritirava, dopodiché le condizioni di supporto, che sono i compagni abituali della citta, ritornavano gradualmente, pezzo dopo pezzo. Successivamente avrebbe continuato a lavorare nella sua pratica nel modo normale. Quando la citta si è integrata ed è scesa in uno stato di calma, può rimanere in quello stato per diverse ore, ma non c'è la sensazione che sia trascorso molto tempo come potrebbe normalmente apparire. Questo deve sicuramente essere lo stato di *eka citta*, *eka dhamma* solo all'interno del cuore, senza che ci sia altro che formi una dualità. Solo ritirandosi da quello stato è possibile sapere che la citta si era integrata in uno stato di calma e vi era rimasta per così lungo tempo, per così tante ore. Nelle notti in cui la sua pratica di meditazione procedeva senza ostacoli e raggiungeva facilmente la calma, anche se sedeva per tutta la notte, sembrava che fosse rimasto seduto solo per due o tre ore. Semplicemente non c'erano ostacoli che lo opprimessero.

Il Venerabile Ajaan Khao tendeva a incontrare situazioni pericolose in connessione con gli elefanti più che con qualsiasi altro animale. Poco dopo l'incontro precedente, incontrò un altro grande elefante nel distretto di Mae Pang, nella provincia di Lampang – e questa volta era quasi incapace di salvarsi. Questo era un vero elefante selvaggio della foresta e non uno che aveva vissuto con le persone e fosse stato curato da loro, come il precedente. Era notte e Ajaan Khao stava camminando *cankama* quando sentì il rumore di un elefante che travolgeva la giungla, spezzando rami e facendo un gran rumore. Si stava dirigendo verso di lui, avvicinandosi sempre di più ogni minuto, e non c'era tempo per scappare. Allora ricordò come gli elefanti della foresta di solito abbiano paura del fuoco. Così lasciò rapidamente il sentiero *cankama* e andò a prendere tutte le candele rimaste nel luogo dove soggiornava. Le piantò quindi nel terreno lungo tutti i lati del suo sentiero *cankama* e le accese il più

rapidamente possibile. Per chiunque lo vedesse, sarebbe stata una vista bella e pacifica, ma era difficile dire come un elefante avrebbe reagito. Quando ebbe finito di sistemare le candele, l'elefante era quasi su di lui, senza lasciargli alcuna possibilità di fuga. Tutto ciò che poteva fare era stabilire una 'vera determinazione' (sacca adhiâhâna) affinché il potere soprannaturale del Signore Buddha, del Dhamma e del Sangha venisse in suo aiuto e lo proteggesse, un servo del Signore Buddha, contro questo enorme elefante. A quel punto l'elefante era arrivato. Fermandosi a circa due metri da lui, su un lato del suo sentiero *cankama*, rimase lì senza muoversi, con le orecchie spiegate. Era chiaramente visibile alla luce delle candele, il suo enorme corpo appariva grande come una collina. Nel frattempo, Ajaan Khao iniziò a camminare *cankama*, avanti e indietro come se non fosse per nulla preoccupato dell'elefante – anche se in realtà aveva così tanta paura che riusciva a malapena a respirare. Quando lo vide caricarsi verso di lui, così forte e aggressivo, concentrò tutta la sua attenzione solo su 'Buddho' e vi si aggrappò tenacemente come garante della sua sicurezza. A parte questo, non pensò ad altro. Non lasciò nemmeno che i suoi pensieri andassero al gigante elefante grande come una collina che era venuto a mettersi accanto al suo sentiero *cankama*, perché temeva che la sua città potesse scivolare via dal "Buddho", che all'epoca era il suo miglior rifugio. "Buddho" e la città divennero così una sola cosa finché il cuore non perse ogni paura e rimase solo il 'sapere' e la ripetizione di "Buddho" che si fusero in uno solo. Nel frattempo, l'elefante rimase lì come una montagna, guardandolo senza agitarsi o muoversi, le orecchie spalancate come a segnalare che non era pronto ad accettare avances amichevoli. Questo era in linea con il modo in cui si lanciò verso Ajaan Khao quando si avvicinò per la prima volta, venendo dritto verso di lui senza esitazione. Si comportava come se tendesse a schiacciarlo a morte – ma quando lo raggiunse rimase lì come un manichino senza vita. Non appena la città e il "Buddho" si rivolsero e si unirono, diventando una sola cosa, Ajaan Khao perse ogni paura. Anzi, si sentiva decisamente audace, sicuro di poter avvicinarsi all'elefante senza la minima paura. Averci pensato, si rese conto che avvicinarsi a un animale così selvatico della giungla sarebbe stato un atto di negligenza basato sulla vanità, cosa che non avrebbe dovuto fare. Così continuò a camminare senza paura *cankama* in competizione con l'elefante in piedi, come se nulla potesse rappresentare un pericolo per lui. L'elefante deve essere rimasto lì per circa un'ora, quando le candele erano quasi finite. Alcuni erano già usciti e gli altri non sarebbero durati molto a lungo quando l'elefante si ritirò, si voltò e si allontanò per la strada da cui era venuto. Poi andò a cercare cibo nella foresta intorno a quell'area, dove si sentiva rompere rami e calpestare legno morto, facendo molto rumore. Anche dopo che l'elefante se ne era andato, Ajaan Khao continuò a camminare *cankama* con una sensazione straordinaria nel cuore, mentre realizzava il valore di quell'elefante, che era venuto ad aiutare il suo città a vedere la meravigliosa natura del Dhamma in connessione con la paura e l'assenza di paura. Gli permise di comprenderlo con assoluta chiarezza, lasciando spazio a nessun dubbio. Per questa ragione, non sarebbe sbagliato considerare questo elefante come qualcosa creato dai Deva per il suo beneficio. Normalmente, gli elefanti della foresta non sono abituati alle persone, né agiscono pacificamente verso di loro. Solo quando sono davvero sopraffatti e non possono attaccare, fuggono rapidamente e cercano di scappare per salvarsi. “Ma questo venne camminando dritto verso di me di sua spontanea volontà. Con gli occhi spalancati, si avvicinò molto, ben dentro la luce delle candele che avevo sistemato. Ma non mi schiacciò né mi fece a pezzi; inoltre non fu spaventato dal fuoco delle candele, perché

non scappò nella foresta per salvarsi dal fuoco. Invece, dopo aver camminato verso di me in modo audace e imponente, come se fosse il 'capo', rimase semplicemente lì per oltre un'ora, apparendo né aggressivo né impaurito. Dopo di ciò, se ne andò semplicemente. Questo è ciò che mi fece pensare a quell'animale con stupore, tanto che non l'ho dimenticato fino a oggi. “Poiché il mio cuore aveva piena fede nel Dhamma da allora in poi, ovunque io vagassi o vivessi, non avevo mai paura. Come si dice nel Dhammapada: 'Il Dhamma protegge chi pratica il cammino' – il Dhamma non permette che muoiano, sepolti nel fango o nell'acqua come un vecchio tronco di legno. “La conoscenza del citta e del Dhamma che raggiunge veramente il cuore è più probabile trovarla in quei momenti in cui siamo in una situazione critica. Quando una situazione non è veramente critica, il citta tende a comportarsi male e a diventare agitato da infinite tipologie di kilesas – tanto che a malapena riusciamo a tenerle sotto controllo. In effetti, è probabile che le lasciamo inondarci nonostante le vediamo chiaramente. È come se fossimo incapaci di contenere i kilesas, o anche solo di tenere il passo con loro abbastanza a lungo da affrontarli efficacemente. Ma quando la situazione è veramente critica, tanto da spingerci in un angolo, il citta e il Dhamma diventano più forti – anche se è difficile dire da dove provenga la forza. Allora il cuore si inchina e si sottomette, mettendo la propria fede nel Dhamma senza resistere. Poi, quando decidiamo di concentrarlo su qualsiasi aspetto del Dhamma, resta lì senza esitazioni. Questo probabilmente è dovuto alla paura di morire, che potrebbe davvero accadere se il citta non fosse collaborativo. Così il citta diventa obbediente e ‘facile da istruire’, perdendo quindi la sua testardaggine in quei momenti. “Questo è probabilmente il motivo per cui i Bhikkhu Dhutanga Kammatthāna amano andare nelle foreste e sulle colline; anche se hanno molta paura della morte, e una parte dei loro cuori non vuole andare in tali luoghi. Il mio citta era così. Non posso parlare per i cuori degli altri, ma se sono determinati e completamente impegnati ad allenarsi per arrivare alle cause e raggiungere i risultati della via della verità, dovrebbe essere lo stesso anche per loro. Il citta è il luogo abitato sia dal Dhamma sia dai kilesas, fattori che possono far sentire le persone piene di coraggio o piene di paura, piene di bontà o piene di malvagità. L’addestramento in accordo con le giuste cause porta quei risultati che sono lo scopo e l’obiettivo del Dhamma. Tale addestramento è in grado di rendere tutte le varie tipologie di kilesas di arrendersi e scomparire fino a quando non se ne saranno andati tutti senza lasciare alcuna traccia o seme che possa ricrescere. “Per quanto mi riguarda, ho un carattere piuttosto ruvido, quindi tendo ad avere fiducia nella disciplina severa e nei metodi ruvidi che mi permettono di contrastare quelle grosse tendenze naturali dentro di me chiamate kilesas. Come quella volta in cui l'elefante grande si è avvicinato a me mentre camminavo con la cankama. Quello fu un periodo in cui vedevo chiaramente i kilesas così come il Dhamma del Signore Buddha nel mio cuore. Normalmente, il cuore dominato dai kilesas è molto difficile da disciplinare e allenare. A volte, coloro che si propongono di distruggere i loro kilesa finiscono per morire prima di riuscirci. Questo è dovuto alla tenacia mediocre degli āsava che si nutrono dei nostri cuori da molte secoli. Ma appena arrivai al punto in cui non c'era via di fuga – quando quell'elefante grande venne ad aiutarmi – i kilesa più testardi, quelli che erano stati così abilmente a resistere ai miei sforzi, si nascosero tutti – anche se non so dove andassero. Poi è diventato facile istruire il cuore. Quando ordinai al cuore di rimanere fissato su un aspetto del Dhamma, acconsentì immediatamente e lo fece. Sembrava che fosse stato inserito dell'olio nei macchinari in modo che praticamente non ci fosse attrito come prima.

"Non appena i kilesa lasciarono il cuore, il Dhamma, che era già sviluppato e stava solo aspettando lì, sorse nello stesso momento e brillò luminosamente. Contemporaneamente, coraggio e coraggio verso tutto sorsero immediatamente nel cuore. Tutte quelle cose che avevo cercato per così tanto tempo erano lì da vedere e ammirare a mia piacimento. Nel frattempo, la paura della morte era scomparsa – dove andare non lo so, ma mi ha permesso di vedere chiaramente che la paura è un kilesa che ha sempre esercitato il controllo sul mio cuore. Non appena la paura che opprimeva e ingannava il mio cuore è scomparsa – anche se può non essere scomparsa del tutto – ho visto chiaramente in quel momento quanto sia una cosa nociva. Dopo di ciò, ogni volta che la paura sorgeva, come accadeva a volte, sapevo che ciò che provavo allora era sufficiente per ricordarmi che: 'Questa paura non è mia amica, ma un nemico che si è presentato sotto le spoglie di un amico.' Non poteva più far sì che il mio cuore si fidasse di essa come prima. Ho deciso che durante tutta la mia vita di impegno nel Dhamma mi sforzerò di scacciarla ogni volta che sorgerà, finché la natura essenziale di questo nemico che si presenta come amico sarà completamente scomparsa dal mio cuore. Solo allora potrò rilassarmi ed essere felice e libero da ogni tipo di preoccupazioni e ansie. "Mi sembra che se ci rifugiamo nel Dhamma, prendiamo un reale interesse nel Dhamma, amiamo e ci prendiamo cura attentamente del Dhamma e lo pratichiamo davvero nel modo in cui il Buddha ce lo ha proclamato con completa certezza e vero mettā, allora la realizzazione del Dhamma nei suoi vari livelli non sarà più al di fuori della nostra portata. Certamente saremo in grado di esperire il Dhamma in modo naturale, nello stesso modo in cui lo hanno realizzato al tempo del Signore Buddha. "Il motivo per cui l'epoca presente e le sue persone sono così differenti da quelle al tempo del Signore Buddha, per quanto riguarda i modi del sentiero e la sua fruizione, è che noi stessi agiamo in modi che si oppongono al nostro sviluppo semplicemente desiderando i risultati senza essere interessati alle loro cause, cioè se stiamo praticando correttamente o erroneamente. In verità, dovremmo adattare e modificare le nostre azioni di corpo, parola e mente per farle conformare al Dhamma – che è la via dell'azione che conduce al Sentiero, alla Fruizione e al Nibbāna. Se noi esaminare e testare costantemente noi stessi secondo lo standard del Dhamma allo scopo di raggiungere qualunque cosa abbiamo fissato nel nostro cuore, riusciremo almeno a raggiungere quel fine a nostra soddisfazione, finché la nostra consapevolezza e saggezza saranno abbastanza forti. Sia nel tempo del Signore Buddha sia nella nostra epoca attuale, le kilesa devono essere corrette ed eliminate tramite il Dhamma. È paragonabile alle malattie che sono state prevalenti in tutte le epoche: tutte possono essere curate usando il rimedio giusto. Ho avuto fede in questo per molto tempo, e più a lungo continuo a praticare, più profonda essa diventa nel mio cuore, fino a che nulla può rimuoverla.

Il Sentiero Ascetico di Ajaan Mun

Ajaan Khao ricordava sempre vividamente le parole che il Venerabile Ajaan Mun pronunciava quando soggiornavano insieme, poiché erano penetrate profondamente nel suo cuore. La sua fede incrollabile in Ajaan Mun cresceva sempre più fino a diventare una con il suo cuore. Ajaan Mun gli insegnava così la vera via della pratica:

“Quando si osservano i kilesa e si cerca il Dhamma, nessuno dovrebbe trascurare il cuore, che è il luogo dove risiedono tutti i kilesa e il Dhamma. Sia i kilesa sia il Dhamma si trovano solo nel cuore e non altrove in nessun tempo o luogo. Essi sorgono nel cuore, si sviluppano nel cuore e svaniscono nel cuore – che è colui che li conosce. Cercare di curare i kilesa o cercare il Dhamma in altri luoghi è inutile. Anche se passassi il resto della tua vita a farlo, non li incontreresti mai per come sono veramente. Anche dopo tante rinascite, incontreresti comunque solo kilesa sorti dal cuore, e sperimenteresti il dispiacere e la sofferenza che da essi derivano. Cercando il Dhamma nel cuore, inizierai gradualmente a trovarlo. Poi aumenterà costantemente, a seconda dell'intensità con cui ti sforzi di raggiungerlo. Tempo e luogo sono semplicemente condizioni che possono promuovere o sopprimere i kilesa e il Dhamma, facendoli sviluppare o deteriorare di conseguenza.

“Così, per esempio, forme e suoni sono condizioni che favoriscono i kilesa che sono già nel cuore, facendogli sviluppare e aumentare. D'altra parte, andare a praticare la meditazione nelle colline e nelle foreste si fa allo scopo di promuovere il Dhamma che dimora nel cuore, facendolo aumentare considerevolmente.

“I veri kilesa e Dhamma sono dentro il cuore, mentre le condizioni che li aumentano o li sopprimono si trovano ovunque, sia internamente che esternamente. Ecco perché gli Ajaan insegnano ai loro seguaci di evitare cose allettanti che disturbano il cuore, cose che tendono a rendere quei kilesa dentro i loro cuori più audaci – come le molte cose esperite attraverso i sensi. Inoltre, insegnano anche ai loro seguaci a vagare tra montagne e foreste in modo da poter vivere in solitudine pacifica. Lì possono praticare molto più facilmente la via e quindi eliminare gradualmente i loro kilesa, diminuendo così il ciclo di nascita e morte all'interno dei loro cuori usando questi metodi.

“Per questa ragione, trovare un luogo adatto allo scopo di sforzarsi di praticare la via è molto importante – è il giusto metodo per colui che è ordinato e spera di ottenere la liberazione dal dukkha nel suo cuore. Questo segue i principi fondamentali del Dhamma che il Signore Buddha formulò per i suoi seguaci dopo aver visto chiaramente per sé stesso quali cose erano pericoli per il loro scopo. Stando a volte in luoghi ordinari e altre volte in luoghi insoliti e solitari, il tuo atteggiamento nei confronti del luogo in cui ti trovi cambia sempre, così non diventi troppo compiacente. Ma quando rimani a lungo in un luogo, il citta diventa eccessivamente familiare con quel luogo. Coloro che sono riflessivi e vigili su se stessi sapranno immediatamente quando ciò accade, quindi cambieranno rapidamente e si sposteranno in un altro luogo per trovare le condizioni giuste che impediscano a se stessi di rilassarsi fino al punto di trascuratezza. La compiacenza dà ai kilesa l'opportunità di radunare le loro forze e così portare alla tua rovina senza che tu ti accorga di ciò che sta accadendo. Ma quando correggi subito la situazione, senza essere negligente o indifferente a essa, i kilesa probabilmente non avranno alcuna possibilità di accumulare abbastanza forza per rovinare il citta e il Dhamma in esso. Puoi quindi andare avanti senza deteriorarti.

“Coloro che si addestrano a riconoscere ciò che è pericoloso devono avere la consapevolezza continuamente presente nel cuore, riflettendo e conoscendo nel presente senza scivolare in un indulgere dimenticante. Non scivolando nell'indulgenza dimenticante, crei una barriera protettiva contro molti tipi di kilesa che non sono ancora sorti, impedendo loro di avere opportunità di sorgere. Per quanto riguarda i kilesa che sono ancora presenti – quelli che non sono ancora del tutto curati – impedisce loro di diventare più problematici e

arroganti. Inoltre ti incoraggia a ottenere la liberazione usando la consapevolezza, saggezza, fede e impegno instancabili.

“Se la tua consapevolezza è forte, allora qualsiasi luogo che instilla paura nel citta diventa un cimitero per la cremazione di tutti i kilesa mediante il Dhamma ascetico, cioè l’impegno che ha consapevolezza e saggezza come mezzo per bruciare i kilesa fino alla distruzione. I jhāna, samādhī, paññā (saggezza) e vimutti (liberazione), saranno tutti assolutamente chiari al cuore in quel luogo dove pratici nel modo giusto. Sia che i kilesa perdano potere, o che i kilesa svaniscano gradualmente, o che i kilesa vengano completamente eliminati, accadrà nel cuore, supportato da un luogo che è ben adatto a chi si impegna con zelo in tutto in ogni modo. Al di fuori del cuore, non c’è altro luogo dove tutti i kilesa sorgono e cessano. Questo uno deve tener presente e assimilare nel cuore: Il luogo dove il Dhamma prospera è dove i kilesa declineranno e svaniranno completamente. Ciò che chiamiamo ‘il luogo’, quelli che praticano la via dovrebbero sempre sapere, è solo nel ‘cuore’ e in nessun altro luogo. “Perciò, dovresti lottare per tagliare i kilesa a pezzi e distruggerli senza paura o favoritismo sul campo di battaglia – che è il cuore – mentre ti affidi a un ambiente adatto come condizione di supporto per permetterti di essere vittorioso, ottenere la salvezza e raggiungere il più alto livello della realizzazione umana mediante la persistenza del tuo stesso impegno. Non devi smarrirti e essere incerto sulla via, pensando che i kilesa e la grande massa del tuo stesso dukkha si possano trovare altrove che non sia nella sfera del cuore.

“Dai primordi la mia propria pratica – che era piuttosto casuale perché non avevo un maestro che potesse insegnarmi e addestrarmi correttamente – fino a diventare io stesso un maestro con i miei stessi seguaci, non ho mai visto questa massa di dukkha da nessun'altra parte se non nel cuore. Né ho mai visto cose incredibilmente strane o veramente meravigliose in nessun altro luogo se non nel cuore, che è la dimora del Dhamma, e anche di tutti i kilesa. È il Dukkha e il Samudaya, che esistono anche nel cuore di ognuno di noi, a esercitare un tale grande potere su tutto nei tre mondi. Perché sono in grado di bloccare completamente il cammino che conduce al Sentiero, al Frutto e al Nibbāna. Considerando i mezzi, o 'strumenti', per scavare e rimuovere il dukkha e la sua causa affinché il Sentiero, il Frutto e il Nibbāna possano essere chiaramente rivelati, nulla nei tre mondi è in grado di farlo meglio del Nirodha e del Magga, che esistono anch'essi nello stesso cuore. Solo queste Quattro Nobili Verità raccontano l'intera storia. “Non dovete desiderare altri tempi, luoghi o persone, perché questo è un pericolo che spreca molto tempo e rallenta il vostro sviluppo senza essere di alcun valore. Pensare in questo modo, invece di pensare ai kilesa e al Dhamma nel vostro cuore, contraddice lo scopo e l'obiettivo del Grande Maestro – il Signore Buddha – che ha donato il suo insegnamento Dhamma al mondo – un insegnamento che è corretto e adatto in ogni aspetto e in ogni momento.”

Questo, in sostanza, era l'insegnamento che il Venerabile Ajaan Mun trasmise ad Ajaan Khao in modo pienamente ragionato mentre viveva con lui nella provincia di Chiang Mai. Ajaan Khao lo ricordava sempre chiaramente, perché era sepolto nel suo cuore senza alcun dubbio. A volte Ajaan Khao aveva delle domande che, quando le poneva, Ajaan Mun lo rimproverava per fare domande in modo superficiale senza aver prima considerato i principi del Dhamma per vedere in quale direzione si trova la verità. Una di queste domande fu questa: "Ai tempi

del Signore Buddha, secondo la sua biografia e altri scritti, un gran numero di persone raggiunse il Cammino, il Frutto e il Nibbāna, e anche rapidamente. Molte più persone raggiunsero allora di oggi, perché poche persone riescono ad arrivarci oggi. Inoltre, chi ci riesce oggi sembra fare molto più lentamente." Il Venerabile Ajaan Mun gli chiese immediatamente: "Come fai a sapere che oggi sono pochissimi che raggiungono il Cammino, il Frutto e il Nibbāna,, e che chi ci riesce, lo fa molto più lentamente?" Ajaan Khao rispose: "Beh, non ho mai sentito di persone che raggiungessero Nibbāna come facevano in quei giorni. Secondo quanto scritto nei vecchi libri, molti raggiunsero Nibbāna contemporaneamente ogni volta che il Signore Buddha li dava una conferenza sul Dhamma, e molti altri lo fecero poco dopo, quando uscirono a praticare la via da soli. Sembra che abbiano raggiunto il successo molto rapidamente e facilmente, rendendo una gioia leggere dei loro successi. Ma oggi, le persone si sforzano fino a quasi morire senza vedere il tipo di risultati che si ritiene dovrebbero derivare da tale sforzo – il che scoraggia chi pratica la pratica e mina i propri sforzi." Il venerabile Ajaan Mun allora gli chiese: "Nei libri antichi, si dice che tutti coloro che praticavano la via in quei giorni raggiunsero rapidamente e facilmente? O c'erano anche coloro che praticavano la via con difficoltà, alcuni guadagnando la strada lentamente e altri rapidamente, così come quelli che praticavano la via facilmente, alcuni acquisendo comprensione lentamente e altri ancora rapidamente? Queste cose dipendono dai livelli intrinseci di ascoltare e i loro temperamenti di base, che variano molto a seconda dei diversi tipi di persone." Ajaan Khao rispose, dicendo: "Sì, variavano abbastanza considerevolmente, e certamente non tutti raggiungevano facilmente e rapidamente la meta. C'erano quelli che praticavano con difficoltà, alcuni dei quali progredivano lentamente e altri rapidamente. Ma sento ancora che la situazione era molto diversa da quella dei giorni nostri, anche se le persone differivano allo stesso modo allora come lo fanno adesso." Il Venerabile Ajaan Mun spiegò poi: "Questa differenza deriva dagli insegnanti e da quanto correttamente e precisamente riescono a indicare la via. C'è anche una grande discrepanza tra il potere delle qualità virtuose (vāsana) del Signore Buddha e dei Sāvaka che seguirono il Buddha e quello delle persone oggi – la differenza è quasi incomparabile. Inoltre, l'interesse che le persone hanno nel Dhamma oggi è così diverso da quello ai tempi del Signore Buddha. Anche le caratteristiche delle persone derivanti dalla loro condizione in questa vita sono molto differenti oggi rispetto ad allora. Quindi, quando ci sono tutte queste differenze, è quasi impossibile che i risultati siano gli stessi. "Ma non c'è bisogno che parliamo di altre persone di altre epoche, il che richiederebbe molto tempo e risulterebbe faticoso. In noi stessi mostriamo una grossolanità che ci disturba continuamente, anche se siamo monaci ordinati che credono di praticare diligentemente quando camminiamo cankama e ci sediamo nella samādhi bhāvanā. Queste, però, sono soltanto attività del corpo. Il cuore, d'altra parte, non si sforza in alcun modo che corrisponda a queste attività. Tutto ciò che fa è pensare in modi che accumulano i kilesa e causano disturbo, mentre crediamo costantemente di sforzarci attraverso queste attività. Quando questo è il caso, il risultato è destinato a disturbare e turbare il cuore indipendentemente da quando o dove ci troviamo. Così concludiamo che, pur sforzandoci al massimo, non abbiamo ottenuto i risultati che avremmo dovuto avere. Ma, in realtà, mentre camminiamo cankama e ci sediamo in samādhi, abbiamo accumulato veleni dannosi senza esserne minimamente consapevoli. È così che non riusciamo a sforzarci veramente e correttamente come dovrebbe essere fatto. "Quindi, non c'è davvero paragone

tra il tempo del Signore Buddha – quando il loro sforzo era genuino e veramente volto a ottenere la liberazione dal dukkha – e questa epoca presente in cui giochiamo semplicemente, come bambini con i loro giocattoli. Infatti, più cerchiamo di fare confronti, più mettiamo in mostra i nostri kilesa e la nostra incompetenza. Per quanto mi riguarda, anche se vivo in questa epoca di insincerità e inganno, non sono d'accordo con te nel criticare la religione buddhista, e te stesso, come hai fatto poco fa. Se vedi ancora di avere qualche virtù e verità rimasta dentro di te, dovresti cercare di agire in accordo con il piano d'azione che il Signore Buddha ha insegnato così giustamente. Evita il piano d'azione dei kilesa che ti porta lungo la loro strada in tutto ciò che fai, tutto il tempo e ogni giorno – anche mentre credi di sforzarti effettivamente nel cammino del Dhamma. Il Sentiero, il Frutto e il Nibbāna sono tesori universali che il Signore Buddha ha detto possono essere acquisiti da chiunque. Sono tesori che realizzerai a tua completa soddisfazione un giorno, sicuramente, purché non continui a pensare a quanto sia difficile e a quanto lentamente viene il tuo raggiungimento – che non sono altro che ostacoli sul tuo cammino. “Quando pratichiamo sforzandoci come qualcuno che sente, a causa di una determinazione debole, che il suo corpo si spezzerà se continua, siamo come sciocchi pigri e insignificanti che pensano possono perforare una montagna usando un piccolo trapano – e sono molto ansiosi di farlo entro il tempo di un solo giorno. È così ridicolo che coloro che veramente si sforzano con saggezza acuta ne ridono semplicemente. Dovremmo considerare il modo di sforzarsi di coloro che erano Figli dei Sākya – i discepoli Sāvaka del Buddha stesso – per vedere come agivano. Poi confrontalo con il nostro proprio sforzo, che è come qualcuno che va sulla riva solo per sbattere il mare con la mano – è sufficiente far scoraggiare uno vedendo che il suo desiderio di Nibbāna si estende solo a bagnarsi le mani! Pensa a come i kilesa sono come un oceano e gli sforzi che facciamo sono come l'acqua sulle nostre mani – quanto sono distanti? Le persone in quest'epoca di solo 'bagnarsi le mani nell'oceano' fanno poco sforzo, eppure la loro intenzione è di liberarsi dal regno del samsara. Quando questo non avviene come si aspettavano, trovano qualche scusa per incolpare la religione, o il tempo, o il luogo e le persone di questa o quella epoca. Non provano minimamente vergogna per il modo in cui mostrano la propria incompetenza e stupidità, che fa sentire scoraggiati quegli Ajaan che sono davvero saggi e abili e li fa ridere, dicendo che non c'è modo di fare qualcosa per tali persone. “Investire solo una piccola quantità di capitale in un uomo inutile, e poi aspettarsi i ritorni più enormi dal proprio investimento, è il modo di uno sciocco incompetente che costruisce il proprio cimitero per cremarsi e rimane inghiottito nella massa infuocata del proprio dukkha. Il ciclo del samsara non indebolisce mai la sua presa su di lui, così non ha mai la possibilità di liberarsene. “La domanda che mi hai posto – che in effetti lodava l'insegnamento del Buddhismo e lodava l'epoca, il luogo e le persone al tempo del Signore Buddha, mentre allo stesso tempo criticava l'insegnamento, l'epoca, il luogo e le persone di oggi – erano le parole di lode e di biasimo di un idiota incompetente che si mette ostacoli sul proprio cammino fino a non riuscire a trovare un modo per strisciare verso la sicurezza. Era la questione di qualcuno incompetente, la questione di qualcuno che mette spine sul proprio percorso per ostacolarsi da sé. Non era una domanda progettata per sgombrare la via dagli ostacoli in modo da poter avanzare con fiducia con l'interesse di liberarsi dai kilesa tramite il Svākkhāta Dhamma – il Dhamma ben insegnato – che è la ‘via di mezzo’ data in modo imparziale a tutti gli esseri nel mondo che hanno sufficiente interesse a praticare la via correttamente. “Se avessi solo la consapevolezza

e la saggezza per liberarti di tutte queste cose, saresti degno di qualche ammirazione. È come varie malattie che le persone prendono: se le persone prendono il rimedio giusto per sentirsi meglio, allora la cura è probabile che sia efficace. Ma se non sono interessate a prendersi cura di se stesse e a trattare la malattia, probabilmente peggiorerà e potrebbe persino diventare pericolosa – tranne per disturbi minori come il comune raffreddore o piccoli problemi della pelle che si risolvono da soli senza particolare attenzione. “Le malattie ‘kilesa’, che non rientrano nella categoria dei disturbi minori autoguaranti, devono essere trattate con il medicinale giusto. Quel medicinale è la via del Dhamma dello sforzo seguendo il modello che i Figli dei Sākya praticavano. Puoi essere pienamente fiducioso che questo rimedio calmerà ed eliminerà tutti i kilesa, per quanto forti essi possano essere. Se pensassi in questo modo, potrei sentirmi più tranquillo riguardo a te. Potrei ammirarti come qualcuno che mostra ingegno nel suo pensiero; come qualcuno che ha fiducia nelle proprie capacità di andare oltre il regno del samsara; come qualcuno che ha fede nella capacità del Signore Buddha e del suo Insegnamento religioso, fede che egli abbia penetrato il Dhamma con la sua capacità intuitiva e poi lo abbia diffuso correttamente come il Sāsana Dhamma. Per il suo Insegnamento era un ‘Dhamma della Salvezza’ (Niyyānika dhamma), veramente capace di condurre gli esseri alla libertà. “Quindi non incolparti e non criticarti, dicendo che i tuoi kilesa sono così forti che puoi apprendere il Dhamma solo lentamente, pur non avendo interesse nel curarli. Non incolpare il Signore Buddha, dicendo che non ha formulato e insegnato il Dhamma in un modo adatto sia al suo tempo sia a tutte le altre epoche. Non incolpare il Dhamma, dicendo che è incapace, o non abbastanza penetrante, nel curare i kilesa degli esseri in quest’epoca moderna come ha fatto al tempo del Signore Buddha. “Non nego il fatto che la forza dei kilesa delle persone sia diversa da quella di un tempo, e concordo sul fatto che le persone al tempo del Signore Buddha ne avevano molto meno rispetto a oggi. Anche il modo di insegnare era molto diverso da quello odierno, così come gli insegnanti, che erano per lo più ‘vegenti’ con grande comprensione e vera visione. Il Grande Maestro era il Leader dei Sāvaka nel formulare e insegnare il Dhamma ai suoi seguaci e agli altri. Pertanto, l’insegnamento non fu mai sbagliato e non deviante dalla verità, poiché proveniva direttamente dal cuore del Signore e dai cuori dei suoi seguaci, completamente purificati. Da questa purezza di cuore proclamavano il Dhamma, insegnando agli altri in un linguaggio fresco e diretto, senza nulla di nascosto o qualcosa di misto che fosse sbagliato o distorto. “Coloro che ascoltavano questo Dhamma erano ossessionati dalla verità. Si sono completamente impegnati. Quindi la situazione era del tutto adatta sia per l’insegnante che per lo studente. E così i risultati arrivarono passo dopo passo. Essendo evidenti, soddisfacevano le aspettative di chi cercava la verità. Per questo motivo, non incontrarono problemi che potessero interferire con il loro sviluppo. Fu per questo motivo che in quegli anni molte persone raggiungevano Magga e Phala ogni volta che il Grande Maestro o i suoi discepoli Sāvaka insegnavano il Dhamma – mentre oggi quasi nessuno può raggiungerlo. È come se in qualche modo le persone non fossero più persone e il Dhamma non fosse più il Dhamma, quindi non derivano risultati dalla pratica. Ma in realtà, le persone sono persone e il Dhamma è il Dhamma, come sono sempre stati. Ma ora le persone non sono interessate al Dhamma, quindi il Dhamma che entra in loro non raggiunge il cuore. Di conseguenza, le persone restano solo persone e il Dhamma resta solo il Dhamma, che probabilmente non sarà molto utile per raggiungere il raggiungimento finale. Anche se un gran numero di persone

ascoltasse una spiegazione dell'intero Ti-pit'aka, sarebbe semplicemente come versare acqua sulla schiena di un cane – il cane scuote subito tutto finché non ne resta più. In un certo senso, il Dhamma non ha significato nel cuore delle persone, proprio come l'acqua non ha importanza sul dorso di un cane." Il Venerabile Ajaan Mun chiese poi ad Ajaan Khao: "Quando hai fatto quella domanda poco fa, il tuo cuore era come la schiena di un cane? O com'è stato il fatto che tu abbia ciecamente attribuito la colpa solo al Dhamma, dicendo che non ti aveva portato i risultati del Cammino, del frutto e del Nibbāna nello stesso modo facile in cui lo faceva ai tempi del Signore Buddha. Perché non pensi al tuo cuore, che sta scrollandosi di dosso il Dhamma da sé stesso più veloce di quanto un cane riesca a scrollarsi di dosso l'acqua dalla schiena? Se ti limiti a riflettere e a considerare i tuoi difetti e le tue mancanze, qualche Dhamma potrebbe trovare un posto per penetrare nel tuo cuore e restarci. Così non scorrerà semplicemente attraverso di essa come acqua che scorre lungo un canale senza alcun serbatoio per immagazzinarla – come sei tu attualmente. "La natura dei kilesa delle persone ai tempi del Signore Buddha era una questione di virtù e merito personali, un fatto che oggi non dovrebbe influenzarci o creare difficoltà. Oggi le persone possiedono i propri kilesa di vario tipo che creano loro problemi fino a quando non c'è quasi nessun posto al mondo dove possano vivere normalmente. Se le persone non hanno abbastanza interesse a curare i loro kilesa per ottenere un po' di libertà dal 'fuoco' con cui si 'bruciano' criticandosi sempre, allora non importerà affatto a che età vivano. Lo stesso vale per coloro che non hanno interesse a rivolgere le proprie critiche verso se stessi – verso chi sta creando il 'fuoco' per 'bruciarsi' e causare ogni sorta di problema agli altri ora – nel presente. Rivolgere critiche verso se stessi è un modo per esorcizzare i fuochi della lussuria, dell'odio e dell'illusione – almeno fino a trovare un modo per ottenere un certo grado di calma e felicità, così da non essere arrostiti da questi incendi oltre la tua resistenza. Così dovrebbe essere con gli esseri umani, che sono molto più intelligenti di qualsiasi altra specie al mondo." Più tardi, Ajaan Khao spiegò l'effetto che le ammonizioni incisive del Venerabile Ajaan Mun avevano su di lui: "Il Venerabile Ajaan Mun mi rimproverava abbastanza severamente per aver fatto domande che non avevano una soluzione pratica, anche se io non facevo questo tipo di domande molto spesso. Ma quando il Venerabile Ajaan Mun rispondeva a queste domande trattandole come se fossero spine e schegge che ostacolavano il Sāsana, sentivo che mi costringeva a vedere i miei stessi difetti. Mi sentivo a disagio per molti giorni, anche se in realtà non avevo dubbi che le persone di oggi potessero praticare il Dhamma. Ma Ajaan Mun mi rimproverava comunque, 'sminuzzandomi' con il suo linguaggio feroce, che ritenevo giusto e adatto per qualcuno come me che parlava sempre e quindi non riusciva a essere calmo e soddisfatto. D'altra parte, era anche abbastanza utile perché riuscivo a sentire un insegnamento del Dhamma che andava dritto al cuore. "In realtà, ciò che vi ho appena raccontato non è altro che una frazione del Dhamma profondo, vivace e ardente che lui trasmetteva; perché il suo Dhamma era più profondo dell'oceano e più ardente dei fuochi dell'inferno. Sollevava anche le domande che gli avevo posto in passato per scuotermi più e più volte. A volte lo faceva proprio nel mezzo di una riunione quando tutti gli altri Bhikkhu erano riuniti lì per ascoltarlo. Rivelava i miei modi malvagi, parlando delle mie false vedute (micchādiāhi) e paragonandomi a un Devadatta che distrugge il Sāsana. Mi lacerava in pezzi, finché non rimaneva nulla di buono, continuando così per molto tempo senza fermarsi, fino a quando alcuni degli altri Bhikkhu cominciavano a meravigliarsene. Poi, venivano a

chiedermi se ciò che Ajaan Mun diceva fosse vero. Dovevo spiegare come le domande che ponevo non fossero una vera indicazione del mio atteggiamento, ma che fosse solo un metodo per farlo parlare del Dhamma. Normalmente, se nessuno gli poneva domande strane e insolite, non parlava del Dhamma in quel modo. Ma suppongo fossi piuttosto stupido nella scelta delle domande, perché mi buttavo a capofitto e davo lui il martello per colpirmi. Forse avrei dovuto fare domande più normali e meno provocatorie in modo da poter ascoltare un Dhamma più dolce e rasserenante.”

In generale, era come diceva Ajaan Khao: quando al Venerabile Ajaan Mun venivano fatte domande che non erano affatto strane o insolite, rispondeva semplicemente in modo normale. Anche se era ancora il Dhamma, il suo modo di parlare era fluido e normale, quindi non lasciava un'impressione duratura sul cuore. Ma quando gli fu posta una domanda strana e insolita, divenne piuttosto animato, e l'importanza del Dhamma che egli portò fu davvero soddisfacente – come già descritto nella "Biografia del Venerabile Ajaan Mun". In verità, Ajaan Mun non aveva dubbi sulle opinioni di Ajaan Khao, anche se il modo in cui lo rimproverava faceva sembrare che fosse dubbioso. Era semplicemente la via di un abile Ajaan che insegna il Dhamma. Spesso cambiava atteggiamento e stile di insegnamento per risvegliare coloro che vivevano in tensione, facendoli riflettere sui suoi insegnamenti in un modo che avrebbero ricordato a lungo. Altrimenti, potrebbero rimanere compiacenti, aggrappati alla propria stupidità senza alcun interesse a pensare a nulla – come una rana che guarda un fiore di loto senza scopo. Ma appena Ajaan Mun 'li colpì in testa con le nocche', sembrava che le loro orecchie e i loro occhi diventassero più luminosi. Quei Dhutanga Kammatthāna Bhikkhu che seguivano il Venerabile Ajaan Mun amavano essere smussati e spesso colpiti sulla testa per catturare la loro attenzione e farli riflettere. Quando parlava semplicemente in modo fluido e uniforme, ascoltavano tranquillamente, non c'era nulla da suscitare e catturare il cuore per renderlo eccitato, preoccupato e un po' spaventato. I loro cuori tendevano quindi a addormentarsi internamente quando non c'era un metodo capace di rendere le loro menti attive e riflessive. Allora quei kilesa che aspettavano di prendere il sopravvento erano propensi a trovare un'opportunità per scappare e distrarre la loro attenzione causando problemi, perché il metodo di insegnamento non era all'altezza della capacità dei kilesa. Ma quando ricevevano una forma di insegnamento insolita dal Venerabile Ajaan Mun – come quando gli viene posta una domanda che giustificava tale modo di insegnare – la loro consapevolezza e saggezza venivano stimulate e diventavano più luminose e acute. Così, anche se Ajaan Khao aveva ragione in parte e torto in parte nel fare domande al Venerabile Ajaan Mun, erano domande sul Dhamma da cui poteva aspettarsi di ottenere molto valore nello stesso modo in cui aveva spesso fatto in passato.

I Principi del Dhamma nel Cuore

Il primo anno in cui Ajaan Khao trascorse il periodo di vassa con il Venerabile Ajaan Mun nella regione di Chiang Mai, nel suo cuore sorse un entusiasmo e una gioia indescrivibili. Questa opportunità era una giusta ricompensa per i diversi anni in cui aveva seguito Ajaan Mun, quando aveva ascoltato i suoi insegnamenti a volte in vari luoghi ma poteva rimanere con lui solo per brevi periodi, cosa che non era veramente soddisfacente. Durante quegli anni iniziali veniva allontanato da Ajaan Mun dopo poco tempo, e gli veniva detto che doveva vivere in un luogo separato. Finalmente ebbe la fortuna di fare in modo che Ajaan Mun gli dia l'opportunità di unirsi a lui per un periodo di vassa. Questo lo rese così felice che aumentò notevolmente il suo impegno fino a dormire a malapena – a volte trascorrendo tutta la notte a impegnarsi nella pratica della meditazione. Poi una notte il suo citta si integrò completamente, scendendo in uno stato di calma dove riposò completamente per un po' prima di ritornare alla coscienza normale. Fu colmato di meraviglia per la luminosità del suo cuore, che superava qualsiasi cosa avesse mai sperimentato prima. Questo lo portò a diventare completamente assorbito nel Dhamma fino all'apparire della luce dell'alba. Quella notte non dormì affatto. La mattina si alzò all'ora solita e svolse i suoi compiti, aiutando a pulire e sistemare le cose nella capanna di Ajaan Mun e portando la sua ciotola, le vesti e altre cose al luogo dove si consumava il cibo nella sala. Quando Ajaan Mun tornò dal luogo dove faceva la pratica della meditazione, sembrava che osservasse Ajaan Khao in modo particolarmente attento. Ajaan Khao se ne accorse e si sentì molto a disagio, temendo di aver fatto qualcosa di sbagliato. Dopo poco tempo il Venerabile Ajaan gli chiese: “Come procede ora la tua pratica della meditazione? La scorsa notte il tuo citta era molto più luminoso di qualsiasi momento da quando sei venuto a stare con me. Così bisogna fare! Questo è il modo corretto per chi cerca il Dhamma. Capisci dove si trova ora il Dhamma? Ieri notte, dov'era quella luminosità?” Egli rispose: “La luminosità era nel mio cuore, signore”. Ma si sentiva spaventato e imbarazzato fino a quasi tremare, poiché non era mai stato lodato e interrogato allo stesso tempo in questo modo. Il Venerabile Ajaan Mun gli chiese poi:

“Dov'era il Dhamma prima di questo che non potevi vederlo? Ora hai visto il Dhamma. Da ora in poi, devi sempre sapere che il Dhamma è nel cuore. In futuro devi mantenere bene il livello del tuo citta e il livello dei tuoi sforzi nella meditazione. Non devi permettere che peggiorano. Questa è la base del citta, la base del Dhamma, la base della tua fede nel Dhamma e la base del Sentiero, della Fruizione e del Nibbāna – tutti loro sono proprio lì. Devi essere fiducioso e risoluto nel tuo sforzo se vuoi trascendere il dukkha. Devi fare lo sforzo proprio lì, nel cuore. Puoi essere assolutamente certo che da nessun'altra parte se non proprio in questo luogo puoi liberarti dal dukkha. “Non devi annusare al buio nella tua pratica, perché non sei più cieco, quindi non c'è bisogno di farlo. La scorsa notte ho inviato il flusso del mio citta a guardarti e ho visto il tuo citta illuminare brillantemente tutto intorno a te. Durante tutta la notte, ogni volta che inviavo il mio citta per guardarti era lo stesso. Non ho dormito nemmeno la scorsa notte. Parte del tempo l'ho trascorso in samādhi bhāvanā, parte del tempo ricevevo ospiti Deva e parte del tempo inviavo il mio citta per vedere come stavi procedendo. È andata avanti così fino all'alba senza alcuna percezione del tempo.

Appena sono uscito dalla bhāvanā dovevo chiedertelo, perché ho sempre desiderato sapere dei miei compagni nel Dhamma. È stato pacifico, è stato beatificante quel tempo?”

Non osando rispondere ad Ajaan Mun, Ajaan Khao rimase in silenzio. Sentiva che Ajaan Mun lo aveva già visto attraverso e poteva vedere i suoi polmoni e il fegato e tutto il resto, quindi a che serviva dirgli qualcosa? Da allora in poi era molto più spaventato da Ajaan Mun, e molto più attento quando si trattava di lui. Anche prima di allora, era abbastanza sicuro che Ajaan Mun potesse conoscere le menti e i cuori delle persone come voleva. Ma quel giorno lo esperì di persona, il che lo rese ancora più sicuro. Così cominciò a temerlo in un modo difficile da descrivere. Da quel giorno in poi, fu in grado di fissare saldamente lo stato del suo cuore e svilupparlo costantemente, sempre di più, senza alcun declino o regressione. Ajaan Mun lo provocava abbastanza frequentemente. Qualsiasi segno di indulgenza verso se stesso veniva rimproverato immediatamente. Ajaan Mun tendeva a diventare severo e a rimproverarlo molto più rapidamente di prima. I suoi frequenti esortazioni e promemoria erano in realtà metodi per aiutare Ajaan Khao a prendersi cura del suo citta e a mantenere il livello del Dhamma, perché lo rendevano più timoroso di regredire nella meditazione. Da quel momento in poi, continuò a trascorrere il periodo di vassa con Ajaan Mun ogni anno. Dopo ogni vassa, partiva per vagabondare per praticare il cammino in luoghi che riteneva adatti allo sforzo. Anche Ajaan Mun andava a vagare, ma in direzione diversa in modo da stare per conto suo. Non gli piaceva vagare in compagnia di altri Bhikkhu. Così i Bhikkhu tutti se ne andavano in direzioni diverse, ciascuno come sentiva. Ma ogni volta che sorgeva qualche problema interno nei loro cuori, si dirigevano da Ajaan Mun per chiedere il suo consiglio. Ogni volta lui spiegava la risposta e chiariva il problema. Gli sforzi del Venerabile Ajaan Khao nella meditazione continuarono a progredire costantemente. La sua consapevolezza e saggezza si diffusero e si ramificarono gradualmente fino a essere infusi nel cuore, così che divennero uno e lo stesso con il cuore. Qualunque fosse la sua postura corporea o attività, manteneva il suo sforzo con consapevolezza e saggezza presenti in ogni momento. Il suo cuore era audace e coraggioso. Aveva perso ogni paura di quelle cose che suscitano e mantengono i pensieri e gli stati emotivi (ārammaṇa) che un tempo erano suoi nemici. Era anche certo del cammino che conduce alla libertà dal dukkha – non nutriva dubbi a riguardo anche se non aveva ancora effettivamente raggiunto la completa libertà.

Il Rimedio del Dhamma

Quando il Venerabile Ajaan Khao si ammalò mentre viveva nelle foreste e sulle colline, non si preoccupava mai molto di trovare medicine per curarsi. Tendeva a fare affidamento sul 'rimedio Dhamma' molto più che su qualsiasi altro metodo, poiché era efficace sia per il corpo sia per il citta allo stesso tempo. Si concentrava sul problema, fissava la sua attenzione su di esso e rifletteva a lungo su di esso – molto più a lungo del normale. Molte volte riuscì a superare la febbre con questo tipo di trattamento, fino a diventare piuttosto sicuro di questa tecnica di indagine riflessiva ogni volta che si sentiva male. Il tutto cominciava dal momento in cui il suo citta raggiungeva il samādhi, quando il suo cuore diventava calmo e fresco. Ogni volta che aveva la febbre, prendeva la decisione di combatterla senza vacillare meditando con un cuore completamente risoluto – un metodo che gli aveva sempre portato risultati chiaramente visibili. All'inizio, quando aveva la febbre, faceva affidamento sul Venerabile Ajaan Mun per guidarlo nel metodo corretto. Ajaan Mun gli disse che ogni volta che il suo stesso cuore aveva acquisito una forza insolitamente grande, ciò avveniva quasi sempre durante periodi di grave malattia e dolore. Più dolorosa era la malattia, più facilmente la consapevolezza e la saggezza giravano attorno al corpo, raggiungendo rapidamente ogni aspetto della malattia mentre si manifestava. Non c'era bisogno che si obbligasse a osservare il corpo in quel momento. Non aveva alcun interesse se sarebbe guarito o meno. La sua unica preoccupazione era sforzarsi di conoscere la verità di tutte le sensazioni dolorose mentre sorgevano e lo 'assalivano' in quel momento, usando la consapevolezza e la saggezza che aveva sviluppato fino a diventare esperto tramite un allenamento continuo. A volte il Venerabile Ajaan Mun andava a parlare con Ajaan Khao quando aveva la febbre. Cercava di farlo riflettere facendo una domanda mirata, dicendo: "Hai mai pensato a come nelle tue vite passate hai sperimentato dolori e sofferenze molto più acuti di questo, subito prima del momento della tua morte? Persino le persone comuni nel mondo che non hanno appreso nulla del Dhamma possono sopportare la sofferenza di una semplice febbre. Alcuni di loro mantengono persino buona consapevolezza e comportamento decoroso – meglio di molti Bhikkhu. Non gemono né si lamentano e non si muovono irrequieti, agitando le braccia mentre si contorcono e dimenano, come alcuni Bhikkhu indegni che, a dire il vero, non dovrebbero essere affatto Buddisti. I Bhikkhu non dovrebbero mai mettersi in una posizione che macchi la religione del Buddha. Anche vivendo grande dolore e sofferenza, alcune persone laiche hanno abbastanza consapevolezza per controllare le loro maniere in modo che siano decorose e rispettabili, il che è alquanto ammirevole. "Una volta vidi un laico malato i cui figli mi chiesero di andarlo a trovare poiché era oltre ogni speranza di guarigione. Dicevano che loro padre voleva incontrarmi e rendermi l'ultimo omaggio, dandogli qualcosa da ricordare e per elevare il suo cuore quando fosse arrivato il momento della sua morte. Quando arrivai a casa, non appena il loro padre mi vide avvicinarmi al luogo dove giaceva, riuscì in qualche modo a sedersi rapidamente da solo, con il volto raggianti e felice. Ci riuscì nonostante la sua malattia e nonostante il fatto che normalmente non riuscisse a sedersi senza aiuto. In realtà, in quel momento, tutti i sintomi della sua malattia erano scomparsi, anche se rimanevano sufficienti indicazioni a mostrare che era piuttosto gravemente malato. Si inchinò e rese omaggio con allegria e gioia nel cuore, i suoi modi e il comportamento generale erano

decorosi e belli – il che sorprese e lasciò perplessi tutti gli altri in casa. Tutti si chiedevano: ‘Come ha potuto alzarsi da solo? Normalmente, per spostarlo un poco in una nuova posizione mentre giace prono dobbiamo aiutarlo passo dopo passo con grande cura, temendo che altrimenti possa farsi del male o forse morire in quel momento. Ma appena ti ha visto arrivare, Venerabile Ajaan, si è alzato come una persona nuova – non come qualcuno che sta per morire da un momento all’altro.’ Erano stupiti, perché non avevano mai visto nulla di simile prima. Più tardi vennero a dirmi che morì poco dopo che lo lasciai. Rimase pienamente cosciente fino all’ultimo momento, e sembrava morire pacificamente, come se avesse raggiunto uno stato di felicità. “Per quanto ti riguarda, la tua malattia non è grave come quella dell’uomo, quindi perché sei così negligente e distratto nel esaminare e investigare la tua situazione. O è forse la tua pigrizia che pesa sul tuo cuore e rende il tuo corpo debole e flaccido. Se Molti Bhikkhu Kammattāna si comportano così, le persone criticheranno il modo del Buddhismo. Il modo del Kammattāna crollerà perché nessuno dei Bhikkhu è in grado di sopportare le difficoltà poiché tutti sono troppo deboli e flaccidi. Anche il loro Kammattāna è debole e flaccido, quindi stanno semplicemente aspettando sul blocco di taglio che i kilesa vengano a tagliarli e a farne un’insalata. Il Signore Buddha non ha proclamato l’insegnamento della consapevolezza e della saggezza per persone pigre, deboli e flaccide che si limitano a guardare la loro malattia senza pensare, cercare e investigare in termini di Dhamma. La morte di una persona così debole e pigra non avrebbe alcuna conseguenza – in effetti non è più degna della morte di un topo. “Non portare l’atteggiamento di un maiale che aspetta casualmente sul ‘blocco di taglio’ nel Sāsana e nel cerchio dei Bhikkhu Kammattāna. Mi fa vergognare di fronte a quei laici che sono più degni di tali Bhikkhu. Mi vergogno persino di fronte ai topi che muoiono pacificamente perché sono migliori dei Bhikkhu che diventano deboli e pigri quando hanno la febbre, e poi muoiono senza alcuna consapevolezza e saggezza per prendersi cura di se stessi. Dovresti provare a fare qualche indagine per vedere se le verità del Dhamma – come la Verità del Dukkha – sono realmente vere o no. Quanto sono vere, e dove si trova la loro verità? La verità risiede nella negligenza, debolezza e pigrizia che stai promuovendo attualmente? Queste tendenze stanno solo promuovendo la Causa del Dukkha affinché si accumuli nel citta, rendendoti stupido e impedendoti di elevarsi da esso. Non è la via del Sentiero – che conduce interamente alla Cessazione del Dukkha. “Proclamo audacemente che ho guadagnato forza di cuore nei momenti di grave malattia esaminando il dukkha che è sorto dentro di me. Ho visto chiaramente il luogo dove è nata e si è affermata, insieme alla sua morte e cessazione, attraverso la vera consapevolezza e saggezza. Il citta che conosce la Verità di Dukkha diventa calmo e pacifico. Non cerca qualcosa che cambi il suo stato; al contrario, essendo ‘uno’ e singolo, rimane saldamente nella verità. Non c’è nulla nel citta che possa causare problemi o azioni sgradite; né nulla può entrare falsamente per causare dubbi o incertezze. A quel punto, i sentimenti dolorosi o cessano completamente o, anche se rimangono, non riescono a sopraffare il citta. Il citta e il dolore sono entrambi veri, ognuno nella sua sfera. È qui che le Verità del Dhamma diventano le verità più elevate. Devi rimanere concentrato sul citta mentre indaghi a fondo tutto. La consapevolezza e la saggezza diventano attive perché investi il gate, non perché sei troppo pigro per usare gli strumenti che sono in grado di contrastare i kilesa. “Ecco una similitudine per aiutarti a capire: se prendi una pietra e la lanci alla testa di qualcuno, puoi causare ferite, o magari anche ucciderlo. Ma puoi anche fare un uso prezioso

di quella pietra per affilare coltelli o altri scopi. Di conseguenza, un folle usa una pietra per fare danno, mentre una persona astuta la usa per buoni scopi per aiutare se stessa in modi desiderabili. La consapevolezza e la saggezza sono così: possono essere usate in modo errato per pensare a modi moralmente negativi di fare le cose; come essere furbi in modo ingannevole negli affari, o essere furbi e più veloci di una scimmia affinché gli altri non possano seguire ciò che si sta facendo – azioni che di solito si trasformano in malvagità a causa dell'uso della consapevolezza e della saggezza nel modo sbagliato. “Ma possiamo anche usare la consapevolezza e la saggezza nel modo giusto nel nostro sostentamento, impiegandole in attività come lavori di costruzione, falegnameria, scrittura o nei vari tipi di lavori di riparazione in cui siamo abili. Oppure possiamo usarle per curare i nostri kilesa e tanhã – che ci fissano saldamente alla ruota del samsara e ci conducono a cicli infiniti di nascita e morte – fino a quando non saranno stati completamente rimossi dal cuore. Allora diventiamo purificati e raggiungiamo lo stato di libertà, il Nibbãna. Può succedere oggi, questo mese, quest’anno o in questa vita; poiché non è al di là delle capacità degli esseri umani riuscirci, come possiamo vedere dall’esempio di quelle persone sagge che ci sono riuscite dal tempo del Signore Buddha fino ad oggi.

“La saggezza porta benefici infiniti a coloro che hanno abbastanza interesse e incentivo a usare il pensiero contemplativo senza fissare alcun confine o limite ad esso. La consapevolezza e la saggezza non hanno mai ingannato le persone, conducendole in uno stato di disperazione senza via d’uscita. Quindi non dobbiamo avere paura di sviluppare troppa consapevolezza e saggezza, o che esse ci trasformino in qualcuno abile a distruggere ciò che di Dhamma abbiamo dentro di noi. Non dobbiamo temere che un’abbondanza di consapevolezza e saggezza ostacoli le nostre possibilità di raggiungere la libertà, sopraffaccendoci prima ancora di essere a metà strada.

“Dall’antichità, le persone più sagge hanno sempre lodato la consapevolezza e la saggezza, dicendo che sono le facoltà più elevate, e mai superate. Dovreste quindi pensare e cercare, scavando nella consapevolezza e nella saggezza e promuovendole come il miglior mezzo per difendervi e il metodo migliore per distruggere completamente il nemico dentro di voi. Allora vedrete una sfera estremamente eccellente e preziosa il cuore che è sempre stato dentro di te sin dai tempi infiniti passati. Questo Dhamma che sto insegnando a te proviene interamente dal Dhamma che ho sperimentato direttamente come risultato di un’indagine approfondita. Non si basa su congetture – come grattarsi senza poter individuare il prurito – perché ciò che insegno proviene da ciò che ho conosciuto e sperimentato con certezza. “Coloro che vogliono liberarsi dal dukkha, ma hanno paura del dukkha che sorge dentro di loro e quindi rifiutano di investigarlo, non saranno mai in grado di liberarsi dal dukkha. La via verso il Nibbãna dipende dalla Verità del Dukkha e dalla Causa del Dukkha come mezzo per procedere sul Sentiero. Il Signore Buddha e ciascuno degli Arahant Sāvaka raggiunsero la realizzazione del Sentiero, il Frutto e il Nibbãna attraverso le Quattro Nobili Verità. Nessuno di loro fallì nel passare completamente attraverso queste Nobili Verità.” In questo momento alcune di queste Nobili Verità stanno mostrando in modo chiaro e aperto la loro vera natura dentro il tuo corpo e la tua mente. Devi investigare queste verità, usando consapevolezza e saggezza per conoscerle davvero chiaramente. Non devi semplicemente sederti e ammirarle o diventerai un invalido nell’area di queste Verità del Dhamma che sono sempre state vere sin dall’inizio del mondo. “Se noi Bhikkhu Dhutanga Kammatthãna non

possiamo affrontare la verità che si sta mostrando così chiaramente a noi, chi altri potrà mai affrontarla e conoscerla? Coloro che sono nei circoli di Kammatthāna sono più vicini e intimi con le Verità del Dhamma rispetto a chiunque altro, quindi dovrebbero essere in grado di realizzare la loro vera natura prima degli altri. Anche se altri al di fuori del circolo di Kammatthāna hanno anch'essi le Verità del Dhamma come un elemento inerente parte del corpo e della mente, differiscono in quanto evitano di fare qualsiasi indagine che porterebbe a comprenderli in modo diverso. Questo perché la loro posizione di laici offre loro meno opportunità di perseguire queste pratiche. “Ma il Bhikkhu Dhutanga Kammatthāna è un caso speciale, poiché è completamente preparato a progredire costantemente verso la realizzazione della verità che è evidente in lui in ogni momento. Se hai il sangue di un guerriero veramente degno del nome dato dal Grande Insegnante – Sākyaputta Buddhajinorasa (Figlio dello Sākyā, il Buddha Vittorioso) – devi cercare di indagare per realizzare la verità chiaramente. “Proprio adesso la verità riguardo al sentimento doloroso sta annunciando la sua presenza all'interno del tuo corpo e della tua mente in modo chiaro e inequivocabile. Non lasciare che l'opportunità presentatasi da questo dolore passi inutilmente. Invece, voglio che tu estragga la verità da quel sentimento doloroso e la porti alla consapevolezza e alla saggezza per essere analizzata. Poi segnala bene, così da lasciare un'impressione indelebile nel tuo cuore. Da allora in poi, agirà come esempio per mostrare che hai ora acquisito una chiara comprensione di questa prima delle quattro Verità che il Signore Buddha proclamò in tutto il suo insegnamento, vale a dire, la Verità del Dukkha. Avrai acquisito questa comprensione mediante la tua consapevolezza e saggezza in un modo che non lascia spazio a dubbi. Questo accadrà mentre ti impegni a far sì che la conoscenza di quella Verità si sviluppi costantemente, aumentando così la tua comprensione fino a quando ogni minimo dubbio è scomparso. “Se ti sforzi di fare ciò che ti ho appena insegnato, allora anche se la febbre nel tuo corpo aumenta, tu stesso apparirai perfettamente bene e in forma. In altre parole, il tuo cuore non sarà turbato né apprensivo per il dolore che sorge nel tuo corpo. Invece, proverai orgoglio e soddisfazione per ciò che hai realizzato in modo calmo e costante. Non mostrerai alcun sintomo esteriore, muovendoti e cambiando continuamente come complicanza della febbre. Questo è ciò che si intende per apprendere il Dhamma per la Verità. Le persone più sagge lo hanno tutti imparato in questo modo. Non immaginano con desiderio i tipi di sentimenti che vorrebbero avere, pensando a come preferirebbero questo o quel tipo di sentimento secondo i loro desideri, tutto ciò accumula semplicemente la Causa del Dukkha, aumentando così e rendendolo molto più forte. “Devi prendere a cuore questo insegnamento e ricordarlo bene. Devi continuare a investigare per trovare il significato del Dhamma, che è la Verità che è dentro di te. Questa conoscenza è ben oltre la capacità di ogni persona. Io sono semplicemente colui che insegna il modo di farlo. Se lo studente è senza paura e valoroso, o debole e molle, dipende interamente dalla persona che fa l'indagine – nessun altro ha voce in capitolo su questo. Bene! È tempo che tu sia all'altezza delle aspettative del tuo maestro. Non restare semplicemente lì come uno straccio, permettendo ai kilesa di venire a calpestarti e abbatterti. Ciò sarebbe disastroso e porterebbe niente altro che problemi in futuro – non dire che non ti ho avvertito!”

Il Venerabile Ajaan Khao ricordava: “Quando il Venerabile Ajaan Mun mi diede questo insegnamento del Dhamma, fu come se una violenta tempesta fosse passata e poi scomparsa.

Ero così commosso dal suo insegnamento abile e penetrante che sentii di poter fluttuare nell'aria di estasi e gioia. Niente altro avrebbe potuto essere così prezioso per me in quel momento. Appena Ajaan Mun se ne andò, cominciai a praticare i metodi che mi aveva istruito. Ho cominciato, al meglio delle mie capacità, a esaminare e districare il problema dei sentimenti dolorosi che stavo provando allora, senza mostrare alcuna forma di debolezza. "Mentre conducevo l'indagine sul dolore dopo che Ajaan Mun se ne era andato, sembrava come se lui fosse ancora lì seduto con me, guardandomi e aspettando di mostrarmi come fare per tutto il tempo. Più di questo, la sensazione della sua presenza mi dava forza di cuore per intensificare la mia lotta contro il sentimento doloroso. "Durante l'indagine, ho cercato di separare il dukkha dai khandha. In altre parole, il corpo e tutte le sue parti le ho messe in un mucchio (khandha); saññā (memoria), che serve a definire o determinare, ingannandoci, l'ho divisa in un secondo mucchio; sankhāra, che è pensare e immaginare, l'ho messo in un terzo mucchio; e il citta l'ho messo separatamente in una categoria speciale. Poi ho investigato, ho confrontato, ho cercato cause e risultati del sorgere e del cessare del caos dei dolori che scuotevano il mio corpo. Ma non ho pensato se il dolore sarebbe svanito e io sarei sopravvissuto, o se sarebbe peggiorato e sarei morto, perché ero completamente determinato a conoscere la verità di tutte queste cose." In particolare, volevo scoprire quale fosse in realtà la Verità del Dukkha. Perché dovrebbe avere un tale potere che può scuotere e disturbare il cuore di tutti gli esseri nel mondo senza eccezione? Questo accade quando il dukkha sorge in circostanze normali dovute a ogni sorta di cause diverse. Ancora di più, sorge quando le persone raggiungono la fine della loro vita e stanno per lasciare questa vita per andare a un nuovo stato. Tutti gli esseri senzienti di ogni tipo si sentono molto spaventati in quel momento. Nessuno di loro è abbastanza audace e senza paura da affrontare la morte e accettarla – tranne quando sono costretti ad affrontarla perché non c'è nessun'altra alternativa, nessuna via d'uscita. Se ci fosse stato un modo per evitarlo, sarebbero fuggiti all'altro capo del mondo se necessario per allontanarsi – tutto per paura della morte. "Dopo che Ajaan Mun se n'è andato, ho pensato tra me e me: 'Sono anch'io uno di questi esseri senzienti timidi e spaventati dai dukkha, quindi cosa dovrei fare riguardo al dukkha che ora sto vivendo per poter essere audace e senza paura, con la verità come testimone. Beh! Devo confrontarmi con il dukkha usando la consapevolezza e la saggezza per seguire i metodi insegnati dal Grande Maestro, e anche dal mio stesso maestro. Poco tempo fa, il Venerabile Ajaan Mun mi ha gentilmente insegnato in modo che arrivava dritto al cuore, senza lasciare spazio al dubbio. Insegnava che dovrei combattere usando la consapevolezza e la saggezza per separare e analizzare questi khandha, esaminandoli per vederli chiaramente. In questo momento, che khandha è questa sensazione dolorosa? Può essere il corpo, o la memoria, o il pensiero e l'immaginazione, o la coscienza, o il citta? Se non può essere nessuna di queste cose, allora perché faccio credere che la sensazione dolorosa sia io – che sto soffrendo – che il dolore è davvero mio? Sono davvero questa sensazione dolorosa, o cosa? Devo scoprire la verità su questo oggi. Quindi, se il dolore non cessa, e non ho conosciuto chiaramente questa sensazione dolorosa con vera consapevolezza e saggezza, continuerò a sedermi qui in meditazione fino alla morte, se necessario. Ma sicuramente non mi alzerò da questo posto solo per lasciarmi prendere in giro dal dolore.' "Da quel momento in poi, la consapevolezza e la saggezza iniziarono ad analizzare aggressivamente come se fosse una questione di vita o di morte. Questa lotta di vita o di morte tra il citta e il dolore durò cinque ore. Dopo di ciò, ho

conosciuto la verità su ciascuno dei khandha da solo. Ma in particolare, conoscevo il gruppo dei sentimenti più chiaramente grazie alla saggezza. Non appena l'indagine aveva penetrato in modo approfondito e completo ogni aspetto dei khandha, le sensazioni dolorose svanirono immediatamente. Da quel momento in poi, in me sorse una fede incrollabile nella validità delle Nobili Verità, basata sulla Verità del Dukkha. Allora conoscevo la verità di essa senza alcun dubbio o incertezza. “Da quel giorno in poi, ogni volta che avevo la febbre, o qualsiasi altra malattia, il mio cuore era in grado di essere vittorioso praticando la via della consapevolezza e della saggezza – non fui mai più debole e privo di coraggio di fronte al dolore. Invece, il mio cuore acquisì forza nei momenti di dolore e malattia, che sono momenti di seria preoccupazione – forse anche questioni di vita o di morte. Il Dhamma che io, come la maggior parte delle persone comuni non confrontate con una situazione critica, non avevo mai preso molto sul serio, allora mostrò la verità affinché potessi vederla chiaramente mentre investigavo a fondo la sensazione dolorosa. Il dolore cessò allora, e il cuore si concentrò e scese fino a raggiungere la base del samādhi. Tutti i dubbi e i problemi riguardo al corpo e alla mente cessarono quindi mentre rimanevano quiescenti. Questo durò fino a quando il citta si ritirò da quello stato, il che richiese diverse ore. Qualsiasi altra cosa che necessitasse di essere indagata sarebbe stata affrontata in futuro con un rispetto senza paura per la Verità che era già stata vista.”

Quando il citta di Ajaan Khao divenne concentrato e scese fino a raggiungere la base del samādhi a causa della potente influenza dell'investigazione, la febbre cessò immediatamente e non ritornò più. Egli disse che era piuttosto straordinario come ciò potesse accadere. A riguardo, l'autore crede a quanto detto da Ajaan Khao senza dubbio, perché anche io ho condotto simili investigazioni in modo analogo e ho fatto esperienza dello stesso tipo.

Il Venerabile Ajaan Khao preferiva invariabilmente curare febbri e malattie usando il 'rimedio del Dhamma'. Una volta si trovava in una zona collinare della provincia di Sakon Nakhon, che in quel periodo era infestata dalla malaria. Un giorno, dopo aver terminato di mangiare il suo cibo, cominciò immediatamente a sentirsi febbricitante e tremante. Si avvolse in diverse coperte per riscaldarsi, ma senza risultati. Cercò un posto caldo, ma era inutile, quindi rinunciò a cercare di trattare il problema con mezzi esterni. Decise invece di trattarlo internamente tramite il Dhamma, come aveva già fatto con successo in passato. Disse agli altri Bhikkhu che erano con lui di andar via e di lasciarlo solo. Avrebbero dovuto aspettare fino a quando non avessero visto che aveva aperto la porta della sua capanna prima di tornare a vederlo. Dopo che tutti i Bhikkhu se ne furono andati, cominciò a meditare investigando i sentimenti dolorosi nello stesso modo in cui lo aveva fatto prima. Iniziò verso le 9 del mattino e continuò fino alle 3 del pomeriggio prima di avere finalmente successo. La febbre si placò e fu guarito. Allo stesso tempo, il suo citta si concentrò e scese fino a raggiungere il suo livello naturale, dove rimase per circa due ore. Infine, verso le 6 di sera, lasciò il luogo dove aveva praticato la meditazione samādhi, sentendo una leggerezza di corpo e cuore senza nulla che potesse causargli problemi. La febbre era completamente sparita e il suo citta era diventato luminoso e abile con la saggezza, emergendo in modo prominente dentro di lui. Da allora ha vissuto con il Vihāra-dhamma.

Bloccato in Combattimento Spirituale

Mentre Ajaan Khao trascorreva il vassa al Wat Pa Ban Poang, distretto di Sun Maha Pon nella provincia di Chiang Mai, accelerava i suoi sforzi nella meditazione senza interruzioni, in ogni postura e attività, molto più di quanto avesse fatto nei precedenti periodi di vassa. Negli anni precedenti aveva lavorato molto duramente, ma in questo vassa fece uno sforzo speciale al di là di quanto avesse fatto prima. Lo fece mantenendo i suoi sforzi nelle tre posture di stare in piedi, camminare e sedere, senza sdraiarsi affatto. Se dormiva, lo faceva nella posizione seduta che usava quando praticava samādhi bhāvanā, e solo allora quando il suo corpo e la sua mente avevano raggiunto il limite della loro capacità di stare senza dormire – momento in cui la sua consapevolezza era al minimo. Ma si rifiutava di rinunciare a lavorare per sdraiarsi e dormire, come faceva quando si concedeva alla quarta postura di sdraiarsi. Questo perché vedeva chiaramente buoni risultati sia nel samādhi che nella saggezza. Vedeva come il suo cuore fosse più intimamente calmo e la sua saggezza più sottile, penetrante e abile rispetto a quando si sforzava nel modo in cui aveva praticato prima. Questo gli dava incoraggiamento nel suo sforzo di mantenere la pratica nelle tre posture per tutto il vassa senza permettere che il suo corpo si incurvasse o assumesse una postura che tendesse a sdraiarsi per dormire. Se usiamo il linguaggio di un guerriero, era impegnato in combattimento, lottando per vincere o perdere contro i kilesa, che amano pensare solo a un letto comodo e un cuscino. Se avessero avuto la meglio, si sarebbe sdraiato e arreso completamente, disteso a terra, lungo come un serpente – insieme alla sua fede, al suo impegno, alla consapevolezza, al samādhi e alla saggezza. Così decise che quei kilesa che trascinano il Bhikkhu sul materasso da dormire devono sopportare il digiuno (la carne del Bhikkhu è gustosa per i kilesa) e l'inaridimento durante quei tre mesi del periodo del vassa. Allora quei cinque risultati del Dhamma avrebbero avuto la possibilità di camminare lungo il sentiero del Signore Buddha. Praticando in quel modo, poteva percepire la vittoria imminente proveniente dalla sua lotta nel combattere in tutte e tre le posture, come se fosse sul punto di raggiungere il Dhamma in ciascuna postura. Questo aggiungeva entusiasmo maggiore ai suoi sforzi. Il suo corpo e il suo cuore diventavano leggeri e agili grazie ai vari tipi di Dhamma che sviluppava, e il suo impegno diventava più facile man mano che oscillava combattendo contro i kilesa. Non si preoccupava delle difficoltà che affrontava nel combattere i kilesa, che nel profondo del suo cuore riconosceva come suoi nemici. Una notte, mentre era seduto in samādhi bhāvanā, il suo citta scese in uno stato sottile di calma e raggiunse il terreno del samādhi. Vi rimase riposando per molto tempo prima di ritirarsi al livello di upacāra samādhi, dove sorse un nimitta nel suo citta e vide l'intera terra girare come una ruota. Più esaminava attentamente quel nimitta, più rapidamente girava, come se la terra e il cielo stessero per crollare. Sentiva come se stesse fluttuando appena sopra il suolo e muovendosi parallelamente alla terra, anche se in realtà non stava camminando. Nel nimitta sembrava che il suo corpo fluttuasse lungo il percorso caṅkama che normalmente usava. Fluttuava avanti e indietro molte volte prima di fermarsi. Quando si fermò, apparve una luce. Sembrava brillare dal cielo sopra di lui ed entrare nel suo cuore, permettendogli di vedere chiaramente tutte le parti del suo corpo. Si immerse nell'esaminare le varie parti del suo corpo, contemplandole in termini di “base per vedere la loro ripugnanza” (asubha kammaāhāna) e in termini delle “tre

caratteristiche” (Ti-lakkhaṇa), e il cuore era gioioso e luminoso con saggezza, fede e determinazione senza paura. Scopri molti modi e metodi abili per estrarre vari tipi di kilesa, metodi che gli venivano continuamente durante quel periodo di ritiro. Durante quel vassa praticò con grande energia ed entusiasmo e comprese le cose molto chiaramente. Non sperimentò nessuno degli stati d’animo cupi che spesso lo avevano turbato in passato. Al contrario, vi era una ferma determinazione nella direzione del samādhi, e un’abilità astuta e agilità nella direzione della consapevolezza e della saggezza, quei due amici di un cuore che si sforza incessantemente in ogni postura. A quel livello, la relazione tra consapevolezza e saggezza e il citta, nota come “sforzo automatico”, cominciò a manifestarsi chiaramente dentro il citta. Poi, in tutte le posture, il citta mantenne uno sforzo costante tutto il tempo, eccetto solo quando dormiva. Non c’era più bisogno di forzare il funzionamento della consapevolezza e della saggezza come era stato in passato quando era costretto a spingerle a sforzarsi continuamente. In precedenza, se non lo avesse fatto, i kilesa lo avrebbero costretto sul “ceppo da taglio” dove non sarebbe mai stato in grado di resistere loro. Nei primi stadi del suo addestramento, i suoi kilesa erano molto più attivi, rapidi e penetranti della sua consapevolezza, saggezza e sforzo. Non dovremmo mai orgogliarci di essere davvero intelligenti e abili quando la città è solo al livello del samādhi, o della calma. Sebbene la città sia calma, è ancora soggetta alle tentazioni seducenti dei kilesas, che la portano a diventare dipendente dal samādhi e quindi a perdere ogni interesse nell’indagare con saggezza – che è il modo per estrarre i kilesas e liberarsene dal cuore. Quando arriva il momento in cui la saggezza si muove per affrontare e combattere i vari kilesas, riesce costantemente a sconfiggerli, raramente trovandosi in difficoltà, senza sapere cosa fare. Impariamo gradualmente a conoscere le varie attrazioni seducenti delle kilesas – come appaiono così armoniosamente belle e melodiose da lasciarci sopraffare dal loro fascino persistente. Ecco perché tutti gli esseri nel mondo non si stancano mai delle varie tentazioni usate dai kilesa. Questo nonostante tentino gli esseri più e più volte ad amare, a odiare e a essere così arrabbiati o avidi da causare grandi difficoltà agli esseri perché devono sopportare tanta sofferenza e tormento. Per quanti centinaia, migliaia o milioni di volte facciano questo, non ne sono mai stufi o saziati; né vedono affatto la nocività di queste tentazioni. Se vedono il danno in loro, arriva solo in un lampo quando stanno vivendo così tanta sofferenza e tormento da trovarsi davvero in un angolo senza via d’uscita. Ma quasi subito il fascino delle kilesa ritorna e li fa addormentare profondamente. Da quel momento in poi, non arriva mai il giorno in cui qualcosa li eccita abbastanza da vedere quanto sia dannoso tutto ciò. Lo sforzo che inizia a emergere a questo livello di pratica è un tipo di sforzo aggressivo che combatte ripetutamente i kilesas. colpendoli in molti modi diversi per picchiarli e ucciderli sempre di più. Questo tipo di sforzo non è affatto inutile, perché non viene cullato da un torpore ubriaco dai kilesas. Non li considera amici e alleati e quindi si sottomette a loro nella vita e nella morte, come accadeva prima che le armi del Dhamma di consapevolezza e saggezza fossero abbastanza potenti da sopraffarli. Al punto raggiunto da Ajaan Khao, tutte le sue armi Dhamma stavano diventando molto potenti mentre brillavano intensamente. Si divertivano davvero a dissotterrare le kilesas, tirarle fuori e strapparle a pezzi in modo piuttosto spietato. Sembra che la fermezza della sua intenzione di conquistare quel regno dove c’è libertà dal dukkha abbia progressivamente rafforzato fino a raggiungere un punto di urgenza in cui la pratica era una questione di vita o di morte. Qualunque cosa fosse buona sarebbe rimaste, ciò

che era cattivo doveva essere distrutto senza rimpianti. La nascita e la morte sono pungenti e spine che i kilesa trafiggono sempre nel cuore, dove sono stati il potere dominante per innumerevoli epoche. Ma non era più permesso loro avere alcun potere di governare, perché da quel momento in poi sarebbe stato il supremo e puro Dhamma, che solo aveva il potere di governare il cuore. Il Dhamma ora governava il cuore dove Ajaan Khao aveva lasciato che i kilesa e la 'ruota della saṃsāra' governassero il governo. Invece di far scacciare il Dhamma e perdere ogni volta contro i kilesa, si rifiutò di avere più i kilesa nel cuore.

Dopo quel lungo periodo, lasciò quel luogo per andare a vagare seguendo il modo di Kammaāhāna dovunque gli andasse di andare. Andò stare vicino a un villaggio nella provincia di Chiang Mai dove era stata costruita una piccola capanna. In passato, i Bhikkhu Dhutanga Kammaāhāna vi erano stati per praticare, ma ora era abbandonata. Era un posto molto tranquillo e silenzioso, lontano dal villaggio, quindi vi rimase per sviluppare la sua pratica. Un giorno cominciò a piovere intensamente nel mezzo della giornata, quindi non poteva uscire a camminare in caṅkama. Chiuse la porta, le finestre e il muro, e si sedette in bhāvanā sul pavimento della capanna, che era rialzato ben sopra il suolo. Mentre stava seduto a meditare, gli sembrò che un tubo ardente rosso fosse stato infilato nel suo sedere. Si fermò per un po' e poi tornò. Così decise di indagare su cosa stesse succedendo. Non appena il suo citta si concentrò sulla causa del tubo caldo che lo bruciava, si rese conto che il fuoco era in realtà il calore del desiderio sessuale proveniente da sotto la sua capanna. Sapeva che non proveniva dal suo cuore. Controllò la sua indagine approfonditamente e confermò che era infatti il fuoco del rāga proveniente da sotto la sua capanna, perché nel suo citta non c'era assolutamente alcun segno di rāga. Durante tutto il tempo in cui era impegnato nell'indagare questo fuoco, non si fermò mai a chiedersi da dove provenisse. Rifletteva internamente cercando di capire nel suo cuore: "Come fa questa fiamma di rāga a essersi attaccata a me? Non ho alcun attaccamento fisso o desiderio per alcun uomo o donna, quindi il mio cuore è normale – nessun rāga è sorto in esso." Ogni giorno, quando andava a piṇḍapāta nel villaggio, andava completamente autocontrollato, con la consapevolezza presente per osservare cautamente ogni aspetto e fase di tutti quei bias emotivi che erano stati nemici dei Cittā. Il suo cuore non riusciva mai a trovare alcun aspetto del rāga che potesse essere un pregiudizio emotivo. Quando quel 'fuoco' si calmò e non si manifestò più, aprì gli occhi e si alzò dal suo posto di meditazione, momento in cui la pioggia si era fermata. Guardando dietro di sé, vide una donna uscire da sotto la sua capanna e allontanarsi. Questo lo fece collegare il fuoco che lo aveva bruciato con la donna che stava appena allontanandosi da sotto la sua capanna. Si rese conto allora che probabilmente la donna aveva pensieri negativi su di lui, che avevano causato quell'incidente. È qualcosa che non avrebbe mai immaginato possibile. In realtà quella donna era piuttosto giovane, circa 25 anni, e molto probabilmente non era sposata. Probabilmente era fuori a raccogliere piante commestibili o legna da ardere, perché portava un cestino. Avvicinandosi alla sua capanna, iniziò a piovere forte, così si rifugiò rapidamente sotto la capanna finché la pioggia non cessò, dopo di che uscì e se ne andò. Quando Ajaan Khao guardò fuori dalla finestra, coperta da un tappeto di paglia con molte fessure, riuscì a vedere la donna chiaramente. Quando raccontava questa storia ai Bhikkhu e ai novizi in occasioni opportune, Ajaan Khao non ha mai lasciato intendere di incolpare o criticare la donna. Usò semplicemente la storia di questa donna come esempio per spiegare loro il flusso della città. Che sia concentrato esterno che interno, è

qualcosa di così sottile che normalmente non ne siamo consapevoli. Solo il processo di indagine nel modo della pratica della città bhāvanā ci permette di conoscere gradualmente queste cose. Ha detto che la sua città era in uno stato molto sottile in quel momento, e la sua consapevolezza e saggezza erano abbastanza rapide da tenere il passo con tali avvenimenti. Non erano lenti come quando aveva iniziato a formarsi, quindi quando il rāga all'interno del suo città divenne improvvisamente attivo, la sua consapevolezza riusciva a seguirlo, ma la sua saggezza non era ancora in grado di eliminarlo in quella fase. Più tardi, la capacità di consapevolezza e saggezza che aveva allenato senza sosta raggiunse il punto in cui il rāga non poteva resistere, così era destinato a dissolversi e a disperdersi dal cuore in modo chiaramente evidente. In quella fase sentiva che il suo sforzo stava progredendo molto rapidamente e senza paura. Durante il canto regolare del mattino e della sera, lo faceva in forma breve, perché la sua mente era impaziente di passare allo sforzo con consapevolezza e saggezza. Arrivò persino a smettere di recitare i vari testi dei sutta, che precedentemente cantava, per concentrare tutto il suo impegno nello sviluppare la sua consapevolezza e saggezza e ottenere la libertà il più rapidamente possibile mentre c'era ancora tempo. Temva di morire prima di raggiungere il suo obiettivo desiderato – l'Arahatta-dhamma.

Quando Ajaan Khao viveva nelle foreste e sulle montagne, faceva sì che i contadini locali tracciassero tre percorsi diversi per la meditazione camminata. Egli camminava caṅkama su questi tre percorsi tre volte al giorno. Nel primo pomeriggio, cominciava a camminare sul percorso dedicato al Dhamma Puja.

PARTE DUE

DHAMMA PUJA

La Citta Completamente Pura

Una forte febbre colpì Ajaan Khao nel vassa successivo, ma i suoi sforzi instancabili contro i kilesa continuarono. Nessuna delle due parti si sarebbe arresa. La febbre lo accompagnò per tutta il vassa, ma il suo esame dei sentimenti dolorosi e del corpo – che è la casa della sofferenza – non si indebolì né cedette mai. Per quanto forte fosse la febbre e per quanto la sofferenza, sembrava che agissero come carburante per la consapevolezza e la saggezza, portandoli a mostrare la loro abilità al massimo. Il suo cuore prese il dolore che derivava dalla febbre nel corpo, che era la causa della sua sofferenza, e usò quelle sensazioni dolorose come un ring di pugilato per mettere in scena un incontro contro i kilesa, così punitivi da non concedergli alcuna pausa al riposo alla fine di ogni round. Se la consapevolezza e la saggezza si fossero rilassate o avessero ceduto, la febbre lo avrebbe messo a terra e probabilmente lo avrebbe ucciso. Così lui e i suoi kilesa combatterono insieme in una lotta di vita o di morte. Né la febbre né la sua sofferenza si placarono o cedettero affatto, quindi nemmeno il suo sforzo poteva cedere. Se avesse ceduto, non avrebbe potuto tenere il passo con i Kilesa e distruggerli. Quindi il risultato dipendeva dal suo impegno diligente. Non avendo potuto evitare la situazione, fu costretto a continuare a lottare finché non avevo inteso le ragioni dietro la sua sofferenza. Solo allora fu in grado di essere vittorioso e acquisire fiducia nelle sue capacità. Quel vassa fu estremamente difficile. Poiché soffriva di febbre malarica per tutto il periodo del ritiro, gli era richiesto di spingersi al limite, sia fisicamente che mentalmente. Il dolore fisico era straziante; mentre nel suo cuore si sforzava instancabilmente di seguire la febbre e le sensazioni dolorose. Dopo la fine del vassa, la sua febbre diminuì gradualmente e scomparve. Poi partì e andò a vagare in solitudine, passando da un luogo all'altro come gli conveniva, senza attaccamento a nulla se non ai suoi sforzi nella meditazione. Era allora la stagione della mietitura del riso. Una sera, dopo aver spazzato il terreno intorno alla sua capanna, andò a fare il bagno. Mentre camminava, vide come il riso nei campi era di un giallo dorato e quasi maturo. Questo lo fece immediatamente riflettere e interrogare: “Questo riso è germogliato e cresciuto perché c'è un seme che ha causato la sua crescita. Il cuore che incessantemente conduce alla nascita e alla morte deve avere anch'esso qualcosa che agisce come seme al suo interno, proprio come le piante di riso. Se quel seme nel cuore non viene completamente distrutto, è destinato a portare a ulteriori nascite e morti che continuano senza fine. Ora, cos'è questo seme nel cuore? Cosa potrebbe essere se non le kilesa, avijjā, tanhā e upādāna?” Continuò a pensare e a investigare su questo problema, prendendo avijjā come oggetto della sua ricerca. Lo esaminava procedendo avanti e poi indietro, indietro e poi avanti, esaminandolo più e più volte con intenso interesse, cercando di capire la vera natura di avijjā. Iniziando al tramonto e continuando per tutta la notte, continuò instancabilmente a indagare la relazione tra avijjā e il citta. All'alba, proprio quando cominciava a fare chiaro, la sua saggezza riuscì a giungere a una conclusione finale. Avijjā

allora svanì dal citta senza lasciare alcun residuo. La contemplazione del riso si fermò nel punto in cui il riso era maturo, per non germogliare mai più. La sua indagine sul citta si fermò anch'essa non appena avijjā cessò, dopodiché il citta maturò allo stesso modo in cui il riso maturava. A quel punto gli era chiaramente evidente che il citta aveva smesso di creare qualsiasi altra nascita nei vari regni dell'esistenza. Ciò che rimaneva da ammirare per la sua completa soddisfazione, seduto nella sua capanna in mezzo alle montagne, era la pura e assoluta purezza del citta.

Al momento in cui la citta superò le giungle ingarbugliate del 'giro dei kilesa' (kilesa-vaāāā), meraviglia e stupore sorsero in lui mentre era seduto da solo all'alba. Poi il sole cominciò a brillare intensamente nel cielo, mentre il suo cuore diventava sempre più luminoso man mano che lasciava il regno di avijjā e si dirigeva verso la meraviglia del Dhamma, dove raggiunse vimutti – libertà – mentre il sole sorgeva sopra le montagne. Fu davvero un'occasione estremamente propizia e meravigliosa.

Dopo che questo momento suprema e benedetto di buona auspicio era passato, era tempo per lui di andare a pindapada. Mentre si allontanava da quel luogo di buon auspicio, guardò indietro verso la piccola capanna che gli aveva dato tanta felicità e tali meraviglie. Poi, guardandosi intorno, vide come tutto il resto sembrava essere diventato suprema buona auspicio in simpatia con il suo cuore, che era interamente e completamente meraviglioso per tutto il tempo – anche se, in realtà, tutte queste cose erano semplicemente lì in accordo con la loro natura come al solito. Mentre camminava sulla pindapada, il suo cuore si riempiva di Dhamma. Quando guardava le persone della foresta locale che si erano preso cura di lui, sembrava quasi che fossero tutte esseri divini. Rifletté su tutta l'assistenza che gli avevano dato con tanta generosità, e sentì che sarebbe stato impossibile descrivere l'entità della loro virtù. Mettā e compassione nacquero in lui per quei 'celesti' popoli della foresta. Non poté fare a meno di estendere i mettā nella sua città come dedizione a loro mentre li superava lungo il percorso, cosa che fece fino a raggiungere la capanna dove alloggiava, un luogo di tale felicità. Mentre preparava il cibo semplice che gli abitanti delle colline avevano messo nella sua ciotola, il suo cuore era pieno di Dhamma. Non rivolse i suoi pensieri al cibo che aveva sempre sostenuto il suo corpo, ma lo mangiava semplicemente come quello da cui il corpo dipendeva per il suo mantenimento. Ricordò in seguito: "Dal giorno in cui sono nato questa è stata la prima volta che ho sperimentato corpo e mente in perfetta armonia con il citta, cosa del tutto impossibile da spiegare. Tutto quello che posso dire è che è stata un'esperienza meravigliosa e unica che è diventata l'evento più straordinario della mia vita, lasciando un'impressione profonda e duratura nel mio cuore. "Dopo che questo evento sconvolse il mondo, quando il cielo e il terreno crollarono e la 'ruota del samsara' – il vaāāā cakka nel cuore – si ruppe e scomparse, tutti gli elementi e i khandha così come ogni parte e aspetto del citta furono liberi di conformarsi al proprio stato naturale. Non venivano più schiavizzati o costretti al servizio da nulla. I cinque indriya e i sei āyatana continueranno a funzionare e a svolgere i loro compiti fino a quando non scompariranno alla morte, ma non ci sarà alcuna disputa tra di loro come avveniva in passato. (La disputa a cui si riferiva è la discordia tra le basi sensoriali interne e gli oggetti esterni quando entrano in contatto. Questo contatto a sua volta dà origine alla gioia o al dolore che poi si trasforma nell'insorgere di

sukha e dukkha. Tutto ciò è interconnesso come gli anelli di una catena infinita che continua per sempre.) “Le dispute all’interno del citta, che sono molto più numerose e disturbanti di quelle esterne nel mondo, si fermarono tutte nel momento in cui la ‘corte di giustizia’ fu finalmente stabilita nel cuore. Tali fastidiose dispute usavano prendere il citta come l’arena dove danzavano discutendo e litigando. Al citta non veniva mai concesso alcun tempo per essere calmo e tranquillo, perché avijjā-tanhā, ‘il capo’, lo dirigeva e ordinava di causare tumulto e confusione di innumerevoli tipi diversi. Ma ora, tutto ciò si è dissolto in uno stato gioioso e armonioso di calma pacifica. Il mondo all’interno del citta è ora libero e vuoto. Ora vengono prodotti lì solo le Verità più superbe ed eccellenti del Dhamma (Vijjā-Dhamma), che mi permettono di godere del regno del ‘re-citta’ invece dello stato precedente di anti-Dhamma. “Gli affari, sia esterni che interni, ora procedono senza problemi in conformità al Dhamma senza essere molestati o turbati da un nemico. Così gli occhi vedono, le orecchie sentono, il naso odorano, la lingua assaggia, il corpo percepisce cose calde o fredde, morbide o dure, e il cuore riceve e conosce i vari supporti delle percezioni (ārammaṇa) nel suo modo naturale senza distorcere e alterare tutto come faceva prima – facendo sembrare giusto ciò che è sbagliato, che essere incatenati è libertà, che ciò che è cattivo è buono, che i fantasmi sono persone, che i Bhikkhu virtuosi sono fantasmi malvagi (preta) e al contrario che i fantasmi malvagi sono persone buone. Questo è ciò che il Signore dell’anti-Dhamma faceva quando aveva il potere di dettare. Ora posso semplicemente sedermi e riposare pacificamente, sapendo che sia che viva o muoia ho completa felicità. Sono veramente libero dal dukkha e libero dal pericolo senza alcun residuo di attaccamento di alcun tipo.” Questo era l’aforisma che il Venerabile Ajaan Khao esclamò nel suo cuore in quel momento.

Ajaan Khao fu uno dei diversi discepoli venerabili di Ajaan Mun che spogliarono tutto il dukkha e liberarono il cuore da tutti i pericoli mentre vivevano e praticavano nella provincia di Chiang Mai. Egli disse: “Il luogo dove ho praticato il sentiero fino a raggiungere la liberazione dal dukkha dentro di me ha lasciato un’impressione profonda su di me. C’era la piccola capanna che mi offriva riparo, così potevo praticare e impegnarmi e anche riposare il mio corpo; i sentieri dove camminavo per il cankama; il luogo dove sedevo in meditazione samādhi giorno e notte; e il villaggio dove camminavo per il pindapada per ottenere cibo per mantenere il mio corpo. Tutti questi luoghi hanno lasciato un’impressione profonda che si è radicata nel mio cuore in modo inspiegabile, molto più di qualsiasi altro luogo in cui abbia mai vissuto. Questa sensazione è rimasta sepolta nel mio cuore fino ad oggi, e il mio ricordo di quel luogo non è mai svanito né diventato spento o monotono. Dal momento in cui la ‘ruota del samsara’ è stata demolita e cadde dal mio cuore, quel luogo cambiò e divenne la dimora della felicità suprema in tutte le situazioni e in ogni momento. Era come se fossi alla presenza del Signore Buddha nel luogo della sua illuminazione, e in ogni altro luogo dove praticava lo sforzo per il Dhamma. “Ogni incertezza riguardo al Signore Buddha fu spazzata via in quell’istante. Anche se entrò nel Parinibbāna molto tempo fa, secondo le consuete convenzioni del tempo, sembra comunque che risieda qui nel mio cuore ogni momento, come se non fosse mai entrato nel Parinibbāna. Tutte le mie incertezze sulla vera natura del Dhamma – sia che sia molto o poco, profondo o superficiale, grossolano o sottile – furono completamente eliminate. Compresi che il Dhamma è permanentemente stabilito in questo unico cuore e che questo Dhamma è completo in sé stesso senza alcuna carenza. Ogni dubbio

e incertezza riguardo al Sāvaka Sangha, che è Supatipanno, scomparve. Questi tre 'Gioielli' di assoluta purezza si fondono in uno solo nel cuore che vive con Buddha, Dhamma e Sangha, ciascuno dei quali è puro e integrato insieme come un unico Dhamma. “Da quel momento in poi, sono rimasto completamente soddisfatto, senza preoccupazioni o ansie che ingannassero il mio cuore. Qualunque siano le mie circostanze, sono il mio stesso padrone in quella situazione. Nulla rimane a ordinarmi o a insinuarsi per chiedere una parte di tutto – come un parassita – come quando vivevo sempre con quel mendicante, senza rendermene conto. Prima voleva questo! Poi quello! Chiedeva sempre qualcosa.”

Quando Ajaan Khao parlava di ‘volere questo’ e ‘volere quello’, si riferiva ai kilesa, la cui natura di base è quella di sentirsi sempre bisognosi e insoddisfatti. Una volta che hanno stabilito una posizione potente nel cuore di una persona o di un animale, sono destinati a esigere o implorare incessantemente, perché questo è il loro modo naturale di agire recitazione. Ci incitano costantemente a pensare così, o a parlare così, o ad agire in vari modi secondo il loro potere. Se non abbiamo il Dhamma necessario per prevenire la 'perdita' che deriva dalle richieste ostinate e dalle suppliche di questa banda di kilesa, probabilmente verremo divisi come bottino affinché possano 'divorarci', finché non resterà più nulla. Può arrivare persino al punto in cui non ci resta abbastanza virtù per permetterci di rinascere in futuro come brava persona con principi morali. Ovunque rinasciamo, è destinato a essere il posto e la situazione sbagliata. Non riusciremo a trovare abbastanza contentezza nella prossima nascita per giustificare lo sforzo che abbiamo fatto per nascere in uno stato simile. Allora avremmo perso non solo il nostro 'capitale', ma anche gli 'interessi' che ne derivano. In altre parole, quando siamo negligenti e compiacenti, concediamo ai kilesa il potere di prendere il controllo completo del citta, senza avere alcuna difesa per resistervi. Poi prendono il controllo e si afferrano finché non resta più nulla. Ma coloro che si liberano di tutti i debiti e mettono fine al disordine nel loro cuore, continuano a vivere felici in tutte le attività dei loro khandha. Quando la vita finisce da lei, abbandonano il peso dei khandha. Tutto ciò che resta è la purezza del "Buddho". Questa è la fine completa ed eterna di tutto il dukkha – un finale meraviglioso, e un momento di valore molto più grande di qualsiasi cosa nei tre mondi. È molto diverso dall'esistenza nel mondo delle convenzioni (sammuti), dove la maggior parte degli esseri desidera apertamente la nascita e non è minimamente interessata a considerare il dukkha che è inevitabilmente una conseguenza di quella nascita. La verità è che nascita e dukkha non possono essere separati. Anche nei casi in cui è minimo, il dukkha è comunque vincolato essere lì. I più saggi tra gli uomini hanno quindi molta più paura della nascita che della morte. Al contrario, la maggior parte di noi teme la morte più della nascita. Ma la morte è semplicemente il risultato della sua causa fondamentale, che è la nascita. Questa paura della morte è una paura che è in completo contrasto con i principi fondamentali della natura, e si verifica perché le persone non hanno interesse a cercare la verità sulla morte. In effetti, vi resistono, quindi il dukkha è con loro tutto il tempo. Se i più saggi tra gli uomini avessero il tipo di kilesa che li fa ridere della stupidità altrui, probabilmente non riuscirebbero a contenersi e potrebbero doverlo lasciare uscire tutto a loro piacimento quando vedono quasi tutti nel mondo opporsi alla verità con tanta determinazione – senza mai guardarsi intorno alla ricerca dei principi fondamentali della verità. Ma in realtà i veri saggi non agiscono nel modo abituale del mondo. Essi hanno solo mettā e compassione per il mondo, offrendo aiuto

insegnando la via. Per quanto riguarda coloro che sono oltre ogni speranza, i saggi li lasciano andare per la loro strada poiché nulla può essere fatto per aiutarli.

Il Venerabile Ajaan Khao ha trascorso tutta la paura e il pericolo che aveva in samsara e ha raggiunto il Nibbāna mentre era ancora vivo (Sa-upādisesa-nibbāna) vivendo in un luogo chiamato Long Khot nel distretto di Phrao della provincia di Chiang Mai, nel suo sedicesimo o diciassettesimo vassa. Non ricordo quale, ma so che era l'inizio della stagione del raccolto subito dopo la fine del periodo di vassa. Mi raccontò l'intera storia in un modo che toccava il cuore, una sera mentre discutavamo del Dhamma dalle 20:00 fino a dopo mezzanotte. Perché nessuno venne a disturbarci per tutto quel tempo, entrambi siamo stati in grado di parlare del Dhamma liberamente, fino alla conclusione finale – che era il risultato finale che derivava dalla nostra pratica del Dhamma. Partimmo dagli ABC fondamentali delle rispettive pratiche, il che significava l'allenamento di base che facevamo, che era un misto di ricadere indietro e risalire di nuovo, a volte cadendo in uno stato negativo, o in uno stato che alternava tra negativo e positivo, e altre volte provando la soddisfazione o la delusione che derivava dagli alti e bassi delle pratiche che usavamo nel nostro allenamento iniziale. Andammo avanti attraverso tutta la meditazione fino a quando ciascuno di noi raggiunse il punto ultimo e finale del citta e del Dhamma. I risultati della mia discussione con lui furono così soddisfacenti che ho colto l'occasione per includere i suoi commenti in questo libro affinché coloro che lo leggono e sono interessati a raggiungere il Dhamma possano usarlo come campo di contemplazione. Possono poi scegliere quali aspetti siano adatti a loro per l'uso nella propria pratica, a seconda dei propri temperamenti. Il risultato che deriva da una tale scelta discriminante è probabile che sia uno sviluppo regolare e costante, giusto e appropriato, a seconda della forza della propria determinazione. Ajaan Khao era completamente qualificato per essere una fonte costante di grande valore per coloro che nel mondo associavano con lui. Il suo comportamento esteriore era impeccabile, così come la sua conoscenza interiore della via del Dhamma, che era come un 'diamante della prima acqua' sepolto profondamente dentro di lui. Una gemma così preziosa è estremamente difficile da trovare, e può essere trovata solo da qualcuno che è tornato dalla soglia della morte. Gli ho segretamente dato il nome: "Diamante della Prima Acqua" nella linea Kammatthāna del Venerabile Ajaan Mun senza essere paura che le persone mi considerino pazzo – perché questo è nato dalla mia stessa fede.

Ritorna al Nordest

Il Venerabile Ajaan Khao trascorse il vassa del 1945-1946 a Mae Nong Harn, distretto di Sunsai, provincia di Chiang Mai. Durante il vassa egli gentilmente tenne numerosi discorsi sul Dhamma per insegnare e instillare fede tra le persone lì presenti. A quel tempo, il suo citta si era già liberato dalla fitta giungla ed era emerso nella terra dello spazio vasto e infinito. Il suo citta era diventato un 'citta dello spazio' e il suo Dhamma era diventato 'Dhamma dello spazio', entrambi fusi in uno in completa realizzazione. Nulla veniva mai a ostacolarlo o ingannarlo come succedeva una volta. Continuava le normali attività quotidiane per il mantenimento del corpo e dei khandha in modo che il luogo dimora del Dhamma (vihāra

dhamma) del citta in questo mondo (diāāha-dhamma) rimanesse comodo e conveniente. Dopo il vassa rifletté sulla sua vita prima di partire alla ricerca del Dhamma, del Sentiero, del Frutto e del Nibbāna, attraverso la pratica costante del Dhutanga Kammatthāna. Il suo passato spesso tornava a ricordargli la promessa fatta poco dopo l'ordinazione. Aveva allora deciso che avrebbe lasciato tutto per cercare il Dhamma al fine di raggiungere il Sentiero, il Frutto e il Nibbāna e nient'altro. Quando tutte le persone e i Ajaan si opposero a lui e cercarono di impedirgli di andarsene, allora annunciò con completa sincerità che:

“Dopo che me ne sarò andato, se non avrò sperimentato il Dhamma – che è il Sentiero, il Frutto e il Nibbāna – pienamente nel mio cuore, non tornerò per lasciarvi prendermi in giro come un fallimento in faccia. Questa è la mia ferma determinazione. Tornerò solo se avrò questo Dhamma come garanzia. Vorrei che tutti voi capiste ora che passerà molto tempo prima che io torni a vedervi di nuovo. A quel punto, potreste aver dimenticato ciò che vi ho appena detto.” Dopo averci riflettuto attentamente, giunse a una decisione definitiva e salutò tutti i suoi amici e parenti che erano legati a lui e non volevano che se ne andasse. Ma la necessità lo costrinse a rompere con loro, seguendo la legge del cambiamento che inevitabilmente porta alla separazione tra le persone, sia durante la vita sia alla morte, quindi tutti devono accettare questo principio naturale. Con quell'episodio recente nella sua mente, Ajaan Khao chiese a Ajaan Waen Sujino di accompagnarlo nuovamente nella regione nord-orientale (Isahn) per visitare il suo villaggio natale e tutti i suoi amici e parenti che aveva lasciato venti anni prima. Temette che, se avesse aspettato ancora, lui o loro sarebbero potuti morire prima di avere la possibilità di incontrarsi di nuovo. Inoltre, se fosse partito subito, avrebbe avuto un'ottima opportunità di visitare e rendere omaggio al Venerabile Ajaan Mun Bhuridatta, che in quel periodo stava trascorrendo il vassa nel villaggio di Nong Pheu Nanai, nel distretto di Pannananikon della provincia di Sakon Nakhon – un'area dove molti Bhikkhu Dhutanga Kammatthāna vivevano e praticavano. Ma Ajaan Waen disse che non sarebbe tornato finché non avesse raggiunto lo stato di Arahant, che era l'obiettivo a cui era pienamente intenzionato. Sentiva che doveva restare e continuare a svilupparsi fino a raggiungere il suo obiettivo. Poi avrebbe potuto lasciare Chiang Mai e andare altrove, se voleva. Ma se non voleva andare da nessuna parte, avrebbe continuato a vivere a Chiang Mai fino alla sua morte. Disse ad Ajaan Khao: "Per quanto riguarda te, se hai raggiunto l'Arahant sarebbe molto positivo se diffondeste il Dhamma tra i Bhikkhu e gli abitanti – a questo do la mia piena approvazione e benedizione. Ma per favore non tirate fuori i kilesa e il falso Dhamma per diffonderli ad altre persone, perché i kilesa e il falso Dhamma sono abbondanti ovunque le persone vivono in questo mondo. In effetti, non mancano mai ai cuori di chi vive nel mondo oggi. Per questo motivo, il mondo è pieno di problemi e turbolenze e non riesce a trovare calma e pace né nel corpo né nella mente. Ovunque andiamo sentiamo solo lamentele che la vita è piena di sofferenza e difficoltà, piena di difficoltà e privazioni. Anche nei villaggi e nelle città dove ritengono di stare vivendo progressi e sviluppi, sentiamo ancora lamentele di sofferenza e difficoltà. "Quindi, quando andrete nella regione nord-orientale, per favore insegnate un Dhamma che sia corretto e completo, senza alcuna mancanza; Dhamma che sia calmante e pacifico, non lamentoso e agitato. Questo è ciò che dovrete portare da donare a loro, così che i tuoi parenti e amici siano pieni di gratitudine e gioia per il fatto che tu sia venuto a trovarli. "Al momento sto ancora combattendo contro il falso Dhamma che mi tormenta. Non sono ancora sobrio. Sono ubriaco mentre sono seduto, in piedi, cammino e

sdraiato. Quando sono seduto in samadhi, sono ubriaco; camminando *cankama bhāvanā*, sono ubriaco. I *kilesa* che mi hanno portato in cure meno intossicate non sono ancora pronte a togliersi dalle mie spalle, dalla schiena, dal collo e dal cuore. Ovunque mi giri, i *kilesa* inebrianti continuano a fare il loro lavoro, interferendo con tutte le mie azioni di corpo, parola e mente. Non ho modo di sapere quando potrò curare questi intossicanti. “Ma per favore vai a Isahn e insegna loro riguardo a *madanimmadano* – quel Dhamma che fa diminuire gli intossicanti; *vaāāupacchedo* – quel Dhamma che elimina il citta mondano; *taṇhākkhayo* – quel Dhamma che distrugge il desiderio; *virāgo* – quel Dhamma che è la fine del *rāga*, il piacere dell’eccitazione; *nirodho* – quel Dhamma che estingue tutti i *kilesa*; *Nibbāna* – la distruzione finale e completa di tutti i *kilesa* e del mondo relativo delle apparenze. Vai e diffondi questi Dhamma nei monasteri e nei villaggi. La gente sarà molto felice e ti mostrerà la loro gratitudine a te che sei stato assente per così tanto tempo.”

Questo è ciò che Ajaan Waen disse ad Ajaan Khao quando stava per tornare a Isahn. Ajaan Waen non lo accompagnò, perché voleva sviluppare la sua pratica fino a raggiungere prima lo stato di Arahant. Doveva rimandare qualsiasi piano di viaggio fino a quando non avesse raggiunto l'obiettivo su cui il suo cuore era concentrato. Così, invece, Ajaan Khao chiese ad Ajaan Chob e Ajaan Butra di accompagnarlo. Poi i tre lasciarono Chiang Mai e iniziarono a camminare attraverso il paese verso Isahn, dove intendevano prima rendere onore al Venerabile Ajaan Mun al Wat Baan Nong Pheu nel distretto di Nanai, provincia di Sakon Nakhon. La notte prima di arrivare lì si fermarono a riposare. Mentre Ajaan Khao praticava la meditazione, pensava con reverenza al Venerabile Ajaan Mun, riflettendo nel cuore su come in quel momento Ajaan Mun probabilmente stesse seduto in meditazione e osservando direttamente nei loro cuori e nelle loro menti, vedendo tutto molto chiaramente dall'inizio alla fine. Ajaan Khao sospettava che anche prima che fossero arrivati da lui, probabilmente non c'era nulla nei loro cuori che Ajaan Mun non avesse scoperto con la sua super-conoscenza *ñāṇa*. Era piuttosto sorprendente che ciò che pensava si rivelasse vero. Perché quando arrivarono e incontrarono il Venerabile Ajaan Mun, lui diede loro un importante discorso sul Dhamma, dicendo:

“Avere paura che gli altri guardino nel tuo cuore e nella tua mente, invece di preoccuparsi di guardare nel tuo stesso cuore e nella tua mente per vedere cosa c'è, è semplicemente perdere tempo sognando e pensando all'esterno senza avere alcun interesse a pensare di entrare nel proprio corpo e mente. Dove altro possiamo trovare, noi che pratichiamo la via, la capacità di essere circospetti? Coloro che praticano per conoscere i principi fondamentali della verità devono guardare a se stessi e ai propri cuori – la principale causa di tutti i problemi – molto più che alle cose esterne a loro stessi. Devono anche trovare un metodo per proteggere se stessi e i loro cuori essendo attenti e vigili in tutte le posture e situazioni. Devono usare la loro consapevolezza e saggezza per ricordare e imparare dalla loro esperienza passata, in modo da poter riflettere e capire come affrontare ogni incidente che incontrano. Non devono essere incuranti e indifferenti nei confronti di nulla nella sfera del mondo relativo della convenzione, che non è altro che la sfera del *dukkha*, la sfera della nascita e della morte di tutti gli esseri nel mondo.”

Dopo essersi riposati e aver ascoltato il Dhamma del Venerabile Ajaan Mun, che dava loro un senso di elevazione e gioia, lo salutarono e se ne andarono. Poi andarono a vagabondare.

nelle vicinanze del monastero forestale di Ajaan Mun per trovare solitudine, praticando la via del Kammattḥāna in luoghi come Baan Koke Manao e Baan Gut Baak nel distretto di Gut Baak, provincia di Sakon Nakhon. Promuovevano il loro impegno nel Dhamma continuamente in quell'area per diversi mesi, dopo i quali partirono tutti per andare al villaggio natale di Ajaan Khao. Quando raggiunsero il suo villaggio natale, dove era nato e cresciuto, tutte le persone lì, inclusi parenti e amici, erano molto felici ed entusiaste di sentire il suo arrivo. Gli chiesero di fare mettā per loro trascorrendo lì il successivo periodo di vassa. Quando accettò, costruirono per lui una capanna per trascorrere la vassa a Bor Chaneng – che era il nome del suo villaggio natale. Dopo il periodo di vassa, Ajaan Khao salutò tutti i suoi parenti e amici e tornò nella provincia di Sakon Nakhon. Lì vagava nei vari distretti dove c'erano foreste e colline adatte a praticare la via del Samana-dhamma, come le pendici dei monti Phu Pan e Phu Lek nel distretto di Sawang Daen Din. Trascorse diversi periodi di vassa in quell'area: un anno al villaggio di Nong Luang, un altro a Thum Ped, un altro al villaggio di Wai Sanoi e un altro al villaggio di Chum Pon, tutti all'interno dei confini del distretto di Sawang Daen Din, provincia di Sakon Nakhon. Con sé aveva pochi Bhikkhu e novizi, ma non molti, perché non voleva una grande quantità di persone che lo seguissero. Sarebbe stato troppo disturbante e troppo difficile trovare posti adatti per stare e praticare, così come difficile raccogliere cibo per pindapata. Preferiva soggiornare vicino a piccoli villaggi composti da non più di cinque, sei o sette case, poiché questo forniva le condizioni più adatte per la via del Samana-dhamma evitando le distrazioni di una grande folla di Bhikkhu e novizi che andavano e venivano continuamente come aveva trovato nei villaggi e nei monasteri più grandi che aveva visto.

Ajaan Khao era così assolutamente risoluto e intraprendente nello sforzarsi che sarebbe difficile trovare qualcun altro che potesse eguagliarlo. Quando si trattava di sforzarsi sulla via del Dhamma, anche in età avanzata rimaneva ancora molto abile e risoluto senza indebolirsi. Quando camminava cankama, continuava per cinque o sei ore ogni volta prima di prendersi una pausa. Anche i giovani Bhikkhu non potevano eguagliarlo. Lo sforzo degli uomini più saggi è così diverso da quello del resto di noi, che tendiamo a guardare più avanti al momento in cui possiamo poggiare la testa sui nostri cuscini. Come se i cuscini fossero più elevati del Sentiero, della Fruizione e del Nibbāna – il che, quando lo si guarda e ci si pensa, dovrebbe farci vergognare di quanto siamo abili in modi che mancano completamente di valore essenziale.

Visioni di Ajaan Mun

Per diversi anni il Venerabile Ajaan Khao trascorse il periodo di vassa vivendo da solo sulle colline, affidandosi a due o tre famiglie di contadini che gli davano cibo quando usciva per il pindapata ogni giorno. Per coloro che sono ordinati come Bhikkhu, questo tipo di vita offre la massima felicità e pace del cuore nella pratica del Dhamma. Poiché non ci sono altri oneri o doveri. Il proprio tempo è sempre personale; il proprio impegno è personale in ogni situazione; e il citta con il Dhamma è proprio in tutto ciò che si fa. Non c'è nulla che distraga dividendo l'attenzione e causando il suo deterioramento. Un Bhikkhu che vive nel presente, come se stanotte fosse l'unica notte rimasta per lui, non si preoccupa di quanto a lungo vivrà ancora, o di altre distrazioni, perché ciò che sta facendo ha un valore incomparabilmente maggiore di qualsiasi altra cosa. Il Venerabile Ajaan Khao disse che, quando trascorse il periodo di vassa da solo sulle colline ai confini delle province di Sakon Nakhon e Kalasin, viveva in un luogo distante tre o quattro miglia dal villaggio più vicino. Molti animali selvatici vagavano in quel distretto, inclusi tigri, elefanti, buoi selvatici, tori rossi, cinghiali e cervi. Di notte era solito sentire i richiami di questi animali risuonare attraverso la foresta mentre cercavano cibo, spesso avvicinandosi al luogo dove soggiornava. A volte si avvicinavano così tanto che riusciva quasi a distinguere che tipo di animale fosse. Vedere questi animali lo faceva sentire gioioso, con mettā e compassione per loro. Fu subito dopo la morte del Venerabile Ajaan Mun che Ajaan Khao trascorse il periodo di vassa in quelle colline. Disse che, quando praticava la meditazione samādhī durante quel periodo, Ajaan Mun veniva regolarmente a trovarlo nella sua meditazione per parlare del Dhamma e dargli 'consigli amichevoli sul Dhamma' (sammodaniya-dhamma). Nell'espletare i suoi compiti di routine nei dintorni della grotta dove risiedeva, o mentre sistemava i suoi pochi averi, se faceva qualcosa in modo improprio, Ajaan Mun glielo indicava ogni volta nella sua meditazione samādhī. Per quella ragione, sembrava come se visse con Ajaan Mun per tutto quel periodo di vassa. Ajaan Mun entrò nella sua meditazione e gli parlò delle usanze e delle tradizioni dei Bhikkhu Dhutanga che sono intenzionati a raggiungere la libertà. Sottolineò che le varie osservanze dhutanga dovrebbero essere mantenute e praticate correttamente nel modo prescritto dal Signore Buddha – non dovrebbero essere alterate. Poi parlò delle pratiche dhutanga che insegnava ai suoi discepoli da seguire mentre era ancora in vita, ripetendo ciò che diceva per enfasi così: “Per tutta la mia vita fino alla fine ho insegnato ai miei discepoli a osservare quelle pratiche dhutanga di cui ero certo – senza alcun dubbio. Quindi dovrete prenderle a cuore e praticarle con un impegno pieno e completo. Non dovrete mai pensare che il Sāsana sia proprietà esclusiva del Signore Buddha o di uno qualsiasi dei suoi discepoli Sāvaka. Infatti, il Sāsana appartiene a chiunque lo custodisca e sia sufficientemente interessato a praticare il cammino, il che include chiunque miri a trarre valore dal Sāsana. Il Signore Buddha e tutti i Sāvakas non mantennero alcuna parte del Sāsana che donarono pienamente e liberamente al mondo. Non dovrete pensare che il Signore e i Sāvakas avrebbero dispensato sia le parti buone sia quelle cattive o contaminate. Se pratichiamo il cammino correttamente o erroneamente dipende interamente da ciascuno di noi – in nessun modo dipende dal Signore Buddha e dai Sāvakas. “Siete venuti qui con lo scopo specifico di praticare il cammino. Che lo pratichiate correttamente o erroneamente dipende anch'esso

interamente da voi. Perciò dovete essere molto attenti in ciò che fate per vivere soddisfatti nel Dhamma di chi ha visto la verità. Diventerai presto un ācariya con molti seguaci, quindi devi dare un buon esempio per mostrare ciò che è giusto e decoroso, al fine di essere un simbolo elevato di rettitudine e verità e una benedizione per tutti coloro che ti seguono – affinché coloro che ti seguono non rimangano delusi. Essere un ācariya è una posizione molto importante, quindi dovresti esaminare attentamente cosa significa. Perché se lo stesso ācariya sbaglia, potrebbe anche guidare molti altri nella direzione sbagliata. Ma se fa ciò che è giusto, può ugualmente guidare innumerevoli altri nella giusta direzione. Dovresti quindi esaminare attentamente tutti gli aspetti di cosa significa essere un ācariya con molti seguaci. Altri avranno allora un percorso libero e scorrevole da seguire, che non sarà falso perché tu, in quanto loro ācariya, li hai insegnati in modo sbagliato. “La parola ‘ācariya’ significa colui che allena e sviluppa il suo comportamento, che si manifesta esternamente nelle sue azioni e nei modi, in modo tale che coloro che dipendono da lui possano prenderlo come esempio da seguire. Il suo comportamento non dovrebbe essere del tipo che mostra falsità a causa della mancanza di riflessione e considerazione preliminare. Il Signore Buddha, che chiamiamo Sāsanā – il Grande Maestro del mondo – non è stato Sāsanā solo nei momenti in cui teneva un discorso sul Dhamma ai buddhisti venuti ad ascoltarlo. Era Sāsanā in ogni momento, in ogni situazione e posizione, sia sdraiato sul fianco destro nella ‘posizione del leone’, seduto, in piedi o mentre camminava. Anche quando era all'interno di un monastero buddhista, il Signore sarebbe comunque stato Sāsanā in ogni azione e in ogni movimento che faceva, non facendo mai nulla che fosse sconosciuto al Sāsanā. Pertanto, chiunque abbia consapevolezza e saggezza e un'inclinazione verso la valutazione critica e la contemplazione può sempre prendere ogni movimento e ogni gesto che il Signore compì come insegnamento e esempio morale.

“Non dovresti pensare che il Signore si sia mai comportato in modo sfrenato, come le persone mondane che amano adattare e cambiare il loro comportamento a seconda delle persone e delle circostanze con cui entrano in contatto. Perché si comportano in un modo in un luogo e in un altro – che è il comportamento caratteristico di fantasmi e preta. Ci sono sia persone buone che cattive in tutto il mondo che non hanno abbastanza presenza interiore per mantenere un principio fermo e stabile, quindi non possono essere una fonte di stabilità per gli altri. A differenza delle persone mondane, il Signore Buddha era il Grande Maestro in tutto ciò che faceva fino al giorno del Nibbāna finale. Qualsiasi azione o caratteristica mostrasse, era sempre il Sāsanā, mai deficiente o incapace. Così chiunque si affidi a lui come ‘rifugio’ – il che significa un principio fondamentale o un esempio di come si dovrebbe agire e comportarsi – può farlo in ogni momento, in qualsiasi cosa stia facendo, seguendo il suo esempio, senza alcun dubbio sul fatto che l'esempio del Signore sia adatto o meno a quella occasione. Ecco perché il titolo di ‘Grande Maestro del sistema dei tre mondi’ – Sāsanā – si adatta perfettamente al Signore. “Quando il Signore stava per entrare nel Parinibbāna, lo fece nella ‘posizione del Leone’. Non si sdraiò incurante, come se avesse gettato via i suoi arti e il corpo, temendo la morte e ripetendo mantra e versi magici per andare in questo o in quell'altro reame di esistenza – che è il modo comune delle persone normali ovunque nel mondo. Ma morì composto, nella ‘posizione del Leone’, ed entrò nel Parinibbāna. Nel frattempo, il suo cuore attraversò il processo di ‘entrata nel Nibbāna’ con coraggio e disciplina incrollabili – come se stesse per continuare a vivere nel mondo per molto tempo a

venire. In realtà il Signore proclamò di essere il Grande Maestro in quegli ultimi momenti entrando nei Jhānas e nel Nirodha Samāpatti e poi ritirandosi da essi quando il momento giusto arrivò per entrare nel Parinibbāna, confermando pienamente il suo status di Grande Maestro senza alcun attaccamento residuo a qualcosa nei tre mondi dell'esistenza. In questo modo, dal momento della sua illuminazione fino al tempo del suo Parinibbāna, il Signore Buddha fece del suo comportamento un esempio da seguire per tutto il mondo. Non abbassò mai i suoi standard di comportamento al di sotto di quelli richiesti al Grande Maestro, comportandosi in qualsiasi modo come una persona ordinaria e mondana. Mantenne diligentemente la sua posizione di perfezione fino alla fine. “Dovreste quindi prendere esempio dal Sāsanā e metterlo in pratica. Sebbene non sarete in grado di eguagliare la perfezione del Signore in tutti gli aspetti, il vostro comportamento sarà comunque nella categoria di chi segue la parola del Maestro – non vagando incontrollato come una barca alla deriva in una tempesta nel mezzo dell'oceano che non ha gettato l'ancora. La pratica di un monaco che non ha principi corretti e saldamente stabiliti dentro di sé è probabile che manchi di qualsiasi vero scopo che gli permetta di determinare se raggiungerà una riva sicura, o se incontrerà vari pericoli avanti. Egli è come una barca senza timone che probabilmente non sarà in grado di portarlo dove vuole andare. Di conseguenza, è destinato a vagare con le correnti oceaniche, il che può facilmente condurlo in grande pericolo. “I principi di base del Dhamma e del Vinaya, come le osservanze dhutanga, sono i ‘timoni’ della pratica, che la guidano verso un obiettivo sicuro. Per questo, dovrete afferrare essi e afferrarli saldamente. Non devi vacillare o oscillare, il che porterebbe coloro che ti seguono a seguire un cattivo esempio e a sbagliare di conseguenza. Le osservanze dhutanga sono le pratiche che procedono direttamente verso l'obiettivo – nessun'altra pratica può uguagliarle in questo. Se coloro che praticano le dhutanga usano la consapevolezza, la saggezza, la fede e lo sforzo nel loro impegno, allora quel Dhamma che sperano di raggiungere dovrebbe essere ben entro la portata di queste pratiche. Come ci sono state tramandate dal Signore Buddha, è abbastanza certo che sono capaci di condurci al successo senza che dubbi o ostacoli possano impedirlo. Le osservanze dhutanga sono l'unico modo che può condurci oltre il dukkha. Non c'è un'altra via, quindi non dovrete sentirti incerto o dubbioso. Le dhutanga sono il luogo dove tutti i metodi di pratica convergono e conducono al processo di estinzione di tutto il dukkha. “Quei Bhikkhu che preferiscono le osservanze dhutanga come loro modalità di sviluppo sono quelli che sono fedeli all'insegnamento del Signore Buddha, che fu il Primo Maestro. Quei Bhikkhu che hanno preso le osservanze dhutanga come loro percorso di pratica sono coloro che hanno la giusta disciplina, con il Buddha come loro rifugio in ogni situazione. Ovunque vadano o stazionino, hanno il Dhamma per proteggerli come sostituto del Sāsanā. Non sono soli, senza scopo o instabili, perché il principio del cuore è il principio del Dhamma, e il principio del Dhamma è identico al cuore. Inspirare ed espirare è Dhamma, intimamente fuso in una sola unità con il cuore. Tali persone vivono sempre con il Dhamma, senza mai essere disturbati o influenzati da pregiudizi. “Per te stesso, è vero che non hai nulla di cui preoccuparti in termini di Dhamma. Ma molte persone si assoceranno a te in futuro, quindi devi avere preoccupazione per tutti coloro che ti seguono, sia i monaci confratelli sia i laici, affinché possano sentirsi sicuri che le pratiche che hanno appreso da te siano il modo corretto per progredire senza errori.” Così il Venerabile Ajaan Mun insegnava ad Ajaan Khao mentre meditava. Se dormiva oltre il tempo in cui doveva svegliarsi, anche solo un po', Ajaan Mun

veniva e glielo faceva notare, dicendo: “Non fidarti di te stesso più che del Dhamma, perché ‘te stesso’ è davvero solo il ciclo del samsara. Gli elementi del corpo e i khandha sono risultati che sono venuti dal ciclo del samsara, fin dall’inizio. Dovresti lasciar fare ai khandha solo nella misura necessaria – ma non devi cedere loro più del necessario. Farlo va contro la natura fondamentale di un Bhikkhu che non è mai compiacente. Per coloro che sono veramente saggi, sdraiarsi per dormire è solo allo scopo di dare un sollievo temporaneo al corpo fisico. Non si aspettano di ottenere piacere o soddisfazione dal riposo per alleviare la stanchezza e la debolezza del khandha fisico. Il Bhikkhu che si sdraia come Bhikkhu dovrebbe, avere cura di ricordarsi l’ora per alzarsi – come un cervo che si sdraia per riposare mentre cerca cibo deve essere più attento e cauto del normale. ‘Sdraiarsi correttamente’ significa preparare attentamente la consapevolezza prima di andare a dormire, prendendo la decisione di alzarsi a un’ora prestabilita – non sdraiarsi alla maniera di chi mette all’asta le proprie merci come se non valgono nulla, lasciando che il cliente dia ciò che vuole per loro. Il Bhikkhu che si sdraia e lascia andare il corpo come vuole non è un Figlio della Sākya – un buddista che protegge la religione, promuovendo in sé stesso e negli altri – ma un Bhikkhu che mette tutto all’asta arbitrariamente, lasciando che l’acquirente fissi il prezzo. “Per sdraiarsi correttamente come un Bhikkhu dotato di sīla e Dhamma come doveri religiosi, un Bhikkhu deve seguire una procedura regolare prima di addormentarsi. Questa abitudine lo rende prudente e sicuro di sé quando si sdraia a dormire. Appena si sveglia deve alzarsi in fretta e non indugiare a letto – come fa una persona pigra che tende ad alzarsi tardi e muore immersa in un’indifferenza spensierata, senza mai svegliarsi abbastanza da rendersi conto di sé. Sdraiarsi così è la via di un animale inutile, o di una persona pigra che distrugge qualsiasi valore abbia e non riesce a rialzarsi e migliorarsi. Poiché tale comportamento non è la via della Sāsana, non dovrebbe essere incoraggiato; altrimenti diventerà un ‘arrampicatore parassita’ che cresce all’interno della Sāsana e all’interno di tutta la compagnia dei Bhikkhu Dhutanga. Può distruggerti facilmente, proprio come un ‘arrampicatore parassita’ distrugge l’albero da cui dipende. Dovresti riflettere e confrontare i due concetti di ‘sdraiarsi correttamente’ e ‘sdraiarsi nel modo consueto’. Confrontali e cerca dove differiscono, perché il Figlio della Sākya è molto diverso dal solito ‘sdraiato’ di persone e animali ovunque. Perciò, i Figli della Sākya ritengono che ‘sdraiarsi correttamente’ ogni volta che riposano abbia un significato speciale che rimane sempre vicino ai loro cuori. Questo è appropriato per chi si basa sulla consapevolezza e ha la saggezza di usare il pensiero e contemplazione in tutto ciò che fa. Non semplicemente pensare in qualsiasi modo, o parlare in qualsiasi modo, o agire in qualsiasi modo; non semplicemente sdraiarsi, svegliarsi, mangiare, stare in piedi, camminare o sedersi in qualsiasi modo. Tutti questi comportamenti neglienti non sono all’altezza dello standard di qualcuno che ha lo status di Figlio dello Sākya, che non dovrebbe mai agire in quei modi. “È generalmente compreso dalle persone che dopo che il Signore Buddha e ciascuno dei Sāvaka Arahant avevano raggiunto il Nibbāna finale, scomparvero nell’oblio e non ebbero più alcun significato o relazione con il resto di noi. Ma il Dhamma, che è la condizione causale fondamentale che ci insegna a praticare nel presente, non è forse il Dhamma di colui che scavò in profondità, cercò e lo portò alla luce per il mondo affinché lo vedesse e lo seguisse nella pratica? E l’intero corpo di questo Dhamma, come è rimasto e perché non è anch’esso andato nell’oblio? Il fatto è che sia il ‘Buddha’ sia il ‘Sangha’ sono il cuore puro che ha naturalmente trasceso i limiti sia della morte sia dell’annichilimento. Come

potrebbe il citta puro morire, essere destinato all'oblio o diventare senza significato quando la sua stessa natura non concorda con la convenzione relativa (sammuti)? Quando la sua natura non concorda più con la convenzione relativa, non è soggetto a morire, né a essere annientato, né a diventare senza significato. Così, Buddha è Buddha di per sé; Dhamma è Dhamma di per sé; e Sangha è Sangha di per sé; e non sono scossi né influenzati da nessuno dei concetti del mondo relativo delle convenzioni, che usano la loro autorità per creare idee e atteggiamenti dannosi in noi. Quindi, per tutto il tempo in cui pratichiamo il 'Dhamma che accorda con il Dhamma' nel cuore, è come trovarsi faccia a faccia con il Signore Buddha, il Dhamma e il Sangha in quel momento. Quando sappiamo Buddha, Dhamma e Sangha secondo i principi naturali, che deve sorgere nel cuore la conoscenza, che è il luogo di dimora più adatto per il Dhamma – nessun altro recipiente gli è più appropriato.” Questo è un esempio dell'insegnamento con il quale il Venerabile Ajaan Mun rimproverava Ajaan Khao nella sua pratica di meditazione samādhī quando vedeva che aveva commesso qualche errore; per esempio, quando praticava le osservanze dhutanga in modo scorretto o non abbastanza rigoroso, o quando si svegliava dal sonno al momento sbagliato. In verità, Ajaan Mun non lo rimproverava perché era convinto che avesse fatto qualcosa di sbagliato. Piuttosto, lo rimproverava perché poteva vedere che in futuro Ajaan Khao sarebbe stato associato a molti Bhikkhu e a un gran numero di laici. Per questo motivo, spesso lo consigliava e lo rimproverava affinché diventasse pienamente consapevole dei modi rigorosi di praticare i doveri di un monaco. Così sarebbe stato in grado di trasmetterli a tutti gli altri Bhikkhu e novizi che venivano a vivere dipendenti da lui. E loro a loro volta avrebbero ottenuto qualcosa di utile da portare con sé, proprio come avevano sempre fatto i discepoli di Ajaan Mun. Il Venerabile Ajaan Mun gli insegnava anche che tutti i suoi beni, come la ciotola, il bollitore, le vesti e altre cose che usava nella sua dimora, dovevano essere riposti ordinatamente al loro posto. Questo includeva anche cose come gli stracci per pulirsi i piedi. Vedendo che uno di essi non era abbastanza pulito, avrebbe dovuto lavarli prima di usarli di nuovo. Dopo l'uso, tutto doveva essere riposto ordinatamente, e non semplicemente lasciato in giro ovunque. In qualsiasi giorno che Ajaan Khao diventò così assorbito da altre faccende che si intromettevano nella sua vita che divenne smemorato o negligente, una visione di Ajaan Mun gli sarebbe venuta in mente nel bel mezzo della notte mentre praticava la meditazione samādhī, ammonendolo e indicandogli la via del Dhamma.

Rimase da solo in quella caverna per tutto il periodo del vassa. Di notte veniva frequentemente visitato dal Venerabile Ajaan Mun, che appariva nella sua pratica di meditazione come un nimitta. A volte, seduto in meditazione nel mezzo della giornata quando era molto tranquillo, vedeva anche Ajaan Mun venire a trovarlo nello stesso modo in cui lo faceva di notte. Diceva che era molto piacevole per lui poter fare ad Ajaan Mun ogni tipo di domanda per chiarire completamente la sua comprensione. Ajaan Mun era molto abile nel rispondere alle domande con grande maestria e destrezza. Rende la risposta così chiara da eliminare ogni dubbio e incertezza ogni volta. Con alcune domande, Ajaan Khao aveva solo un senso di incertezza, ma in realtà non pensava di chiedere niente a riguardo. Tuttavia, di notte, quando faceva la sua pratica di meditazione, Ajaan Mun veniva a sollevare quella domanda per la discussione, come se gliel'avesse appena posta. Ajaan Khao disse che era davvero strano e meraviglioso, ma non poteva dirlo a nessun altro perché probabilmente lo

avrebbero considerato un 'monaco kammatthāna pazzo'. Per la maggior parte, il Dhamma per curare i vari kilesa sorgeva dai nimitta nella meditazione samādhī, come quelli di Ajaan Mun che veniva spesso a rimproverarlo, a mostrargli la via giusta e a dargli insegnamenti del Dhamma. Questo promuoveva la sua consapevolezza e saggezza, facendolo pensare e considerare attentamente, senza lasciare spazio alla negligenza. In netto contrasto con tutti gli altri luoghi in cui aveva vissuto, il periodo di vassa che trascorse in quella grotta nella giungla desolata gli permise di sviluppare vari metodi abili, sia interiori che esteriori, che si manifestavano molto frequentemente in ogni momento del giorno e della notte. Ajaan Khao era qualcuno che viveva nel presente con gioia nel Dhamma in tutte le posture e situazioni. Che fosse in piedi, camminando, seduto o sdraiato, era pieno della beatitudine del Dhamma nel mezzo del Dhamma pacifico che era la base originale del suo citta puro, che era completamente puro tra i vari tipi di fenomeni che entravano in contatto con il cuore, mostrando i loro significati in vari modi. La beatitudine del Dhamma rinfrescava il suo corpo e la sua mente, rendendoli gioiosi; come un albero curato e fornito di concime e acqua, e che cresce in un clima e un ambiente adatti, che lo mantengono sempre fresco e umido sia nel tronco che in tutti i suoi rami, rametti, foglie e frutti. Ajaan Khao diceva che quando il citta rimane solo nel presente con la calma e la pace del Dhamma, allora, indipendentemente da quanto ci coinvolgiamo in cose confuse e distraenti, non abbiamo comunque altro che felicità mentre viviamo nel mondo del coinvolgimento con i nostri stessi khandha. Non abbiamo bisogno di lottare per trovare felicità e contentezza in altri luoghi o altri regni – il che è semplicemente creare immagini per ingannare noi stessi, causando lo sviluppo di un forte desiderio (tanhā) che promuove la Causa del Dukkha, che diventa il combustibile che ci brucia e ci causa tanta sofferenza. La felicità che è conosciuta e sperimentata nel cuore è una felicità già sufficiente e completa. Poi, questo intero mondo e tutti gli altri mondi, per quanti ce ne possano essere nell'universo del samsara, sembrano non esistere. Ciò che esiste, e che è abbastanza chiaro e evidente, è il citta con il Dhamma che sembra coprire l'intero universo – anche se è impossibile spiegare questo o paragonarlo a qualsiasi cosa, perché non ci sono caratteristiche o dati mediante i quali si possa classificarlo. Il citta che possiede il Dhamma Ultimo – Acchariya Dhamma – non esiste nei regni della convenzione, quindi non c'è alcuna base per fare confronti o supposizioni.

Vivere con le tigri

Dopo la fine di quel periodo di vassa, alcuni devoti laici provenienti da Sawang Daen Din nella provincia di Sakon Nakhon viaggiarono nella grotta per invitarlo a tornare con loro e gentilmente diventare il loro insegnante. Così fu costretto a lasciare il luogo dove aveva soggiornato, anche se desiderava rimanere lì, dato che non aveva pensato di andare altrove per molto tempo. Dopo aver insegnato agli abitanti del villaggio per un po' di tempo, li salutò e cominciò a vagare ovunque gli andasse di andare, nello stile del Bhikkhu Dhutanga Kammatthāna. A volte attraversava il fiume Mekong per entrare in Laos, dove soggiornava sulle rive del fiume. Più tardi ritornava in Thailandia e continuava a vagare e a praticare la via a Dong Mor Tong, un'area montuosa coperta da una fitta giungla che si estende nei distretti di Bung Kan e Phon Phisai. In quella zona c'erano molti buoni luoghi adatti alla pratica della

via. C'erano anche alcuni villaggi di recente fondazione composti soltanto da poche case. La gente di quei villaggi lo invitò a trascorrere il vassa lì per il loro beneficio. Poiché era un luogo adatto al suo carattere, accettò di restarci per il periodo di vassa. Mentre soggiornava e praticava il Dhamma sulle colline del distretto di Phon Phisai, era affascinato e felice nel cuore di vedere tutti i diversi tipi di animali che vi vivevano, per i quali aveva molta attenzione. Gli animali che vide includevano: uccelli selvatici, fagiani, ogni tipo di uccello come buccero e pavone, oltre ad animali come la civetta delle palme, cervi, cinghiali, cervi comuni, scimmie di varia specie, scimmie gibboni, cani selvatici, tigri, leopardi, elefanti, buoi selvatici e tori rossi. Vide molto più di ciascuna di quelle specie lì che altrove. C'erano branchi di loro ovunque. Giorno e notte, poteva sentire le loro grida echeggiare forte nella foresta, ogni gruppo secondo il proprio ritmo naturale. Alcuni giorni, quando usciva a passeggiare per la pindapata, vedeva una grande tigre camminare con grande grazia nella foresta davanti a lui. Era piuttosto vicino a lui, camminava senza paura, orgoglioso e dignitoso come da sua natura. Quando c'era una radura nella foresta davanti a lui, era bellissimo vedere come camminava. La prima volta che vide la tigre, questa lo guardò solo per un attimo e continuò a camminare senza voltarsi di nuovo verso di lui, come se non avesse minimamente paura di lui. Ma dentro di sé probabilmente era attento e vigile, cosa tipica di un animale che ha una buona consapevolezza ed è intrinsecamente cauto – non si rilassa facilmente e commette errori. Per quanto riguarda Ajaan Khao, non aveva alcun pensiero di paura per la tigre perché li aveva già visti molte volte. Li aveva sentiti ringhiare e ruggire così spesso mentre si trovava nelle foreste che attraversava, dove era del tutto normale per questi animali vivere, che lui ci fosse abituato e non ne avesse paura. Una sera, durante la vassa, mentre insegnava la via di Kamma'thāna ai diversi Bhikkhu che gli stavano, sentì tre grandi tigri striate ruggire in lontananza, ognuna in una direzione diversa. Dopo un po' li sentì ringhiare minacciosi e litigare tra loro. Poi sono diventati completamente silenziosi. Più tardi li sentì ringhiare e combattere lì vicino. All'inizio li sentiva giocare e combattere fuori dall'area dove soggiornavano i Bhikkhu. Quando poi si sono calmati, pensava che si fossero trasferiti altrove. Ma non fu così, perché verso le 21 si avvicinarono alla piccola sala riunioni (sālā) dove i Bhikkhu erano seduti in samādhi, ascoltando l'insegnamento del Dhamma, e si infilarono nello spazio sotto il pavimento. Il pavimento della sālā era sollevato poco più di un metro sopra il suolo, e il suono di queste tigri che ruggivano, ringhiavano e combattevano insieme era così sconvolgente che Ajaan Khao dovette urlare contro di loro, dicendo: "Ehi! miei tre amici! Non fare quel rumore! I Bhikkhu stanno ascoltando un intervento sul Dhamma. Fare del male del genere potrebbe mandarti all'inferno – non dire che non ti avevo avvertito! Questo non è il posto giusto per creare scompiglio, quindi dovrete andare tutti via e urlare altrove. Questo è un monastero per Bhikkhu che amano sviluppare la calma – a differenza di te – quindi vai a ruggire quanto vuoi da qualche altra parte dove nessuno ti interferirà. Qui i Bhikkhu praticano la via del Dhamma e non ti danno il permesso di fare molto rumore e disturbo." Appena sentirono Ajaan Khao urlare contro di loro, rimasero in silenzio e immobili per un breve momento, ma lui li sentiva ancora, come se sussurrassero piano sotto il sālā, dicendo: "Meglio non fare troppo rumore, i Bhikkhu sono infastiditi e ci urlano contro, quindi dobbiamo parlare a bassa voce, altrimenti sarà brutto e potremmo presto finire con piaghe sulla testa." Ma dopo un po' ricominciarono a ringhiare e a litigare giocosamente. Non sembravano voler andare altrove,

come Ajaan Khao aveva detto loro di fare. Sembrava che tutti avessero concordato che sotto il pavimento della sālā fosse il luogo dove giocare e divertirsi dal tramonto fino a mezzanotte, quando finalmente se ne andarono. Nel frattempo, dopo che Ajaan Khao ebbe finito il suo insegnamento, i Bhikkhu rimasero seduti a praticare il samādhi mentre i tre grandi tigri giocavano, combattendo, ringhiando e facendo molto rumore sotto il sālā, finché non tornarono nella foresta a mezzanotte. Solo allora i Bhikkhu tornarono nelle loro abitazioni individuali. Questo episodio è stato molto strano e insolito. Per molti anni Ajaan Khao aveva vagato lungo la via di Kammatthāna attraverso aree boschive in molte parti diverse del paese, ma non aveva mai visto o sentito parlare di tigri avvicinarsi così amichevolmente alle persone, come se fossero stati amici stretti dei Bhikkhu da molto tempo. Normalmente, le tigri hanno inevitabilmente paura delle persone, anche se sono così potenti da far sì che le persone ne abbiano più paura che di quasi qualsiasi altro animale. In generale, le tigri hanno più paura delle persone di quanto le persone abbiano delle tigri, quindi evitano le persone e le tengono lontane. Eppure queste tre tigri non solo non avevano paura delle persone, ma arrivarono persino a prendere possesso dello spazio sotto il pavimento della piccola sālā per giocare e divertirsi insieme ai Bhikkhu si erano radunati proprio sopra di loro. A quanto pare, non avevano minimamente paura dei Bhikkhu, che erano esseri umani proprio come le persone ovunque. Questo era piuttosto notevole, perché tali animali non sanno nulla di moralità, cosa che tutte le persone conoscono, eppure il loro comportamento nell'avvicinarsi ai Bhikkhu faceva sembrare quasi che avessero una buona comprensione della moralità, che mettevano in pratica come fanno le persone. Non mostrarono mai alcun comportamento minaccioso verso i Bhikkhu, anche se probabilmente lo facevano tra di loro sapendo che tutti capivano quali fossero le loro intenzioni. Anche se questo avvenne molto tempo fa, io sentii come se i miei capelli si rizzassero per la paura mentre ascoltavo Ajaan Khao raccontarmi questo episodio – il che era piuttosto sciocco. Le persone stolte e sciocche sono così: anche se gli ajaan raccontano loro storie che contengono lezioni morali del Dhamma, le persone stolte e incompetenti difficilmente ascoltano con lo scopo di estrarre i principi morali. Invece, mostrano la loro mancanza di intelligenza concentrandosi solo sulla trama della storia stessa. Come me, che mostravo paura senza vergogna davanti ad Ajaan Khao mentre ascoltavo la sua storia. Inoltre, scrivendo questo libro sto anche mostrando la mia timidezza a coloro che lo leggono per ridere di me – il che è già abbastanza grave! Quindi, dopo averlo letto, per favore fate attenzione a non lasciare che questo tipo di storia penetri nel vostro cuore e lo perseguiti, altrimenti molti di voi rischiano di diventare anche timidi e sciocchi! La maggior parte dei Bhikkhu che sedevano in meditazione ascoltando Ajaan Khao insegnare quella notte furono agitati e spaventati, sia mentre stavano seduti lì sia dopo essere usciti dal sālā. I loro occhi e le loro orecchie erano spalancati quando udirono le tre grandi tigri strisciare sotto la sālā per aiutare Ajaan Khao a dare loro una lezione. Quando il loro senso di contentezza fu affrontato dalla paura delle tigri, i Bhikkhu seduti lì furono terrorizzati. Non osavano lasciare che la loro città uscisse liberamente, per paura che quei tre insegnanti potessero decidere di saltare sul pavimento della sālā e dare loro 'istruzioni'. In realtà il comportamento delle tre tigri era lodevole perché non fecero nulla di eccessivo o violento, come saltare sul pavimento della sālā. Conoscevano la loro situazione di base nella vita, e in una certa misura, quella dei Bhikkhu, e non andavano oltre ciò che era giusto per loro nella loro situazione. Le loro attività erano tutte gentili e armoniose – poi semplicemente se ne andavano. Dopo di ciò non

tornarono mai più, anche se il distretto dove soggiornavano i Bhikkhu era un luogo dove tigri e ogni sorta di altro animale vagavano liberamente. Non c'era mai una notte senza qualche tigre che vagasse per la zona, perché era un ambiente di vita molto adatto per ogni tipo di animale selvatico. Tutta quell'area era coperta da una fitta foresta così vasta che ci sarebbero voluti molti giorni per attraversarla a piedi. Molte varietà di animali selvatici vi vivevano in gran numero. C'erano molte grandi mandrie di elefanti e branchi di cinghiali selvatici – e non avevano molta paura delle persone. Durante l'anno in cui visse in quella regione montuosa Ajaan Khao si svilupparono molti metodi didattici abili. Spesso doveva avvertire gli altri Bhikkhu che erano con lui di non essere negligenti nel mantenere le osservanze del dhutanga. Ricordò loro che vivevano in un ambiente che rendeva necessario stare attenti a molte cose. Dovevano fare affidamento sulle osservanze del dhutanga come loro ancora di salvezza, e affidare completamente le loro vite al Dhamma e al Vinaya. In questo modo, potevano vivere felici senza essere spaventati o apprensivi riguardo alle cose nell'ambiente naturale che altrimenti li avrebbero sorpresi. Ajaan Khao e i suoi discepoli mangiavano pochissimo – appena quanto necessario per fungere da 'medicina' a sostegno dei loro corpi e per continuare giorno dopo giorno. Il villaggio da cui dipendevano per il cibo era di nuova costruzione e doveva ancora stabilirsi saldamente, quindi avevano pochissimi sostenitori laici. Ma, poiché si erano impegnati nel Dhamma, quei Bhikkhu intendevano addestrarsi a sopportare le difficoltà per il bene del Dhamma della pace interiore. Così non erano molto preoccupati delle loro condizioni di vita, né di quanto cibo ricevessero nel pindapata, perché tali preoccupazioni potevano facilmente diventare ostacoli nel percorso di ciò che cercavano di realizzare. Per quanto riguarda i rimedi medici, consideravano la sopportazione del dolore e la lotta contro la malattia attraverso un intenso sforzo in samādhī bhāvanā come i rimedi più efficaci. Consideravano gli animali che vivevano nella foresta circostante come loro amici e li prendevano come esempi; infatti non avevano mai a disposizione alcuna medicina, né erano nati in un ospedale con medici e ostetriche ad aiutarli. Eppure eccoli lì! Animali di ogni tipo, perfettamente in grado di continuare le loro linee di discendenza, e in gran numero! E non mostravano mai alcun dolore o scoraggiamento per la mancanza di cure mediche da parte di dottori, infermieri e di ogni tipo di medicina e strumento medico. I Bhikkhu sono esseri umani. Sono Figli del Sākya – il Grande Maestro – il cui nome risuona nei tre mondi come colui che ha appreso tutto ciò che si poteva conoscere nei 'libri' dei tre livelli dell'esistenza usando la sua resistenza, impegno, saggezza, abilità e capacità al massimo. Non fu mai colto in difficoltà, incapace di trovare una via d'uscita; né era mai debole, pigro e incline ad arrendersi. Se i Bhikkhu si ritirano, versando lacrime solo a causa della sofferenza e delle difficoltà delle malattie e dei dolori sperimentati nella malattia, che sono comunque condizioni naturali dei khandha, sono destinati a perdere e a 'bancarotta', e quindi non saranno in grado di guidare se stessi o la religione adeguatamente. A meno che non siano coraggiosi e fermi nel sopportare le condizioni naturali – vivendole tutte con consapevolezza e saggezza per valutare e conoscere ogni singolo evento con cui entrano in contatto – non c'è modo di salvarsi e fuggire verso un rifugio sicuro e duraturo. Quando la città è stata addestrata nel modo giusto, troverà gioia nel Dhamma. Guiderà volentieri un Bhikkhu verso i metodi giusti per raggiungere il Sentiero e la Realizzazione senza cambiare rotta o creare ostacoli che gli causino ulteriori problemi. La pratica del percorso progredirà così costantemente senza scivolare indietro, quindi non si sentirà scoraggiato perché non ha un

rifugio interiore. Avrà il 'cuore con il Dhamma' da purificare, calmare e proteggere, facendolo sentire in pace e al sicuro. Allora ovunque vada o sta, è intrinsecamente contento – sugato – alla maniera dei veri discepoli del Tathāgata, senza alcun segno di impoverimento nel cuore. Quei Dhutanga Kammathāna Bhikkhu che sono intenzionati al Dhamma vivono così e vivono la loro vita. Possono restare ovunque e andare ovunque, poiché sono disposti a sopportare le difficoltà e la fame restando contenti e liberi dall'ansia, con il Dhamma come oggetto di attaccamento (ārammaṇa) dei loro cuori. Può essere difficile per il lettore accettare alcune delle cose che accadono in connessione con gli animali della foresta che amano venire e vivere vicino ai Bhikkhu. Quindi, per cominciare, potrebbe essere meglio considerare gli animali domestici di cui le persone amano prendersi cura con mettā nelle loro case e gli animali che cercano rifugio nei monasteri. Il numero di animali come cani e uccelli che vogliono vivere nei monasteri aumenta ogni giorno, fino a quando non c'è quasi spazio per i cani – o alberi rimasti per gli uccelli. Dopo aver pensato agli animali domestici con cui tutti siamo familiari, possiamo passare a considerare i vari tipi di animali selvatici che tendono a sostare nei luoghi forestali o nei monasteri dove i Bhikkhu Dhutanga tendono a rimanere. Ho già scritto di tali animali nei libri “Biografia del Venerabile Ajaan Mun” e “Patipada”, dove sono raccontati molti episodi di animali che vengono a vivere vicino ai Bhikkhu. Tutto ciò sono esperienze che so essere vere. Dal punto di vista del Dhamma, queste storie sono piuttosto interessanti, perché il Dhamma è il principio della natura che dà pace e felicità. E il Dhamma tratta tutte le specie in modo uguale, indipendentemente dal fatto che comprendano o meno cosa sia il Dhamma. C'è qualcosa che si manifesta nell'esperienza di tutti gli esseri e che essi sono felici di accettare, qualcosa che a nessuno dispiace. Quel qualcosa è il Dhamma naturale che si manifesta come calma e felicità, come pace, fiducia e sicurezza, come benevolenza, mettā, affetto e compassione, e come tolleranza in cui gli altri sono liberi di venire o andare come vogliono, senza paura o pericolo. Queste sono alcune delle cose che scaturiscono dal Dhamma. Gli animali di ogni tipo lo gradiscono e lo accettano volentieri senza alcun bisogno di frequentare la scuola per essere insegnato a riguardo. La città è molto più compatibile con il flusso del Dhamma che con il possesso di titoli esterni, rango o autorità, che sono come ornamenti che aumentano la propria autostima, ma possono facilmente dissolversi e scomparire a seconda delle circostanze, che sono alterne e incerte. Pertanto, sebbene gli animali non sappiano realmente cos'è il Dhamma, tenderanno a cercare da soli quelle cose che naturalmente gradiscono e che possono facilmente accettare; per esempio, cani randagi che soggiornano in un monastero o animali selvatici che vivono vicino ai Bhikkhu Dhutanga. Gli animali comprendono istintivamente che il Dhamma – che significa pace e sicurezza – si trova in quei luoghi, quindi lo cercano a modo loro. Anche le persone che non hanno mai mostrato alcun interesse per il Dhamma conoscono quei luoghi che sono sicuri e protetti, e apprezzano rilassarsi e divertirsi in tali luoghi. Si rendono conto che non sarebbe sicuro comportarsi in quel modo in altri posti. Così è stato fin dai tempi antichi fino ai giorni nostri. Questa spiegazione dovrebbe essere sufficiente per capire come il Dhamma, e i luoghi in cui le persone vivono e praticano il Dhamma, facciano sentire animali e persone ovunque sicuri e liberi dal pericolo. Quindi tendono a rilassarsi e a dispensare dalla loro solita cautela. Ci sono persino alcune persone che arrivano al punto di dimenticarsi completamente di sé, senza fermarsi a considerare come gli altri si sentono al riguardo, o se il loro comportamento sia appropriato per la religione, che è il tesoro dell'intero paese. Anche

persone così conoscono la differenza tra bene e male. Conoscono la differenza tra persone buone e cattive, tra animali buoni e cattivi, nello stesso modo in cui le persone ovunque lo fanno. Quindi dovrebbero pensare agli altri e a quanto essi apprezzano il loro tesoro, e loro dovrebbero astenersi dal lasciar andare ogni freno. Esistono limiti e confini entro i quali le persone e gli animali dovrebbero rimanere, ciascuno nella propria sfera. Non dovrebbero confondere i loro modi di comportamento finché non si comportano tutti allo stesso modo, così da non poter distinguere chi è chi.

Il Venerabile Ajaan Khao aveva sempre amato vagare per la campagna alla ricerca di luoghi isolati, quindi si spostava frequentemente da un posto all'altro. Anche quando rimaneva in un luogo, gli piaceva vagare in dhutanga attraverso le foreste e le colline circostanti, cambiando spesso il luogo in cui meditava. Per esempio, usava un certo posto come base, ma al mattino si incamminava da qualche altra parte per fare la sua pratica. Poi, nel pomeriggio andava in un altro luogo, e di notte vagava in un altro luogo ancora – tutto nei pressi della sua base. Inoltre, cambiava spesso direzione, talvolta andando lontano e talvolta vicino. A volte si spostava in un'altra grotta, passando dalla grotta che era la sua base, oppure saliva su un affioramento roccioso in cima alla montagna, tornando alla sua dimora di base solo a notte fonda. Durante il periodo in cui era impegnato in una lotta feroce contro i propri kilesa, preferiva questo stile di pratica perché scopriva che cambiando costantemente la situazione, la saggezza emergeva continuamente. Così nessuno dei kilesa riusciva ad avere presa su di lui, perché si trovavano costantemente di fronte ai mezzi abili della consapevolezza e della saggezza, che li mettevano in un angolo, intrappolandoli in modo che potessero essere rimossi ed eliminati più e più volte. Se fosse rimasto sempre in un luogo Posto, si sarebbe abituato al suo ambiente e sarebbe subentrata la compiacenza. Ma i kilesa non sarebbero diventati compiacenti. Avrebbero continuato a crescere indipendentemente da ciò a cui era abituato. Quindi doveva cambiare spesso, modificando i suoi metodi e il suo ambiente molto frequentemente, per tenere il passo con gli ingannevoli trucchi dei kilesa. Una volta che si stabilivano, si accumulavano e lottavano contro di lui incessantemente senza mai prendersi una pausa per il riposo. Se c'era qualche tregua da loro, era solo nel sonno profondo senza sogni; altrimenti lavoravano tutto il tempo. Per questo motivo, se si rilassava o indeboliva i suoi sforzi mentre cercava di svilupparsi, rimandando la pratica e lasciando scorrere il tempo, incoraggiava i kilesa sempre diligenti a deriderlo. Cambiando molto spesso luoghi e metodi di pratica, poteva avere qualche successo nel sconfiggere i kilesa, che non avevano alcuna possibilità di sentirsi soddisfatti di essere gli unici padroni al comando. Il suo ragionamento era molto intrigante, e la sua pratica era un eccellente esempio per coloro che si rifiutano di lasciare che i kilesa si alzino e li calpestino a causa di un'eccessiva fiducia che rovina ogni mossa che il citta compie.

Il Venerabile Ajaan Khao amava vagare nei distretti di Phu Singh, Phu Wua, Phu Lanka, Dong Mor Tong; e nei distretti di Amphur Seka e Amphur Phon Phisai nella provincia di Nong Khai; così come ad Amphur Ban Phaeng nella provincia di Nakhon Phanom. Queste aree avevano molte montagne, come Phu Singh, Phu Wua e Phu Lanka, che erano tutti luoghi adatti alla pratica e allo sviluppo del Dhamma. Ma Erano lontani dai villaggi – troppo lontani per arrivare a Pidapata – quindi era necessario che la gente si alternasse a portargli il cibo.

Tutti questi luoghi erano pieni di animali selvatici di ogni tipo, tra cui tigri, elefanti, gaur selvatici e buoi rossi, tra molti altri. Nel pomeriggio e la sera poteva sentire i loro richiami e i loro ruggiti echeggiare per la foresta. Chiunque non avesse davvero superato la morte avrebbe trovato difficile restare lì, perché in quei luoghi c'erano molte tigri, molto più che in altre regioni, e non avevano paura delle persone. Alcune notti, mentre camminava meditando, una delle tigri si avvicinava di soppiatto e si accovacciava per guardarlo camminare, senza alcuna paura di lui. Ma non gli ha mai fatto male. Forse si era semplicemente chiesto cosa stesse combinando, così si avvicinò furtivamente per annusare e dare un'occhiata. Non appena Ajaan Khao sentiva un suono insolito che lo faceva sospettare, puntava lì la torcia, solo per vedere una grande tigre saltare via, a volte molto vicina davanti a lui. Anche dopo di ciò riuscì a continuare a camminare con il *cankama*, meditando senza alcuna paura che la tigre potesse tornare a saltare su di lui, sbranarlo e mangiarlo. La sua fede nel Dhamma era più forte della paura della tigre, così riuscì a persistere e a continuare la sua pratica. A volte la sera saliva il pendio, da dove poteva vedere grandi branchi di elefanti che camminavano lungo un'ampia area di affioramenti rocciosi che si estendevano per miglia. Poiché l'area rocciosa non era coperta da foreste, riusciva a vedere chiaramente sia grandi che piccoli elefanti uscire in cerca di cibo. Mentre osservava quei branchi di elefanti divertirsi a prendersi in giro e a giocare insieme, lui si era completamente assorbito fino a quando la sera non era tarda e si faceva troppo buio da vedere. Sembra che piacesse a stuzzicarsi a vicenda e giocare insieme nello stesso modo in cui lo fanno le persone.

Quando Ajaan Khao viveva nelle foreste e sulle montagne, faceva sì che i villaggi locali tracciassero tre percorsi diversi per la meditazione camminata. Egli camminava caḥkama su questi tre percorsi tre volte al giorno. Nel tardo pomeriggio, iniziava la meditazione camminata sul percorso riservato al Sangha Puja.

PARTE TRE
PUJA SANGHA

Grotta del Tamburo di Mezzogiorno

All'inizio del 1958, il Venerabile Ajaan Khao lasciò il Wat Pa Kaew Chumpon nel distretto di Sawang Daen Din, nella provincia di Sakon Nakhon, dove era rimasto per diversi anni, per andare a vagare in solitudine. Quando raggiunse la provincia di Udon Thani, vagò fino a giungere al Wat Thum Klong Pain nel distretto di Nong Bua Lamphu. A quel tempo, tutta l'area era coperta da una fitta giungla. Vide che il luogo era adatto al suo temperamento; sentì che lì poteva rimanere comodamente e praticare la via del Samana-dhamma. Così si stabilì e rimase lì continuamente fino alla fine della sua vita. Per quanto riguarda il nome 'Thum Klong Pain': molto tempo fa, prima che diventasse un monastero, a Thum Klong Pain (letteralmente, Grotta del Tamburo di Mezzogiorno), c'era un tamburo molto grande che veniva percosso per annunciare l'ora di pranzo alle persone su una vasta area di quel distretto. Da dove provenisse e chi lo avesse messo lì, sembra che nessuno sappia nulla della sua origine. Probabilmente era lì da molto tempo – forse centinaia di anni – prima che si deteriorasse e si rompesse in molti pezzi da solo, senza che qualcuno lo danneggiasse. Cacciatori che cercavano selvaggina in quella zona a volte si riposavano in quella grotta.

Raccoglievano alcuni dei pezzi di legno del tamburo che erano sparsi in giro per accendere un fuoco per cucinare il loro pasto e bollire l'acqua. Così i paesani che vivevano vicino diedero alla grotta il nome di Thum Klong Pain. Successivamente, i Bhikkhu Dhutanga Kammatthāna soggiornavano spesso in questa grotta mentre praticavano la via del Dhamma fino a farla diventare praticamente un Wat, perché un Wat significa semplicemente un luogo dove soggiornano i Bhikkhu. Così diventò nota come Wat Thum Klong Pain, e ancora oggi porta questo nome. In origine c'erano un gran numero di immagini del Buddha (Buddha Rupa) in Thum Klong Pain, di molti tipi e dimensioni diverse. Ce n'erano sia nascoste alla vista, sia esposte alla vista di tutti. La gente ha posto Buddha Rupa in questa grotta fin dai tempi antichi e, nel corso dei secoli, si sono accumulati fino a diventare un numero davvero grande, così tanti da esser quasi incalcolabili. C'erano molti Buddha Rupa fatti d'oro, argento, metallo 'nāga' (lega di oro e rame) e bronzo. Tuttavia, tanto tempo fa la religione di Māra (il male) venne e li portò via tutti, lasciando indietro nessuno. Tutto ciò che resta sono le comuni Buddha Rupa fatte di pietra o gesso che ci sono ancora oggi. È importante che noi buddhisti comprendiamo chiaramente che il monastero è un luogo importante nella sfera del Buddhismo. Normalmente, i buddhisti devoti non possono entrare in un monastero, o passare oltre uno, senza che nel loro cuore sorgano pensieri buoni ed elevati. Questo perché 'il monastero' è sempre stato un luogo sacro fin dai tempi lontani, indipendentemente dal fatto che si trovi nel villaggio o nella foresta. Il monastero è il luogo dove il citta e tutte le cose sacre si riuniscono, un luogo dove innumerevoli buddhisti hanno potuto realizzare le loro massime aspirazioni. Il monastero può essere fatiscante e in uno stato di degrado, oppure ben curato e bello, ma nei cuori di tutte quelle persone che hanno fede nel Buddhismo ci sarà sempre un atteggiamento di rispetto e omaggio verso di esso. Per questi motivi, ogni volta che i buddhisti entrano in un monastero buddhista, qualunque sia lo scopo, dovrebbero essere moderati, assicurandosi che il loro comportamento sia sufficientemente modesto e appropriato. Ciò include anche i vestiti che indossano: dovrebbero fare molta attenzione a garantire che il loro abbigliamento sia conforme al loro status di 'figli del Buddha' che entrano in un luogo altamente sacro, un luogo glorificato dal Signore Buddha, il Grande

Maestro dei tre mondi. Questo codice di abbigliamento è particolarmente importante nel monastero della foresta, dove i Bhikkhu tendono a essere un po' come scimmie che non hanno mai avuto l'opportunità di vedere e ammirare i progressi materiali e gli ultimi sviluppi culturali che sono avvenuti nelle città e nei paesi. Quando vedono persone che arrivano al monastero indossando alcune delle ultime mode, lo trovano piuttosto spaventoso e strano. È quasi sufficiente per farli girare la testa e sentirsi febbricitanti – probabilmente perché hanno un improvviso spavento nel vedere qualcosa che non avevano mai visto prima. Sono così abituati a vivere nella foresta che ne sono diventati parte; e in un tale ambiente non è facile immaginare tali cose. Così, quando vedono improvvisamente cose strane che si discostano dalla via del Dhamma, si verifica un cambiamento insolito nelle loro menti e si sentono profondamente sconvolti. La maggior parte dei Bhikkhu Dhutanga della foresta dice di avere una reazione simile; e dovremmo avere simpatia per loro. Se qualcuno spiegasse loro riguardo alla materia e alla cultura, gli sviluppi che stanno avvenendo oggi nelle città e nei paesi – raccontando loro che il progresso sta avvenendo con uguale rapidità sia a livello nazionale che internazionale, sia nelle città che in campagna, nei monasteri dei villaggi e in quelli della foresta – probabilmente non ci crederebbero. In realtà, probabilmente si sentirebbero solo disgustati, apprensivi e sconsolati riguardo a tutta la faccenda. Alla fine, la persona che racconta questi sviluppi sarebbe al limite della sopportazione, incapace di alleviare le apprensioni dei Bhikkhu della foresta. Rimarrebbe con la sensazione di compassione per quei monaci primitivi della foresta che vivono così lontano dal progresso della civiltà moderna.

Il monastero dove visse il Venerabile Ajaan Khao si trova tra le foreste e le colline. L'ambiente naturale è molto adatto allo sviluppo della meditazione e alla pratica del Dhamma, poiché è pieno di massi, scogliere e foreste con alberi ombrosi e piacevoli. Ajaan Khao cercava sempre di evitare gli eccessi della società moderna di cui ho già parlato. Se si dicesse che era incivile come la maggior parte dei Bhikkhu Dhutanga, non si sbaglierebbe. La sua virtù nel Dhamma era straordinariamente alta – era completamente irreprensibile, secondo me. Ma presumibilmente manteneva l'abitudine di essere molto vigile e timoroso dei pericoli nella foresta; perché anche se la sua virtù nel Dhamma era al livello più alto, non avrebbe potuto abbandonare tutte le sue tendenze abituali latenti. Questo è in accordo con il detto del Dhamma del Signore, che dice: i Sāvaka non possono abbandonare completamente le loro tendenze abituali originarie, perché solo il Signore Buddha è stato in grado di eliminare le sue tendenze abituali (nissāya) completamente, insieme alle sue buone caratteristiche (vāsanā). Ogni volta che folle di persone arrivavano al suo monastero causando molto disturbo indesiderato, Ajaan Khao spariva rapidamente nella foresta e si nascondeva in una crepa tra le rocce fino a quando tutto non si calmava. Solo alla sera, o dopo che era calata la notte, tornava alla sua residenza. Quando gli veniva chiesto perché scappasse in quel modo, rispondeva: “Il mio Dhamma non è sufficiente per resistere alla corrente forte e impetuosa del mondo, quindi devo fuggire e nascondermi. Se non lo facessi e restassi a sopportarlo, il mio Dhamma sicuramente si spezzerebbe e si disintegrerebbe. Quindi devo andare dove posso prendermi cura di me stesso. Anche se non ho la capacità di aiutare queste persone, dovrei almeno pensare a aiutare me stesso.” Per quanto ne so, Ajaan Khao aveva molta mettā e generalmente dava molto aiuto agli altri. Ma in quelle occasioni in

cui fuggiva e andava a nascondersi, probabilmente era perché sopportarli era al di là delle sue capacità – come ha detto lui stesso. Che lo facciano intenzionalmente o meno, la maggior parte delle persone che viene al monastero tende a distruggere continuamente l'atmosfera di pace lì. Pochi in realtà cercano di sostenere e mantenere Sila-dhamma e virtù nel monastero. Alla fine, i monaci sono destinati a diventare frustrati quando non riescono a sopportare il peso aggiuntivo. In generale, i laici tendono a osservare molto di più i Bhikkhu di quanto non osservino se stessi. Quando vanno in un luogo dove dovrebbero avere fede e mostrare rispetto, i loro comportamenti e il loro linguaggio tendono a essere piuttosto offensivi per occhi e orecchie. Tale comportamento fa riflettere chi ama osservare quanto le persone possano essere trascurate e prive di autocontrollo senza alcun interesse per se stessi o per come potrebbero apparire agli altri. Questo è ciò che rende tutto così frustrante.

Maestro Cacciatore Boon Nah

È pratica normale in Thailandia e in altri paesi buddisti che le persone mostrino rispetto e compiano puṇṇa davanti a una Rupa del Buddha. Nessuno la considera in alcun modo una pratica malvagia che porta danno o sofferenza alle persone. Quindi, indipendentemente dal fatto che una persona abbia una natura buona o cattiva, quando si imbatte in una Rupa del Buddha, la sua mente tende a diventare rispettosa e docile. Istintivamente la saluta con riverenza, senza mai vederla come un nemico in alcun modo. Anche le Rupa del Buddha a Thum Klong Pain si comportavano in questo modo. Ogni volta che i cacciatori trascorrevano la notte riposando in questa grotta, rendevano omaggio alle Rupa del Buddha e chiedevano perdono per le cose cattive che avevano fatto. Ma una volta, un cacciatore piuttosto strano e particolare venne a riposare nella grotta. Fece una preghiera, chiedendo alle Rupa del Buddha di aiutarlo a portare gli animali della cui carne potesse nutrirsi. “Possano essere instabili, con gli occhi offuscati e i sensi annebbiati, camminare goffamente, lentamente, come un animale quasi morto vicino al cacciatore che è già pronto e in attesa così da poterlo sparare e poi portarlo via senza ulteriori preoccupazioni.” Questo cacciatore strano non pensava né agiva affatto come le persone comuni. Il suo nome era Maestro Cacciatore Boon Nah, un nome che suo padre e sua madre gli diedero il giorno in cui lui è nato (ma in realtà, il suo nome avrebbe dovuto essere cambiato per accordarsi con quello che fece quel giorno, quando il nome Maestro Baap Nah sarebbe stato più appropriato). Quel giorno andò a cercare e cacciare selvaggina in diversi luoghi, ma non riuscì a catturare nulla, quindi quando raggiunse Thum Klong Pain per riposarsi si sentì debole e scoraggiato. In passato aveva cacciato selvaggina in quel distretto, quindi era già rimasto nella grotta, ma non aveva mai pensato in modo così strano e insolito come fece questa volta. Arrivare nella grotta aumentò il suo scoraggiamento per non aver visto alcun animale, tanto meno preso qualcosa in mano. Cominciò allora a comportarsi in modo molto strano davanti ai suoi compagni, che erano tutti cacciatori. Prese le Rupa del Buddha che erano sparse nella grotta e le mise in fila in diverse lunghe file. Mentre lo faceva, parlava a voce alta, dicendo: “Oggi ho cercato animali da sparare come selvaggina, ma in tutta la foresta non ne è arrivato uno nelle mie mani. Dev'essere colpa di queste Rupa del Buddha. Devono aver messo un incantesimo su di loro e le hanno allontanate dal pericolo; cioè lontano dai cacciatori che cercavano di sparare. Dobbiamo far mettere in fila queste Rupa del Buddha in stile militare e allenarle come soldati così impareranno le

regole e le normative dei cacciatori. Poi queste Rupa del Buddha impareranno una lezione e non faranno più un incantesimo per allontanare tutti gli animali.” Nella mano teneva un bastone che usava per battere sulla schiena le Rupa del Buddha che rifiutavano di obbedire ai suoi ordini, ammonendo tutte le Rupa del Buddha che aveva messo in fila come se stesse comandando file di soldati in parata. Ordinava loro di: “girare a destra, girare a sinistra, indietreggiare, marciare in avanti”, mentre le batteva sulla schiena di tanto in tanto. Ogni tanto, picchiava una delle Buddha Rupa sulla testa, accusandola di non eseguire gli ordini del comandante. Se una delle Buddha Rupa che stava colpendo cadeva e usciva dalla fila, la raccoglieva e la rimetteva in fila, mentre comandava: “vai a destra, vai a sinistra”. Continuava a picchiare le Buddha Rupa e a spargerle in giro, poi le rimetteva in fila e dava loro ordini prima di picchiarle di nuovo, finché la forza della sua follia finalmente si esauriva. Poi si fermava. Gli altri cacciatori lì con lui gli dicevano di fermarsi fin dall’inizio, appena vedevano il suo cattivo comportamento. Cercavano di ragionare con lui, dicendo che non avrebbe dovuto fare cose così malvagie. Lo avvertivano che sarebbe finito all’inferno se avesse continuato ad agire così. Gli spiegavano che ciascuna di quelle Buddha Rupa era lì al posto del Buddha. Danneggiare una Buddha Rupa è considerato dalla gente lo stesso che fare del male al Signore Buddha – un male molto grande che non dovrebbe mai essere fatto. Il Signore Buddha e le Buddha Rupa hanno un posto speciale sia nei cuori delle persone sia in quelli di Devaputta, Devatā, Indra, Brahma, Yama, Yakkhas, Nāgas, Garuḍas, Pretas e tutti i tipi di fantasmi, quindi non dovrebbero mai essere profanati. Ma il Maestro Baap Nah non voleva ascoltare niente di tutto ciò. Andava avanti e recitava la sua parte. Quando gli altri cacciatori videro che era inutile ragionare con lui, uno a uno lasciarono la grotta e corsero a casa per raccontare alla gente quella follia malvagia e il residente vivente dell’inferno che l’aveva perpetrata. I paesani erano tutti molto scoraggiati, perché non avevano mai sentito che una cosa del genere fosse successa prima. Prima che quel cacciatore prendesse le Buddha Rupa e le disponesse in file per addestrarle come soldati, aveva una consapevolezza normale, delle cose nel modo in cui la maggior parte delle persone lo fa. Parlando con gli altri, comprendeva le questioni in modo abbastanza normale, così nessuno avrebbe mai pensato che fosse pazzo. Ma possedeva i segni caratteristici dell’odio e dell’avversione (dosa), che mostrava in modo abbastanza aperto quel giorno quando non riusciva a trovare e a sparare nessun animale. Così parlò arrabbiato ai Buddha Rupa dicendo che stavano facendo incantesimi per allontanare tutti gli animali. Ecco perché si arrabbiò con loro e li picchiò e li maltrattò in base al suo stato emotivo (ārammaṇa), senza rendersi conto in quel momento di quanto fosse completamente folle il suo stato emotivo. In tutta la Thailandia, tutti sanno bene che i Buddha Rupa non sono soldati, né sono bestie da soma che si possono afferrare, addestrare o far tirare un aratro o un carro. Allora perché quell’uomo osò prendere quei Buddha Rupa e comportarsi con loro in modo così ripugnante? Doveva essere più pazzo di quanto le persone lo siano normalmente in questo mondo. È qualcosa su cui riflettere. Ma se preferisci non pensarci, questo alleggerirà il carico della tua mente, così non impazzirai a pensare a quell’uomo che ha aperto la strada alla follia, inducendo così anche le persone normali a diventare un po’ matte. Quando la sua follia infernale ebbe seguito il suo corso, si spezzò e scomparve. Al momento in cui tornò a casa, era diventato una persona buona e normale, ma la sua tendenza a perdere la calma era ancora presente. Nessuno aveva il coraggio di parlargli e metterlo in discussione, perché tutti sapevano delle cose

incomparabilmente malvagie che aveva fatto. Così tutti rimasero in silenzio e agirono come se nulla fosse successo, inclusi quelli che vivevano con lui nella sua casa. Ma lo tenevano sotto controllo per vedere se c'erano cambiamenti in lui. L'uomo stesso indossava un'espressione solenne ma non disse nulla che potesse farli preoccupare o sospettare. Così nessuno era pronto a offenderlo sollevando la questione di ciò che era successo nella caverna. Quella notte, non appena si fece buio, la famiglia del cacciatore lo sentì lamentarsi perché tutto il suo corpo prudeva. Gli chiesero quale fosse il problema, e lui mostrò loro vari punti del suo corpo che diceva fossero così dolorosamente caldi da non riuscire quasi a sopportarlo. Aveva voglia di urlare aiuto. Quando mostrò loro il corpo, sia le parti sotto i vestiti sia quelle esposte, era infiammato e gonfio dappertutto. Tutto era comparso abbastanza improvvisamente in modo insolito. Tra il dolore, il gonfiore e il calore pungente arrivati così rapidamente tutti insieme, non riusciva quasi a sopportarlo e chiamò a gran voce la gente per chiedere aiuto, scoppiando in lacrime come un bambino. La notizia di ciò che era successo si diffuse rapidamente in tutto il villaggio, dove tutti avevano sentito del modo spregevole in cui si era comportato con i Buddha Rupa. Molti corsero rapidamente a vedere con i propri occhi, ma ancora nessuno ebbe il coraggio di dire apertamente la verità su ciò che aveva fatto ai Buddha Rupa per paura che potesse nascere qualcosa che degenerasse in guai seri. Ma un uomo anziano, astuto, stimato e ben rispettato da tutti i villaggi, parlò chiaramente così che il cacciatore potesse sentire ciò che diceva: "Questo genere di cose è qualcosa che non abbiamo mai visto accadere prima, ma probabilmente è causato da qualche evento terribilmente malvagio, piuttosto che da qualsiasi altra cosa. Dovresti riflettere sul passato recente per vedere se hai fatto qualcosa che non fosse buono e appropriato. Ripensa e esamina ciò che hai fatto. Potrebbe esserci qualcosa, perché quello che ha fatto a te è successo è davvero insolito. Di solito non succede alle persone. Abbiamo tutti visto eruzioni cutanee, dolori e fitte, sensazioni brucianti nel corpo, ma non le abbiamo mai viste in un modo così insolito come le hai tu adesso. Guarda il tuo corpo! Questa condizione si è diffusa su tutto come un incendio, e così rapidamente. Il tuo corpo è improvvisamente esploso in eruzioni cutanee e gonfiori di un tipo molto anomalo. Deve sicuramente esserci qualcosa che l'ha causata, perché in circostanze ordinarie non succederebbe. Usando il modo di parlare colloquiale del villaggio, diremmo che è stata causata dal kamma. Il kamma è ciò che ha prodotto questo, e nient'altro, quindi dovresti indagare e rivedere quali sono state le tue azioni, dove sei stato e cosa hai fatto." È normale che le persone siano distratte e commettano errori. Così i villaggi hanno iniziato a fargli domande mentre lo aiutavano a curare la malattia, osservando allo stesso tempo le reazioni buone e cattive della persona ammalata. Allo stesso tempo, chiedevano in giro tra le persone presenti; prima a uno, poi a un altro, e così via, uno per uno. Ma la maggior parte dei cacciatori presenti nella grotta e che avevano visto cosa aveva fatto, non avevano alcun desiderio di andare a casa sua. Quello che aveva fatto li aveva profondamente turbati, così sentivano che le sue azioni malvagie erano peggiori di quanto si potesse risolvere ponendo domande e facendo accuse direttamente a lui in una riunione degli anziani del villaggio. Persino quei cacciatori che andarono a casa sua andarono in silenzio e osservarono senza farsi vedere dal colpevole, perché temevano che potesse causare problemi in futuro. Quando gli era stato spiegato il bene e il male in vari modi e gli era stato fatto domande molte volte in maniera indiretta, portando continuamente alla luce i temi del merito e del demerito, Paradiso e inferno, cominciò a ricordare le sue azioni malvagie e si rese conto della gravità di

ciò che aveva fatto. Poi raccontò loro tutto ciò che aveva fatto con il Buddha Rupa nella grotta Thum Klong Pain. Mentre parlava, era consapevole del significato morale delle sue azioni, allo stesso modo in cui lo sarebbe una persona normale. Non c'era alcun segno di follia o di qualcosa di anomalo nascosto in lui mentre parlava. Così, non appena il vecchio, che tutti nel villaggio e il cacciatore rispettavano, vide un'apertura conveniente, finse di essere allarmato da ciò che sentiva e terrorizzato dalle conseguenze di tale male e dalla prospettiva di cadere all'inferno, dicendo al cacciatore: "Tutto il Buddha Rupa sta al posto del Grande Maestro, i principali leader di questo mondo, e sono punti focali per i cuori di tutti i buddisti in tutta la terra ovunque si stabilisca il buddismo, così come per innumerevoli Devaputta, Devatās, Indras, Brahma, Yamas, Yakkha, Nāgas, Garuḍas, Pretas e fantasmi. Tutti rendono omaggio alle immagini del Buddha. Li tengono molto e li proteggono, impedendo a chiunque di maneggiare o danneggiare in qualsiasi modo questi oggetti con credito. Ognuno di quei Buddha Rupa nella grotta aveva Devatās, Nāgas e Garuḍas che li sorvegliavano e si occupavano costantemente. Nessuno può andare a prendersi in giro con loro senza dover incontrare le Devatās che si prendono cura di loro, che puniranno una persona simile in molti modi possibili, a seconda dell'abilità e della capacità magica di quelle Devatās. La punizione si manifesterà in modo appropriato per quella persona e per la forza del kamma che quella persona ha creato con le sue azioni aggressive. "Se il cacciatore ha detto la verità, allora nessuno di noi deve dubitare di ciò che è successo. Il 'fuoco' che brucia il suo corpo in questo momento deve essere dovuto ai cattivi pensieri e alle azioni che ha diretto verso quei Buddha Rupa, sicuramente. Oh, va bene, non importa. Ora che conosciamo chiaramente il motivo completo di tutto ciò, dovremmo essere in grado di correggere la situazione e alleviare questo disturbo in modo che possa tornare alla normalità. Non c'è motivo per cui il padre (il vecchio) non dovrebbe portare suo figlio a chiedere perdono per i suoi difetti al Signore Buddha, al Dhamma e al Sangha, così che possano astenersi dal punirlo e permettergli di guarire rapidamente da questa terribile malattia." Il cacciatore credeva a tutto ciò che il saggio vecchio gli spiegava. Non obiettava per nulla e sorrideva luminosamente. Tutti i presenti potevano vedere che sembrava fresco e felice. L'unico problema rimasto allora era la riluttanza del cacciatore a chiedere perdono dei Buddha Rupa nella grotta Thum Klong Pain mentre provava tanto disagio, con eruzioni cutanee e prurito intenso. Se non poteva andare nella grotta, cosa doveva fare? Subito il vecchio parlò con voce calma, dicendo: "Non preoccuparti di questo. Anche se non puoi andare lì subito, puoi comunque chiedere al Buddha di perdonare i tuoi difetti senza alcun problema. Puoi prendere qualsiasi Buddha Rupa, che rappresenta il Buddha, e metterlo davanti a te, insieme a fiori e bastoncini d'incenso. Poi devi prostrarti rispettosamente davanti al Buddha Rupa e chiedere perdono per i tuoi difetti. Fai questo prima. Poi, quando avrai superato quei sintomi dolorosi, dovrai andare a rendere omaggio ai Buddha Rupa a Thum Klong Pain. Farlo in questo modo porterà lo stesso risultato, non avere paura." Dopo che il vecchio ebbe finito di parlare, dice alle persone di portare un Buddha Rupa e di sistemarlo davanti al malato Hunter. Poi lo spinsero a chiedere perdono per i suoi atti malvagi a quel Buddha Rupa. Quando finì, lui e tutti gli altri si sentirono piuttosto sollevati. La cerimonia si svolse correttamente sotto ogni aspetto in mezzo a centinaia di persone da tutto il villaggio che si erano precipitate a assistere a questo evento senza precedenti. Era straordinario come il fatto che il male esista, la virtù esista, l'inferno esista e il paradiso fosse così chiaramente mostrato a tutte quelle persone che

sapevano cosa aveva fatto il cacciatore. Potevano vedere con i propri occhi i risultati delle sue azioni malvagie e conoscerli con il proprio cuore. Il suo strano disturbo iniziò gradualmente a svanire non appena accettò i suoi errori e chiese perdono al Buddha Rupa. Dopo di ciò, la situazione si è risolta molto rapidamente; anzi, così rapidamente che era davvero insolito. Il cacciatore sembrava aver trovato una nuova vita dopo aver combattuto i grandi campioni, il Buddha Rupa in Thum Klong Pain. Aveva imparato bene la lezione. Fece un voto solenne davanti al Buddha Rupa che non avrebbe mai più fatto nulla contro il Buddha fino alla fine della sua vita. Aveva visto chiaramente con i propri occhi le conseguenze delle sue azioni, in un modo che non avrebbe mai dimenticato. In pochi giorni i sintomi del cacciatore scomparvero completamente e tornò alla normalità. Così preparò fiori e bastoncini di inchiesta e andò a chiedere perdono al Buddha Rupa in Thum Klong Pain, che in precedenza considerava un suo soldato addestrato. Si prostrava davanti a ciascuna e chiedeva di essere dato per i suoi difetti. Decise anche solennemente di non essere più un personaggio così disgustoso e spregevole come prima. Decise persino di abbandonare completamente la sua professione di cacciatore esperto. Decise di non cacciare mai più per il resto della sua vita, con la consapevolezza nel cuore che: il male esiste, il merito esiste, l'inferno esiste e il paradiso esiste; che se si fa del bene, si riceve del bene, se si fa del male, si riceve del male. Questo cacciatore non aveva più alcun dubbio su questo.

I kilesa sono delle impurità mentali tristi, cupe e desolate che le persone più sagge, con il Signore Buddha come miglior esempio, hanno sempre censurato e condannato come cattive. Sono davvero una piaga per i cuori degli esseri nel mondo, esattamente come il Signore le ha censurate. I kilesa sono ciò che rifiuta la vera natura del Dhamma, sostenendo che non sia vero e che non sia mai esistito. Non accettano mai la verità abbastanza da poter essere in qualche modo ammirati. I kilesa non condividono nulla con il Dhamma, quindi non possono mai stabilire uno stato di Dhamma negli esseri di questo mondo su cui hanno controllo. Negano l'esistenza del bene e del male e del paradiso e dell'inferno, proprio come negano l'esistenza del Nibbāna. Quindi non dovremmo mai pensare che i kilesa abbiano un aspetto buono che confermi l'esistenza del Dhamma che il Signore Buddha ha insegnato. Al contrario, ne negano l'esistenza e cercano di cancellarlo del tutto. Gli esseri viventi che vivono in soggezione ai kilesa non hanno alcuna possibilità di credere nel bene e nel male, e quindi nessun incentivo a rinunciare al male e sviluppare la virtù per lavorare verso un'esistenza celeste nel futuro. Invece, rimangono immersi nell'oscurità e soffrono continuamente perché la natura ingannevole dei kilesa copre completamente la verità. I kilesa, indipendentemente dal tipo, sono tutti discendenti del grande maestro dell'inganno che inganna sempre gli esseri viventi, rendendoli ottusi e stupidi così che rimangono saldamente sotto il suo controllo. Questo grande ingannatore li fa chiudere i sensi e sdraiarsi passivamente mentre rimangono totalmente soggetti al suo potere. Il cacciatore Boon Nah era un ottimo esempio in quest'epoca. I kilesa si intrufolarono nel suo cuore e lì accesero un fuoco. Poi ingannarono il cacciatore facendolo tuffare in questo fuoco selvaggiamente senza alcun freno, inducendolo a prendere i Buddha Rupa, che sono cose elevate e sacre nel Dhamma, e addestrarle come se fossero soldati, picchiandole in vari modi. Questo continuò fino a quando non incontrò il lato buono – in altre parole, il suo corpo si infiammò e si coprì di gonfiori irritanti e caldi, visibili a tutti. Non sapendo se sarebbe vissuto o morto, si stava

preparando a cadere all'inferno in quel momento. Proprio in quel momento, il figlio di un Deva (il vecchio) venne ad aiutarlo, guidandolo a vedere il male di ciò che aveva fatto. Questo intervento gli permise di tornare sulla via del Dhamma in modo che accettasse la verità sull'esistenza del bene e del male. Così scampò quella volta al pericolo del disastro, evitando che quei sinistri kilesa lo trascinassero all'inferno anche mentre era ancora vivo. Tutti noi buddhisti dovremmo quindi esaminare e riflettere sulla verità dei principi del Dhamma che quel saggio vecchio insegnava. Inoltre, dovremmo riflettere bene sulla falsità dei kilesa che sussurrano sempre le loro parole ingannevoli nei nostri cuori. Non dovremmo pensare solo al profitto, non dovremmo pensare solo a ingannare gli altri, non dovremmo sempre pensare prima a noi stessi – perché quell'atteggiamento porta gli altri a perdere ricchezza e proprietà, danneggiando i loro cuori e accendendo i fuochi dell'inferno nei nostri cuori, inappropriato per tutti noi che abbiamo l'insegnamento del Dhamma che risuona forte nelle nostre orecchie per aiutarci sempre. Perché abbiamo insegnanti, molti ambienti adatti alla meditazione e una grande quantità di libri e scritture per aiutarci a superare i kilesa. Quindi non possiamo dire che il Dhamma manchi o sia scarso. Il Dhamma può sempre tenere testa ai kilesa; non è mai in difficoltà a riguardo. Può ruotare intorno a ogni aspetto di sé stesso, resistendo con successo ai kilesa in ogni turno e in ogni angolo, quindi non dovresti essere riluttante a usare il Dhamma per aiutarti ad andare nella direzione giusta. Al contrario, dovresti temere i kilesa, che portano solo verso il male e la sofferenza, e mai verso la felicità. Portano una persona a perdere ogni speranza anche se è ancora viva e respira. Questo non dovrebbe mai capitare a noi. Quindi non essere compiacente! Non guardare i pericoli come se fossero virtù! Non guardare al merito e alla virtù come se fossero cattivi e malvagi! Da ora in poi devi imparare dalle tue azioni passate e dal dukkha risultante, e non commettere mai più gli stessi errori. Sarai così una brava persona che progredisce nella felicità – sugato – senza dubbio, in accordo con il verso del Dhamma che il Signore ha insegnato: "Il Dhamma si prende cura di chi pratica il Dhamma, non lasciandolo cadere nelle vie del male". Questa storia del Maestro Hunter Boon Nah divenne molto conosciuta, sia in quel distretto che in altri luoghi lontani da esso. Molti che la sentirono ebbero paura. Non osavano più calpestare con leggerezza quella grotta come avevano fatto prima. La grotta e i suoi dintorni divennero allora un luogo tranquillo e solitario, molto adatto alla pratica della meditazione e allo stile di vita ascetico di tutti i Bhikkhu della Dhutanga Kammatthāna. Gli abitanti del villaggio In quel quartiere lo consideravano un luogo sacro, quindi non osavano comportarsi come volevano lì come facevano prima.

Puri Vizi Morali

Fu allora che Ajaan Khao, che portava i suoi discepoli a vagare lungo la via del Dhutanga Kammatthāna, decise di fermarsi e restare nella grotta Thum Klong Pain per sviluppare la pratica del Dhamma. Egli vide che era un luogo comodo e pacifico, adatto alle esigenze del corpo, della mente e della pratica del Samana-dhamma. Ebbe anche un'influenza benefica sulla nitidezza e la sottigliezza della sua meditazione. Così decise di restare ininterrottamente al Wat Thum Klong Pain fino alla fine della sua vita. Trascorse il resto della sua vita a prendersi cura dei Bhikkhu e dei novizi al Wat Thum Klong Pain, insegnando a tutti loro con

costanza senza mai arrendersi. Il Dhamma che amava insegnare loro iniziava con un costante addestramento nei quattro legami morali puri – catu-pārisuddhi-sīla:

Condotta morale dei sensi

Questo significa il controllo e la vigilanza sui sei indriya: occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e mente. Non permettere loro di dare origine a piacere o dispiacere che suscita amore e odio, disgusto, rabbia, avidità e brama per quelle cose che entrano in contatto con i sensi, senza mai raggiungere soddisfazione e sufficienza. I sei campi sensoriali interni – āyatana – che sono l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua, il corpo e la mente, insieme ai sei campi sensoriali esterni, che sono: forma, suono, odore, gusto, le cose che fanno contatto con il corpo, e gli oggetti mentali che derivano dalle cose che fanno contatto con la mente – formano coppie in cui i campi sensoriali interni ed esterni agiscono insieme (come l'occhio con la forma, per esempio). Questo contatto crea facilmente problemi molto difficili da eliminare. Perciò Ajaan Khao insegnava che coloro che sono ordinati per praticare il Dhamma per liberarsi da ogni dukkha dovrebbero sempre essere molto attenti ogni volta che una qualsiasi coppia di questi āyatana, o tutti insieme, entra dentro e fa contatto con il cuore. Non dovrebbero permettere che l'āyatana interno – come gli occhi – entri in contatto con l'āyatana esterno corrispondente – come la forma – senza avere costantemente la consapevolezza nel cuore. Coloro che stabiliscono la loro mente per essere controllati e vigili secondo l'insegnamento del Signore Buddha sono quelli che si allenano per il processo costante di eliminazione dei kilesa. Non sono lenti o esitanti nel percorrere il cammino, quindi raggiungeranno presto la riva della sicurezza. Ma tutti coloro che praticano la via senza arrivare fino alla fine, generalmente tendono a rimanere sommersi cercando alla cieca nel dukkha. Semplicemente si lasciano inghiottire da un enorme demone lungo la strada (mentre stanno ancora praticando la via del Dhamma) perché non hanno alcun controllo né interesse a essere attenti. Anche se hanno poca consapevolezza e saggezza, vogliono vedere risultati prima di fare il lavoro. Così si avventurano nel territorio del demone (il campo dei numerosi problemi emotivi che sono un pericolo per loro). Prima perdono il controllo, poi la cautela e la consapevolezza scompaiono nella 'giungla', lasciando queste persone a combattere la 'tigre' a mani nude. Infine, salgono sul 'blocco da taglio' e lasciano che le kilesas del ragataṭṭhā (voglia sessuale) le tritino e ne preparino un pasto delizioso. L'unica cosa che spicca in modo evidente è la loro stessa incompetenza. Per questo motivo, la moderazione nelle sei facoltà dei sensi (indriya) è un compito essenziale per coloro che sono ordinati e praticano la via. Chi ha già praticato parte di questa pratica ne sarà a conoscenza senza bisogno di dirglielo. Nessun altro compito è così arduo come questo. Ma se è difficile, pazienza. Instaurare un atteggiamento di moderazione e attenzione nel cuore è destinato a essere un compito importante in ogni situazione. Significa combattere per estrarre i kilesa, che sono come frecce conficcate nel cuore. Significa combattere la forza dei kilesa che si riversano nei sei campi sensoriali interni, così come ripulire e sradicare quei kilesa che abitano nel cuore e che costantemente creano problemi e inquietezza lì. Nessun altro compito è più arduo che distruggere e ripulire i kilesa. Non c'è nulla di più difficile del compito di estrarre quei kilesa che alimentano il fuoco che brucia nel cuore tutto il tempo. Il Signore Buddha, il più importante di tutti i saggi, pose questo compito al massimo livello di importanza e valore. Chiunque apprende questo compito a completare è

supremo in modo che non richiede conferma da nessun altro, poiché la supremazia della sua virtù esiste da sola come principio naturale del Dhamma, che conosce per sé tramite il Sanditthiko – senza dubbi su cosa sia. Il compito di trattenere queste facoltà sensoriali poteva, ai tempi del Signore Buddha, suscitare un senso di competizione. Questo perché chiunque protegga anche solo uno dei campi della sensibilità lo trova difficile. È come se non avessero altri campi di senso, quindi a loro sembra che proteggere uno qualsiasi degli altri campi dei sensi non possa essere difficile come quello che stanno proteggendo. Per esempio, i Pañcabhikkhu – i cinque Bhikkhu che custodivano ciascuno uno dei suoi campi di senso. Il primo proteggeva solo i suoi occhi ogni volta che si associavano a una forma visibile. Il prossimo sorvegliava solo le sue orecchie ogni volta che sentiva qualsiasi suono. Il successivo proteggeva solo il naso ogni volta che sentiva qualcosa. Il successivo proteggeva solo la lingua ogni volta che sentiva qualcosa. L'ultimo proteggeva solo il suo corpo ogni volta che qualcosa di freddo o caldo, morbido o duro lo toccava. Nessuno di loro sorvegliava tutti i campi dei sensi. Quando si riunirono per discutere le loro esperienze, ognuno di loro si vantava che il campo di senso che stava difendendo era più difficile da proteggere di qualsiasi altro. Questo portò a discussioni e disaccordi, perché nessuno di loro era pronto ad ammettere che gli altri potessero trovare difficile quanto loro stessi, e nessuno avrebbe accettato che tutti i campi di senso fossero altrettanto difficili da difendere. Alla fine, il Signore Buddha venne e spiegò loro il Dhamma, insegnando loro che ciascuno dei campi dei sensi era altrettanto difficile da difendere, dicendo: "L'occhio ama vedere forme belle e attraenti. L'orecchio ama sentire suoni belli, melodiosi e piacevoli al cuore. Il naso ama sentire odori piacevolmente profumati, che fa sentire gioiosi. La lingua ama assaggiare le cose deliziose. Il corpo ama toccare e sentire cose morbide e lisce, il che produce uno stato di fascinazione assorbita tutto il tempo senza mai averne troppa. considerare i campi sensoriali degli occhi, delle orecchie, del naso, della lingua e del corpo semplicemente come strumenti del cuore. Poi si esamineranno quei ārammana in relazione al cuore, vedendo che entrambi diventano intimamente intrecciati, come se fossero una cosa sola. L'esame del corpo fisico può essere fatto nel modo che trovi più adatto: sia esaminando la sua ripugnanza (asubha), sia vedendo la sua impermanenza (anicca), il suo carattere insoddisfacente (dukkha), o la mancanza di qualsiasi principio di sé (anattā), o suddividendolo in elementi (dhātu) o gruppi (khandha), a seconda di quello che trovi più adatto e facile da fare. L'esame del corpo è importante perché inizialmente gli ārammana del cuore tendono a essere legati a cose esterne come le forme visibili. Pertanto devi analizzare questa relazione, andando avanti e indietro per vedere come funziona fino a comprendere tutto sui ārammana. Vedrai che sono cose che infiltrano il cuore, e quindi non sono la stessa cosa del cuore. Continua a investigare finché non avrai compreso come funzionano i campi sensoriali esterni e interni, usando costantemente consapevolezza, saggezza, fede e impegno senza indebolirti. Quando avrai completamente esaminato tutti gli aspetti, qualsiasi cosa falsa cadrà dal cuore e qualsiasi cosa vera sarà un compagno fidato del cuore che lo sostiene e gli permette di svolgere il suo lavoro con facilità e abilità fino alla fine del cammino, in modo che nulla potrà più ostacolarlo.

Quando il Signore Buddha finì di dare questo insegnamento su come sorvegliare i campi sensoriali, tutti e cinque quei Bhikkhu raggiunsero il livello di Arahant direttamente dal Grande Maestro. Loro hanno finito il compito e non avevano più bisogno di comportarsi

come detenuti in prigione che sorvegliavano attentamente le loro facoltà sensoriali tutto il tempo. Tutte le liti e i litigi tra loro si fermarono allo stesso tempo. Così è che le facoltà sensoriali, associate ai sei campi sensoriali, sono cose che sono sempre molto difficili da controllare. In effetti, nulla può equipararsi a questo, perché queste sono le vie attraverso le quali tutti i kilesa più potenti esercitano la loro influenza e ottengono ciò che vogliono. Se non hai consapevolezza per prenderti cura di te stesso in modo approfondito e saggezza per distinguere abilmente cosa sta succedendo quando i kilesa si riversano attraverso una di queste vie, sei destinato a cadere rovinosamente ogni volta. Nessuno può giustamente vantarsi di aver acquisito l'abilità eccezionale necessaria per raggiungere la 'purezza del Buddha' lasciando andare tutti i vincoli corporei e permettendo alla mente di andare dove vuole. Per quella ragione, le quattro purezze morali (pārisuddhi-sīla) sono dhamma essenziali molto importanti tra i buddisti, specialmente tra coloro che praticano il sentiero. Io stesso non oso agire così audacemente con i kilesa, perché mi mancano questi Dhamma come armi con cui combatterli. Senza questi Dhamma, nessuna quantità di coraggio può sconfiggerli. Coloro che si sono liberati dai kilesa sono i guerrieri più persistenti e risoluti che hanno raggiunto lo scopo della vita religiosa (Brahmacariyā) usando questi Dhamma. Facendo così, sono diventati gli individui più elevati ai quali il mondo si piega e rende omaggio come i massimi esempi di realizzazione spirituale.

Patimokkha-saṃvara-sīla

Questa purezza morale implica essere autocontrollati e prudenti riguardo al comportamento morale espresso nel Patimokkha. Significa non trasgredire né resistere a nessuna delle regole, sia minori che maggiori. Questo garantisce che i modi e il comportamento di chi è ordinato siano buoni e appropriati. Ci sono 227 regole nel Patimokkha, ma ci sono anche un gran numero di regole minori che il Buddha ha stabilito di volta in volta e che si trovano al di fuori del Patimokkha. In effetti, quelle regole nel Patimokkha rappresentano una piccola parte del numero totale di regole, che nel loro insieme contano migliaia. Coloro che sono buoni discepoli, seguendo le orme del maestro – cioè del Grande Maestro – avranno un atteggiamento rispettoso verso i precetti morali presenti nel Vinaya, perché il Vinaya rappresenta il posto del Grande Maestro.

Avijjā-pārisuddhi-sīla

Questa purezza morale comporta il sostentamento di un Bhikkhu che è seguace del Tathāgata (il Buddha). Per esempio, un Bhikkhu cammina per le elemosine, andando a piedi ogni giorno al villaggio per ricevere il suo cibo. Non usa tranelli, frodi o inganni per ottenere il suo cibo. Un Bhikkhu ottiene anche tutti e quattro i suoi bisogni fondamentali in modo puro, il che significa che chi dona lo fa con un cuore puro sapendo che chi riceve lo fa cercando in modo puro, senza alcun secondo fine come avviene nel mondo in generale. Lo cerca secondo il modo di un Bhikkhu, ne prende parte secondo il modo di un Bhikkhu, vive come un Bhikkhu e usa i quattro requisiti come un Bhikkhu, pienamente e completamente, senza eccessi, orgoglio, vanità, intemperanza o arroganza. Dimora nel Dhamma della contentezza, che è il livello base della vita e del progresso di un Bhikkhu che ha sila del sostentamento

puro come ornamento che decora il suo status. Che sia in bisogno o abbia abbondanza, è appropriato nel suo stato e non va mai oltre i confini di ciò che è giusto per un Bhikkhu. È questo Dhamma del sostentamento corretto che adorna la bocca, lo stomaco e lo status di un Bhikkhu, rendendo il suo comportamento sempre piacevole e attraente.

Paccaya-sannissita-sila

Questa purezza morale significa che un Bhikkhu deve essere autocontrollato e moderato riguardo ai quattro requisiti di cui dipende. Non deve essere capriccioso o stravagante nella scelta del cibo o di qualsiasi altro requisito, perché questo apre la porta ad altre macchie dannose. I requisiti di cui un eremita dipende sono di quattro tipi:

1. Le vesti che indossa nel suo ruolo di Bhikkhu. Dovrebbero essere della misura giusta per lui e tinte con un colore giallo-marrone che il Signore chiamava *kāsāva* (la veste 'gialla'). Un Bhikkhu deve sempre avere tre vesti senza eccezioni. Sono la *Cīvara* (la veste principale), la *Saṅghāī* (la veste esterna) e l'*Antaravāsaka* (la veste inferiore). Oltre a queste, ci sono vari altri pezzi di stoffa ausiliari, come l'*'angsa'* (una specie di sottosopra), il panno da bagno e vari altri pezzi usati per certe necessità.
2. *Pindapāta* è la categoria che riguarda il cibo. Ciò significa alimenti di base su cui le persone in ogni luogo fanno affidamento per sostenersi giorno per giorno. Include tutti quei cibi che un Bhikkhu può mangiare secondo le regole del Vinaya.
3. I Bhikkhu devono dipendere da un luogo di dimora (*senāsana*) proprio come fanno le persone nel mondo. È il posto dove vivono, si sdraiano per riposare e dormire, e praticano la via del Samana-Dhamma in tutte le attività. Questo luogo dovrebbe adattarsi al temperamento di qualcuno che non è irrequieto o agitato, come vivere ai piedi di un albero, all'ingresso di una grotta, sotto una scogliera sporgente, in una foresta, sul fianco di una montagna, su una cresta montuosa, ai piedi di una montagna, in un cimitero o in una piccola capanna nella fitta giungla – qualsiasi luogo sufficiente a dare un po' di copertura per riposare, dormire e praticare il Dhamma giorno e notte. Questi sono ciò che si intende per 'luogo di dimora'. In altre parole, è un luogo adatto per vivere per un Bhikkhu il cui scopo nell'ordinazione è praticare la meditazione per il bene del Dhamma, del Sentiero, del Frutto e del Nibbāna, e per ottenere la vera libertà. Per un Bhikkhu che ha questi scopi in mente, i luoghi di dimora sopra menzionati forniranno un posto adatto per vivere e praticare bene. Se dovessimo fare una competizione tra vari tipi di dimore, mettendo il Signore Buddha come giudice invece che i kilesa, le dimore sarebbero certamente valutate secondo i principi del Dhamma, non secondo quanto siano costose, opulente, ben costruite e durature. Dimore belle e costose con molti piani, molte stanze e molti corridoi non riceverebbero voti alti. Per le dimore che erano i luoghi considerati favorevolmente ai tempi del Signore Buddha erano quelli elencati sopra. A partire dal Signore Buddha e proseguendo con tutti i *Sāvaka*, non c'è mai stato disaccordo su questo tema, come si può vedere negli insegnamenti del Dhamma. Tutte le generazioni successive hanno letto questi insegnamenti, li hanno studiati e messi in pratica, seguendo il passaggio dal maestro allo studente, fino ai giorni nostri. Nella maggior parte dei casi, i rifugi (*saraṇa*) che i Buddhisti trovano dentro di sé sorgono da quei luoghi abitativi pieni di qualità che promuovono solo il Dhamma, come quelli sopra descritti. Tali luoghi sono adatti alla vita e alla pratica quotidiana di chi vede davvero il pericolo nel ciclo del *samsāra* dentro il proprio

cuore. Buddha, Dhamma e Sangha tendono a sorgere in quei luoghi, perché là possono sorgere più facilmente che in posti che causano irrequietezza e agitazione. I luoghi disturbanti e irrequieti sono quasi sicuramente terreno fertile per la coltivazione e la promozione dei kilesa, per lo sviluppo del 'ciclo del kamma' e del 'ciclo del vipāka' (i risultati del kamma), che come una ruota girano in tondo senza apparente via d'uscita – come una formica rossa che gira lungo il bordo esterno di un setaccio. Per riassumere, i luoghi abitativi che il Signore Buddha raccomandava, di cui stare ai piedi di un albero è un esempio, sono luoghi pienamente appropriati ai giorni nostri. Supportano e incoraggiano gli sforzi per scacciare i kilesa, spingendoli in un angolo, distruggendoli e disperdendoli rapidamente dal cuore. Quindi, quando un uomo viene appena ordinato Bhikkhu, il suo precettore deve insegnargli quali luoghi abitativi sono adatti alla vita di un monaco. Questo è sempre stato il caso di ogni Bhikkhu che è ordinato, dal tempo del Buddha fino ad oggi. Mai in quel periodo dimorare ai piedi di un albero è stato considerato superato. Tranne, forse, nei casi in cui i Bhikkhu siano sopraffatti dai kilesa, che li trascinano e li costringono a considerarlo antiquato. Quindi non c'è mai stata alcuna obiezione al 'Dhamma ben insegnato' (Svākkhāta dhamma) da parte di chi mira a conoscere e vedere il Dhamma nel cuore attraverso la pratica del citta bhāvanā, seguendo il percorso del Grande Maestro e ciò che ha insegnato. Perché la pratica che lui ha insegnato tende a integrarsi bene con la loro preferenza per dimorare ai piedi di un albero, in una grotta, sotto una scogliera sporgente, in un cimitero o in una foresta fitta. Questi luoghi sono adatti perché incoraggiano maggiormente l'impegno rispetto a qualsiasi altro tipo di posto. Questo include quei luoghi costosi che la gente mondana considera buoni, come i centri città e i centri commerciali. Questo perché il Dhamma e coloro che cercano il Dhamma sono diversi dalla maggior parte delle persone nel mondo, anche se possono provenire dallo stesso contesto sociale, perché il loro pensiero e la loro comprensione sono abbastanza diversi. Pertanto, i luoghi preferiti dai seguaci del Dhamma – come quelli menzionati sopra – sono luoghi sempre adatti per la pratica costante e sicura del Dhamma. Non sono antiquati o superati; piuttosto, sono campi di battaglia della vittoria dove le persone possono costantemente combattere contro i vari tipi di kilesa finché il cielo e la terra non si disintegrano (finché la fede nel Sāsana dhamma non scompare completamente dai cuori delle persone).

4. Gilāna-bhesajja significa medicine che le persone di tutto il mondo normalmente usano per curare le malattie. La natura di un Bhikkhu è simile a quella delle persone: entrambi hanno le stesse esigenze per quanto riguarda cibo e medicinali. Ai tempi del Signore Buddha, tuttavia, avevano poche medicine, a differenza di oggi quando ne abbiamo molte. Anche le malattie probabilmente non erano così strane e insolite come quelle che si trovano oggi, poiché sono sorte principalmente da cause naturali presenti nell'ambiente immediato. Quindi, nei primi insegnamenti del Buddhismo, le uniche medicine raccomandate ai Bhikkhu erano l'urina sottaceto e alcuni rimedi erboristici. All'epoca non c'erano molti medicinali, come oggi, quando sono diventati merci che inondano il mercato. Oggi la popolazione è molto alta, quindi ci sono molte malattie, molti medici, molti farmaci e molte persone che muoiono di malattie che i medici non possono curare. In epoche passate, la popolazione era bassa, le persone avevano poche e meno malattie, quindi c'erano pochi farmaci e i decessi dovuti a malattie insolite e strane erano rari. Per questo motivo, la gente non si preoccupava dei

farmaci e dei medicinali come lo è oggi. Secondo le antiche scritture buddhiste, i Bhikkhu ai tempi del Signore Buddha mostravano poca preoccupazione o ansia per malattie pericolose e febbri dolorose. Non ci sono indicazioni che abbiano portato con sé medicine durante il viaggio. Il massimo che portarono con sé, se mai portarono qualcosa, fu myrobalan giallo e myrobalan per curare i sentimenti di debolezza fisica e stanchezza che occasionalmente si presentavano. Ma hanno sempre considerato il Cammino, il Frutto e Nibbāna il rimedio più sicuro di tutti. Le loro menti erano più propense ad andare nella direzione del Dhamma per trascendere il mondo, piuttosto che soccombere alla paura di malattie pericolose, febbri dolorose e morte, e poi cercare medicine per curare loro. Avevano poca paura della morte, ma avevano grande paura di non riuscire a liberarsi dai kilesa e dalla grande massa di dukkha. Giorno e notte, in tutte le loro attività, i Bhikkhu di quel tempo erano pienamente impegnati nella pratica del Dhamma. La loro fede, il loro impegno, la loro consapevolezza, la loro samādhi e la loro saggezza erano tutti pienamente impegnati nella pratica del Dhamma. Poi, se in loro si manifestasse una febbre pericolosa e dolorosa, quei Bhikkhu sarebbero i più propensi a esaminarla alla luce della verità del Dhamma che, di fatto, si trasforma in una medicina che cura la febbre e distrugge i kilesa allo stesso tempo. Non dipendevano debolmente da medicine e medici come principale supporto vitale. Li usavano solo quando era ragionevolmente appropriato per un Bhikkhu che ha fede nel Dhamma, nel kamma e nella fede nelle verità del Dhamma come sempre vere e immutabili. In condizioni normali, quei Bhikkhu erano calmi e piacevoli da vedere. Quando avevano una malattia dolorosa, non perdevano improvvisamente la compostezza e iniziavano a contorcersi nel dolore, abbandonando quel comportamento esemplare che è degno e appropriato per un recluso. Invece, avevano la consapevolezza come compagna, quindi non erano con il cuore pesante o depressi. Non dimenticarono mai il Dhamma che avevano nel cuore. Ancora oggi, i Dhutanga Kammatthāna Bhikkhu praticano allo stesso modo di quei Bhikkhu ai tempi del Signore Buddha, quando sono afflitti da dolorose malattie, sono meno preoccupati della loro malattia e se verrà curata o meno, o se vivranno o moriranno, quanto della loro indagine sulle verità del Dhamma, sono più interessati a comprendere la vera natura del corpo, la sensazione dolorosa, la memoria (saññā) e il pensiero immaginativo (sankhāra), che ingannano il citta in quel momento. Con questa comprensione, distruggono i kilesa allo stesso tempo. Facendo ciò, affidano la loro salute e il loro benessere a quelle verità del Dhamma che appaiono in connessione con la malattia e il dolore in quel momento. Allo stesso tempo, considerano molto importanti gli inganni della loro mente che sono stati istigati dai kilesa. Nell'indagine, la consapevolezza e la saggezza devono osservare quegli inganni, e mantenere anche il contatto con il dolore, con il corpo e con il cuore, tutti strettamente collegati. Lo scopo dell'indagine è usare la saggezza per conoscere e capire chiaramente la vera natura di tutti questi fattori, per lasciar gradualmente andare l'attaccamento ad essi man mano che la consapevolezza e la saggezza scoprono la verità. I bhikkhu usano medicine per curare la malattia, ma preferiscono usare il 'rimedi del Dhamma', cioè quello che attacca e distrugge i kilesa allo stesso tempo. Non si limitano a sdraiarsi osservando il dolore mentre aspettano che le medicine li guariscano, né a chiamare debolmente qualcuno perché li aiuti a riprendersi. Invece, ricorrono alla fede, allo sforzo, alla consapevolezza, al samādhi e alla saggezza per aiutare a curare la malattia e a distruggere i kilesa allo stesso tempo. Il risultato è la realizzazione che la malattia è semplicemente qualcosa che nasce nel corpo, e non qualcosa

che dovrebbe penetrare e entrare nel cuore. Così i loro cuori rimangono forti nella loro fede nelle verità del Dhamma, che vedono chiaramente dentro di sé. La consapevolezza e la saggezza diventano allora pienamente competenti dentro di loro e non temono la sofferenza o la morte, quindi sono contenti e liberi da ansia e preoccupazioni. Questo è ciò che si intende quando si dice che i Bhikkhu Dhutanga Kammatthāna dei giorni nostri trattano la malattia con il ‘rimedi del Dhamma’, come avviene di solito nel campo delle verità del Dhamma.

Beneficiare il Mondo

Il Venerabile Ajaan Khao aveva molti seguaci, tra cui Bhikkhu, novizi e laici provenienti da diverse zone della Thailandia. Venivano continuamente a imparare e ad addestrarsi al comportamento morale con lui. Ma quando invecchiò, cercò di prendersi cura di sé stando più tranquillo e calmo rispetto a quando era giovane. In questo modo, la sua mente e il suo corpo duravano il più a lungo possibile, così poteva dare valore al mondo nei tanti luoghi che avevano bisogno di riceverlo. Normalmente, dopo aver mangiato al mattino, Ajaan Khao andava sul suo sentiero di *cankama* e camminava in meditazione per una o due ore. Poi tornava nella sua capanna per riposare, dopodiché sedeva in meditazione fino alle due del pomeriggio. Se non aveva altri impegni, tornava sul sentiero di *cankama* e continuava la meditazione camminata fino al momento in cui doveva spazzare il terreno nelle aree aperte del monastero. Dopo aver spazzato, faceva il bagno, dopo di che camminava di nuovo sul *cankama* fino alle dieci o alle undici di sera. A quel punto si fermava e tornava nella sua capanna, dove recitava alcuni canti e meditava fino al momento di sdraiarsi a riposare il corpo. Normalmente si alzava verso le tre del mattino e continuava a meditare fino all'alba, quando era il momento di uscire per il *pindapāta*. Dopo il *pindapāta*, mangiava per sostenere il corpo, un risultato (*vipāka*) del suo *kamma* passato di cui doveva ancora prendersi cura. Questa era la routine quotidiana che Ajaan Khao manteneva sempre, a meno che altri impegni essenziali non forzassero un cambiamento; come, ad esempio, essere invitato a partecipare a varie funzioni, che interrompevano la sua routine. Anche in vecchiaia si rifiutava ancora di permettere che la sua salute in declino limitasse il suo zelo abituale. Alcune persone mi hanno chiesto perché continuasse a impegnarsi così tanto nella pratica quando in realtà non aveva altro da realizzare. Non riuscivano a capire perché fosse così attivo ed energico. Ho cercato di spiegare loro che qualcuno che ha completamente eliminato i *kilesa* non ha più nessuna letargia debilitante che possa intrappolare la sua mente in una rete di deliri. Nel frattempo, noi altri abbiamo accumulato una montagna di pigrizia così debilitante che ci oscura alla vista. Non appena iniziamo un'impresa che vale la pena, diventiamo preoccupati per paura che i frutti dei nostri sforzi sovraccaricano la nostra capacità di conservarli. Ci preoccupiamo in anticipo di quanto saremo stanchi quando il lavoro diventerà difficile. Alla fine, non avendo raccolto quei frutti sani, ci resta un cesto vuoto; cioè, un cuore vuoto e senza gioia, che vaga senza meta senza alcuna riserva di merito guadagnata con fatica su cui contare. Invece, riempiamo i nostri cuori vuoti di lamentele su tutte le difficoltà che affrontiamo. Quindi la pigrizia, questa piaga nel nostro cuore, continua a creare ostacoli per bloccare la nostra strada. Coloro che hanno purificato questa piaga dal loro cuore restano persistenti, perseverando nei momenti di difficoltà. Non si preoccupano mai di sovraccaricare la loro capacità di conservare i frutti dei loro sforzi. Quegli individui il

cui cuore è puro, libero da ogni sporcizia mondana, si distinguono maestosamente in ogni situazione. Umori cupi non emergono mai nei loro cuori, rendendoli esempi perfetti per il mondo che seguirà. Le persone con una virtù del Dhamma così elevata come quella di Ajaan Khao non si aspettano mai di ricevere felicità da nessuna fonte se non dal Dhamma dentro i propri cuori. Le loro vite sono realizzate per il Dhamma dentro di loro. Qualunque siano le loro circostanze di vita, i loro cuori hanno una felicità costante che né aumenta né diminuisce, a differenza delle persone mondane la cui felicità fluttua, con alti e bassi che vanno insieme come una coppia. La ragione di questa differenza è che quegli Ajaan hanno solo uno stato del cuore, uno che è completamente puro in ogni momento, avendo solo il Dhamma come unico stato (ekibhāva) senza alcuna dualità presente a contendersi il riconoscimento. Questo è uno stato di pace e felicità che è del tutto impossibile da paragonare con qualsiasi altra cosa. Il citta che è completamente puro in ogni momento ha pace e felicità che sono sufficienti in sé stessi. Non ha desiderio di alcun supporto aggiuntivo, che sarebbe solo un disturbo inutile che non avrebbe alcun valore per quel citta. Per quella ragione, coloro i cui citta sono puri amano vivere da soli senza distrazioni o disturbi. Le condizioni di disturbo interrompono la calma e la felicità della loro natura di base, che è completamente soddisfatta in sé stessa, causando la mente a muoversi e riconoscere le sensazioni che entrano attraverso le porte sensoriali. Quindi gli Ajaan preferiscono ritirarsi in quei luoghi che sono più adatti alle loro disposizioni naturali. Queste persone che non capiscono il motivo di ciò, tendono a pensare che gli Ajaan non accolgano visitatori, o che non amino la gente, o che siano interessati solo a salvare sé stessi e non siano interessati a insegnare e formare altri. Ma la realtà dei fatti è quella spiegata sopra. È molto raro trovare qualcuno come questi Ajaan che possa insegnare e formare le persone con un cuore completamente puro e pieno di mettā, senza alcun pensiero di guadagno mondano o ricompensa. Insegnano persone di ogni stato sociale e di ogni fascia d'età dopo aver veramente realizzato la verità dentro di sé. Insegnano il Dhamma con mettā che è completamente impeccabile, mira a beneficiare coloro che accettano la verità da loro. L'eccezione sono quelle persone che si recano da loro e creano problemi comportandosi in modi che vanno oltre ciò che è ragionevole. Quando ciò accade, l'Ajaan probabilmente non le accoglierà né insegnerà loro. È semplicemente impossibile per un Bhikkhu fare ciò che è irragionevole agendo secondo la richiesta di qualcuno che non conosce limiti in ciò che è buono e corretto. Un tale disturbo potrebbe causargli danno anche a lui, il che sarebbe un peccato.

Mentre il Venerabile Ajaan Khao era ancora in vita, incoraggiava gentilmente un gran numero di Bhikkhu e novizi, così come laici provenienti da molti distretti della Thailandia. Venivano in un flusso costante per rendergli omaggio e ascoltare i suoi insegnamenti. I Bhikkhu nel suo Wat videro che stava diventando sempre più difficile per lui a causa dell'età e della debolezza del corpo, quindi organizzarono tutto in modo che i visitatori potessero rendere omaggio e ricevere i suoi insegnamenti solo in orari adatti ogni giorno. Questo gli permise di riposare a sufficienza così da poter portare beneficio al mondo a lungo, assicurandosi che la sua vita non venisse interrotta prima del tempo naturale. Per la maggior parte, incontrare e ricevere ospiti per un Bhikkhu che è un Ajaan comporta incontrare molte persone laiche da background diversi che hanno molte idee preconcepite. Di solito è l'Ajaan a rimanere 'maltrattato e ferito' per tutto il tempo mentre queste persone gli stanno accanto. La

maggior parte dei visitatori è ansiosa di scaricare su di lui ciò che hanno nel cuore, senza considerare se gli stanno creando difficoltà o se lui ha altri doveri che dovrebbe svolgere in quel momento. Quindi tende a essere disturbato più spesso dell'acqua benigna. Se non soddisfa le loro aspettative, diventano cupi e pensano che sia compiacente e che abbia avversione per le persone perché rifiuta di ricevere ospiti nel modo in cui dovrebbe chi è ordinato come Bhikkhu per purificare i kilesa di 'superbia' e 'avversione'. Oltre a questo, instaurano anche un atteggiamento di antipatia dentro di sé, che diffondono agli altri in molti luoghi, causando danni a se stessi e agli altri continuamente. Poi, un Bhikkhu che dovrebbe essere venerato, rispettato e utile agli altri può diventare qualcuno contro cui ci sono accuse senza alcun tribunale capace di scagionare. In verità, i Bhikkhu sono ordinati per portare beneficio a sé stessi così come al mondo nel miglior modo possibile senza essere compiacenti. Fanno un tipo di lavoro in questo momento e un altro tipo di lavoro in quel momento, quindi raramente hanno tempo libero di giorno o di notte. Devono trovare tempo per aiutare il mondo, e tempo per aiutare i Bhikkhu e i novizi di cui si prendono cura, e tutti gli altri che stanno con loro. Devono anche trovare tempo per le necessità del loro corpo e della loro mente così da poter vivere a lungo e continuare a portare beneficio al mondo. Ogni giorno e notte i loro corpi e le loro menti girano come un volano, senza permettere loro riposo e relax. Se ci pensiamo, anche le macchine come i veicoli a motore hanno diritto a tempo per riposare, o per riparazioni e manutenzione, per prolungare la loro vita utile. Altrimenti, si romperebbe presto e finirebbero rottamate. I Bhikkhu non sono sacchi di mattoni o cemento che possono essere usati come materiale da costruzione per edificare una casa o un negozio, ovunque il capomastro ritenga opportuno usarli. Se fosse così, i bhikkhu sono destinati a stancarsi e hanno bisogno di riposo così da poter posare il peso che li fa sentire tesi tutto il tempo, dando loro tempo per rilassarsi fisicamente e mentalmente. Quando i laici visitano un Bhikkhu, tendono a portare con sé il loro solito temperamento e i loro problemi emotivi come preferiscono. Poi glieli accumulano addosso e gli creano un sacco di problemi, sperando che lui faccia delle concessioni per loro. Non si chiedono mai se quello che stanno facendo sia giusto o sbagliato, perché fondamentalmente non hanno mai avuto l'inclinazione a considerare il loro comportamento in termini di giusto o sbagliato o buono e cattivo. Quando vogliono che un Bhikkhu li aiuti con un problema, raramente considerano che i Bhikkhu hanno usi e regole di comportamento diversi dai loro. I Bhikkhu hanno come base del loro comportamento e del loro modo di vivere i principi del Dhamma e del Vinaya. Quindi i modi che mostrano sono quelli del Dhamma e del Vinaya, che richiedono loro di pensare sempre in termini di giusto e sbagliato, buono e cattivo. Perciò devono sempre considerare con attenzione se ciò che viene loro chiesto di fare sia qualcosa a cui dovrebbero o non dovrebbero acconsentire. I laici probabilmente non hanno il Dhamma e il Vinaya radicati come loro principi guida, quindi generalmente tendono a credere in ciò che gli piace e poi praticano di conseguenza. Quando si avvicinano a un Bhikkhu con questo atteggiamento, è probabile che lo disturbino e gli creino problemi, e forse gli facciano del male, anche se non hanno intenzione di farlo. Oppure magari gli fanno del male indirettamente, per esempio chiedendogli di dirgli il numero vincente della lotteria statale, il che viola il Dhamma e il Vinaya di un Bhikkhu; chiedendogli di preparare pozioni magiche per far innamorare un uomo e una donna; chiedendogli di dirgli il momento propizio in cui la loro fortuna è buona per diventare ricchi, o per uno qualsiasi di mille altri desideri che possono avere; chiedere a

lui di prevedere il loro futuro tramite l'astrologia; chiedere a lui di dire loro una frase magica o un mantra per proteggerli in modo da poter resistere a chiunque venga a derubarli, o in modo che non possano essere sparati, pugnalati o bastonati; o chiedere a lui di fare 'acqua santa' per allontanare sfortune, afflizioni, mali e pericoli. Tali azioni sono contrarie ai valori tradizionali del Dhamma e del Vinaya che i Bhikkhu rispettano, quindi non dovrebbero acconsentire a tali richieste. Inoltre, più un Ajaan è venerato, più è turbato da cose come le richieste precedenti, e da molte altre simili; in effetti, tante che ci vorrebbe tutta la giornata per descriverle. I Bhikkhu Dhutanga nella linea del Venerabile Ajaan Mun, il cui scopo è il raggiungimento della liberazione, non sono interessati alle cose sopra menzionate e le considerano nemiche del loro progresso sul sentiero del corretto Dhamma. Sono il tipo di attività che porta le persone a sviluppare principi molto cattivi in loro stessi, principi che possono persino distruggere apertamente i Bhikkhu e la religione che praticano. Ad esempio, possono chiamare un Bhikkhu il 'Bhikkhu della lotteria' o il 'Bhikkhu della pozione magica'; e il Buddhismo possono chiamarlo 'la religione della lotteria' o 'la religione della pozione magica'. Questo diventa una macchia e un difetto sui Bhikkhu e sul Buddhismo che riduce costantemente il suo valore. È una conseguenza inevitabile dell'accettare richieste come quelle sopra menzionate. Non ho nessuna intenzione di biasimare quelle persone devote che si trovano ovunque e che vanno a incontrare i Bhikkhu per amore del Dhamma. Piuttosto, la mia intenzione è informare le persone della situazione affinché possano conoscere il modo giusto e corretto di fare le cose tra Bhikkhu e laici, che non possono mai essere completamente separati. Quando ciascuna parte sa come comportarsi correttamente rispetto all'altra, il loro rapporto diventa armonioso e diretto. Questo è in linea con l'interesse per la virtù e per il benessere della religione che entrambe le parti condividono, affidandosi l'una all'altra per la loro vita e il loro benessere.

Il peso dei Khandha

A partire dal 18 gennaio 1967, il Reverendo Ajaan Khao si ammalò gravemente. Iniziò come un semplice raffreddore con febbre. Ma le caratteristiche della febbre cambiarono e variavano in modi diversi, provocando l'insorgere di altre malattie che si svilupparono e si rafforzarono fino a quando non poté più mangiare alcun cibo. All'inizio, quando era solo un raffreddore con febbre, continuava a sforzarsi di mangiare insieme agli altri Bhikkhu e ai novizi davanti alla grotta del Wat Thum Klong Pain. Le persone che lo vedevano lì potevano pensare che stesse semplicemente risentendo dell'età avanzata, come capita spesso agli anziani. Ma a causa delle complicazioni crescenti causate dai cambiamenti nella sua malattia, la forza del suo corpo diminuiva giorno dopo giorno fino a quando non riuscì più ad andare a mangiare insieme agli altri nella grotta. Continuò a sopportare le difficoltà, costringendosi a mangiare un po' di cibo nella sua capanna ogni giorno, fino a quando alla fine non riuscì più a mangiare nulla. Gradualmente la sua forza divenne visibilmente più debole fino a quando dovette dipendere dai Bhikkhu che si prendevano cura di lui per aiutarlo ogni volta che voleva muoversi. Quando la notizia delle condizioni di Ajaan Khao raggiunse l'area circostante, ondate di laici e bhikkhu di quel distretto si precipitarono al Wat per vederlo. Nel loro cuore, molte persone credevano fermamente in lui come in un rifugio a cui poter affidare confidenzialmente la propria vita. Così, quando sentirono che era gravemente malato, furono

molto turbati – come se cielo e terra fossero crollati e i loro cuori strappati dai loro corpi. Dopo che la notizia fu diffusa, le persone arrivarono a frotte da ogni direzione, laici così come bhikkhu e novizi. Venivano a visitare Ajaan Khao per vedere come stava. Erano molto desiderosi di incontrarlo e di rendere omaggio a lui. Per questo motivo, sembrava quasi che ci fosse un grande evento al Wat Thum Klong Pain mentre Ajaan Khao era malato. Così tanti bhikkhu e laici arrivarono da molti luoghi diversi che il Wat non riusciva a prendersi cura di tutti. Non c'erano abbastanza letti, cibo o altre necessità a disposizione. Così dovevano arrangiarsi da soli e aiutarsi a vicenda per colmare ciò che mancava. Un Wat è un posto dove vivono i bhikkhu, che dipendono dai villaggi locali per il cibo che ricevono durante la questua. Non è un posto dove vivono persone ricche, cosa che la maggior parte già sa. Un vantaggio del Wat Thum Klong Pain è che è molto grande, con molta foresta e colline e molti alberi ombrosi. Ci sono anche diverse scogliere sporgenti. Nel complesso è un buon posto dove stare se si considerano le foreste, le colline e gli alberi ombrosi del Wat come sistemazione, dove si può solo riposare e dormire, rilassati e senza preoccupazioni. Anche se c'erano molte persone da sfamare, c'era sempre cibo in abbondanza dato ai bhikkhu durante la loro questua quotidiana. Dall'inizio fino alla fine della sua malattia, un periodo di oltre quattro mesi, incredibilmente non è mai mancato cibo. Probabilmente questo è stato largamente influenzato dal potere protettivo della grande virtù di Ajaan Khao. Tutti i numerosi laici, Bhikkhu e novizi che si radunavano lì sembravano figli degli stessi genitori o membri della stessa famiglia. Rimasero insieme in silenzio e pacificamente, senza che nessuno li controllasse e senza che accadessero incidenti spiacevoli. Erano tutti allegri e sorridenti quando si incontravano, parlando insieme in modo calmo e piacevole, come se si fossero spesso incontrati e si conoscessero da tempo. Quando Ajaan Khao si ammalò per la prima volta, diversi anziani ajAjaan si incontrarono per discutere della possibilità di un disturbo all'atmosfera pacifica del Wat con così tanti monaci e laici riuniti. Erano anche desiderosi di mantenere la disciplina tra i Bhikkhu e i novizi che venivano al Wat, in modo da promuovere pace e armonia nella loro interazione e coltivare un atteggiamento di attenzione tra tutti loro. L'intera occasione si svolse pacificamente e armoniosamente in ogni modo, meritando i più alti elogi. Non credo che io o qualcuno dei presenti dimenticheremo mai quell'occasione. Poiché Ajaan Khao non poteva mangiare, la sua condizione peggiorava costantemente. Nel frattempo, sempre più persone continuavano ad arrivare da ogni direzione. Quando vidi la sua condizione peggiorare cominciai a stare con lui regolarmente per aiutare a gestire la situazione. Solo occasionalmente tornavo al mio Wat per una o due notti prima di tornare di fretta da Ajaan Khao. Ero molto preoccupato per la sua salute, ma volevo anche mantenere l'atmosfera del Wat il più pacifica e adeguata possibile. Ma il potere della sua grande virtù (pāramī) si prendeva cura di tutto e ha protetto l'intera situazione, mantenendo la pace e il buon comportamento. Quando Ajaan Khao non poteva più mangiare, le sue condizioni fisiche peggiorarono rapidamente, cosa che era abbastanza visibile a tutti quelli intorno a lui. Quando gli fu chiesto come stava e se stesse per lasciare questo mondo, fece la spiegazione più impressionante della natura delle sue condizioni, dicendo: “Che cos’è questo corpo? Quando morirà, non sentirò preoccupazioni né rimpianti. Tutto quello che vedo in questo corpo è molta terra, acqua, aria e fuoco, che sono gli elementi costitutivi che formano l’aggregato fisico. Tutto qui. Quando colui che conosce – cioè il cuore – se ne andrà completamente, questo corpo inizierà immediatamente a decomporsi nei suoi elementi

originari da solo. Se non mi preoccupassi del benessere dei miei discepoli Bhikkhu e dei laici che sono venuti qui, non avrei alcun problema a morire in questo momento. Arriverei allora alla fine di ogni riconoscimento e responsabilità immediatamente, così non ci sarebbe più alcun peso da portare sulle mie spalle. “La parola Anālayo, che è stato il mio nome dall’ordinazione, rappresenterebbe allora la verità, perché il ‘vero’ sorgerebbe perfetto e completo. Al momento il mio Anālayo non è perfetto perché gli aggregati convenzionali (sammuti khandha), i cinque gruppi che formano corpo e mente (pañcaka khandha), richiedono la mia attenzione, quindi devo assumermi piena responsabilità per loro. In altre parole, devo costantemente guidarli nel vivere, nel mangiare, nel dormire, nell’urinare, nell’escrezione e nel cambiare postura e nel muovermi, come un ventilatore elettrico che gira costantemente in tondo. Da quando il sammuti (il mondo relativo delle supposizioni) è mai diventato pacifico, immobile e soddisfatto? È destinato a girare in tondo in continuazione. Sia il mondo esterno che quello interno sono costantemente in fermento. Come possiamo mai sperare di ottenere felicità e armonia da cose che sono sempre in fermento? Chiunque spera di ottenere felicità e armonia da questi khandha, che sono un profondo pozzo di sofferenza e ansia, sarà sempre deluso, perché nessuno dei khandha realizzerà mai i suoi desideri. Porto questi khandha da circa ottant'anni e non ho mai visto nulla di veramente soddisfacente provenire da essi. Quello che colpisce sempre è solo dukkha – malcontento – tutto qui; sia un piccolo malcontento che una grande sofferenza, che in un modo o nell'altro ci sono sempre. Non ho mai visto la calma e la felicità nascere nei khandha in modo da poterle sperimentare chiaramente. Anche in momenti normali, quando non ho febbre o malattie, il dukkha appare ancora in tutti i khandha, come i dolori e i fastidi che si manifestano in varie parti del corpo. Non ho mai provato piacere (sukha) nei khandha. "Quello che la gente chiama 'piacere' è solo un concetto falso, una frase comune che la gente amano usare. In realtà, questo corpo e le sue varie parti non mostrano mai chiaramente nulla di piacevole da vedere. Invece, mostrano solo il peso della sofferenza che dobbiamo portare – che può farci quasi svenire e morire se il dolore non si ferma. Non dovremmo illuderci riguardo ai khandha, pensando che porteranno abbastanza piacere e felicità da farci piacere. Invece, sono quasi certi che porteranno sofferenza senza fine, che caricano su di noi così da doverla portare ovunque andiamo. Come il nostro modo di vivere e tutto il bene che facciamo. Determina anche i modi caratteristici di comportamento che mostriamo esternamente, di cui dobbiamo essere responsabili essendo costantemente consapevoli che siamo noi a fare il bene e il male, quindi dobbiamo essere responsabili del nostro comportamento esterno. In altre parole, siamo noi stessi a ricevere i risultati del bene e del male di qualsiasi lavoro o azione compiamo. Sappiamo che i risultati di ciò che facciamo non si perdono da nessuna parte, ma ritorneranno alla loro causa originale: noi che li abbiamo compiuti in primo luogo. “Il ‘noi’ a cui mi riferisco qui, che è il principale nelle persone, significa il ‘cuore’; e il cuore non muore, né è mai morto dalla più remota antichità. Ma si è sviato, vagando per essere coinvolto nella nascita, nascere in ogni sorta di stati sia buoni che cattivi sotto l’influenza predominante dei risultati (vipāka) del bene e del male dei kamma che abbiamo fatto. “Particolarmente importante è l’idea che alcune persone hanno che dopo la morte ci sia solo il vuoto, il nulla. Questa visione è fundamentalmente sbagliata. Il cuore del Signore Buddha e quelli di tutti gli Arahant che si sono liberati dai kilesa, che altrimenti li porterebbero alla nascita e alla morte, non sono stati annientati e ridotti a nulla. Semplicemente non vanno in giro cercando un posto dove

rinascere; al contrario dei cuori di tutti gli altri che hanno kilesa, che sono i semi che li portano a ulteriori nascita e morte. I cuori del Signore Buddha e degli Arahant sono ancora i loro cuori, ma sono nello stato di Nibbāna senza residuo (Anupādisesa nibbāna) di coloro che si sono completamente liberati da tutti i loro kilesa. “Ci sono varie idee come: dopo la morte non c’è altro che il nulla; il male non esiste; il merito non esiste; non esiste un luogo come l’inferno; non esiste un luogo come il paradiso; non esiste uno stato come il Nibbāna. Tutto questo sono dottrine insegnate nel manuale dei kilesa che governano il Triplice Universo. Avendo padroneggiato queste dottrine, i kilesa le usano per governare i cuori di tutti gli esseri viventi. Non importa quanto severamente opprimano gli esseri viventi, non hanno per nulla paura o preoccupazione che qualcuno osi sfidare la loro autorità. Poiché la loro istruzione è buona e aggiornata, le persone la accettano completamente senza riserve. Tutta la conoscenza appresa dal manuale dei kilesa è destinata ad essere conoscenza che cancella la verità del Dhamma. Per esempio, la verità del Dhamma ci mostra che dopo la morte si nasce di nuovo, mentre la conoscenza derivata dal manuale dei kilesa insegna il contrario, che dopo la morte si viene annientati. In modo simile, il Dhamma insegna che il male esiste, il merito esiste, gli inferni esistono, i paradisi esistono e il Nibbāna esiste, mentre l’insegnamento dei kilesa nega immediatamente tutto insegnando che il contrario è vero. “Poiché ciò è così, noi buddhisti dobbiamo esaminare a fondo queste questioni e scegliere bene, altrimenti è probabile che veniamo sopraffatti dall’insegnamento dei kilesa, il quale ci porterà oltre l’abisso e verso il grande inferno Avīci. Tutto perché siamo ingannati nel credere ai trucchi dei kilesa al punto che nessuno può aiutarci, poiché una nascita nell’inferno non ci dà alcuna possibilità di rimediare alla situazione. Per rimediare e purificare i kilesa e il loro insegnamento che sono sepolti in profondità nei nostri cuori, dobbiamo farlo tramite il Buddha-Dhamma, iniziando ora mentre siamo ancora vivi e il tempo è giusto. Dopo che saremo morti, l’opportunità di fare qualcosa al riguardo sarà passata. Tutto ciò che rimarrà allora sarà l’esperienza dei risultati delle azioni buone e cattive che noi stessi abbiamo compiuto come esseri umani. “Nel detto: Attā hi attano nātho, il Signore Buddha ci ha insegnato a dipendere da noi stessi e a non aspettarci di dipendere da qualcun altro in tutti i mondi dell’esistenza. Ci ha anche insegnato che, da questo momento in poi, dovremmo compiere azioni buone per il nostro stesso bene, il che ci farà sentire a nostro agio e sicuri nel cuore per il resto di questa vita e anche dopo la nostra morte. Avremo allora la virtù del Dhamma a proteggerci, cosa molto diversa da chi ha poco merito e poco Dhamma dentro di sé. Quando muoiono, rinascano in un regno che è disturbato e travagliato di conseguenza. I kilesa, che sono Māra nemico del Dhamma, devono anche essere Māra, nemico degli esseri viventi ovunque, senza dubbio. Si mostrano ingannando gli esseri e guidandoli solo verso la fossa di fuoco – che è la massa sconfinata di sofferenza dove non trovano nulla in cui possano fidarsi o aggrapparsi come rifugio, anche per un momento. Il risultato è una miscela combustibile di carburante e fuoco presente in ogni angolo e anfratto, senza rifugio sicuro dove gli esseri possano rilassarsi e respirare liberamente. I più saggi in ogni epoca hanno sempre censurato i kilesa; mai hanno sostenuto che i kilesa rendano il mondo un luogo pacifico, o che i kilesa siano cose che portano uguaglianza e giustizia nel mondo. Sono sempre stati pieni di inganni e trucchi in ogni epoca e periodo. Non hanno mai perso la capacità di ingannare e truffare gli esseri nel mondo che sono così stupidi da destare pietà. “D’altra parte, il Dhamma possiede la gentilezza dell’amore e della compassione per aiutare gli esseri nel mondo a liberarsi

dall'ignoranza, a liberarsi dalla sofferenza e da ogni tipo di tormento. Sostiene il loro sviluppo personale, offre sollievo e allevia la loro sofferenza in modo che possano raggiungere pace e felicità. La differenza tra i kilesa e il Dhamma è così enorme che è quasi impossibile fare confronti. Lavorano sempre in direzioni opposte. I kilesa ingannano sempre le persone, le schiavizzano e le immergono nel ciclo del dukkha. Il Dhamma sostiene sempre le persone, sollevandole e facendole uscire gradualmente dal ciclo del dukkha, fino a quando non possono raggiungere il vimutti – liberazione completa. Quindi, come puoi vedere, c'è una grande differenza tra i kilesa e il Dhamma.”

Sono stato io a chiedere ad Ajaan Khao come si sentisse riguardo alla sua condizione fisica in quell'occasione. In risposta, ha tenuto questo potente discorso, pronunciato in modo tale da far sembrare che non avesse alcuna malattia grave, febbre dolorosa o debolezza nel corpo. Il modo in cui parlava ha davvero sorpreso chi stava ascoltando. Il tono e l'intonazione della sua voce, il suo modo di fare e l'aspetto, e l'intensità del Dhamma che fluiva dal suo cuore puro contraddicevano del tutto la sua condizione fisica. Nessuno avrebbe potuto immaginare che sarebbe stato capace di sfidare la sua fragilità per tenere un'esposizione così forte e incisiva sulla natura dei kilesa e del Dhamma. Tutti gli ascoltatori sorridevano e sembravano allegri, con orecchie attente e occhi vivaci. Ma io, invece, sono il tipo di persona che non è mai soddisfatta, quindi sentivo che non sarei mai riuscito a sentire abbastanza del Dhamma che lui aveva gentilmente esposto. Avrei voluto ascoltarne ancora di più, così ho posto una specie di domanda speciale sul Dhamma alla fine: «Ajaan Khao, dopo questo migliorerà giorno dopo giorno fino a quando non sarai completamente guarito. Non ho dubbi su questo, perché il Dhamma che ci hai gentilmente dato proprio ora è il tipo di Dhamma che brucia e purifica le malattie dai khandha, quindi questa malattia è destinata a dissolversi e disperdersi. Nessun tipo di malattia può resistere a quel tipo di Dhamma. Anche i kilesa, che sono più robusti e resistenti delle malattie, sono destinati a essere distrutti da questo potente Dhamma.» Ajaan Khao rispose in modo impressionante, indimenticabile e meraviglioso da ascoltare. Egli disse: «I khandha sono khandha, la malattia è malattia, i kilesa sono kilesa, il Dhamma è Dhamma – ciascuno è di un tipo diverso. I medicinali sono appropriati per trattare e superare la malattia. Il Dhamma è appropriato per contrastare e distruggere i kilesa, ma non è adatto per superare alcuni tipi di malattie. Ci sono forme di malattia che dovrebbero essere curabili mediante il Dhamma, e ce ne sono altre che non possono essere curate in quel modo. Chi pratica la via dovrebbe prenderne buona nota. Non permettere che le tue idee, le tue credenze e le tue azioni eccedano ciò che è giusto e ragionevole. «Quello che ho detto oggi era puro Dhamma trasmesso con lo scopo di suscitare la gioia del Dhamma in chi ascolta, liberandolo anche dai propri kilesa. Non era collegato ai khandha né al trattamento e alla cura di questa malattia nel modo in cui voi lo intendete. Non è importante se i khandha vivono o muoiono. Ciò che è importante è se qualche kilesa è morto e ha lasciato il cuore dell'ascoltatore grazie al potere del Dhamma che ho espresso. Questo è davvero il risultato più appropriato per chi pratica la via del Dhamma. Quindi dobbiamo usare la saggezza per esaminare e riflettere su quell'insegnamento del Dhamma, perché sarà» ci incoraggia a promuovere i metodi di samadhi e saggezza che ci permettono di estrarre continuamente i kilesa che sono dentro di noi. “Ai tempi del Signore Buddha, ascoltavano il Dhamma con Opanayiko – portando costantemente il Dhamma che avevano ascoltato dentro di sé – e non

lo lasciavano fuoriuscire e disperdersi, passando inutilmente attraverso le orecchie e il cuore, come invece accade alla maggior parte di noi oggi. Quindi i risultati del contrastare e sradicare i kilesa che dovremmo aspettarci ascoltando il Dhamma, ormai raramente si verificano. In effetti, le persone spesso accumulano kilesa ascoltando senza interessarsi a considerare se ascoltano per il Dhamma o per accumulare kilesa, che prendono in giro il Dhamma. “Quando il Signore Buddha o i Sāvaka tenevano un discorso sul Dhamma, ciò che dicevano proveniva dalla verità pura e semplice del Dhamma nei loro cuori. Non tenevano discorsi basati su ciò che avevano memorizzato come facciamo noi oggi. Le loro pratiche e il modo in cui affrontavano ogni tipo di attività, dalle più ordinarie alle più sottili, erano tutte eseguite al meglio delle loro capacità, con piena conoscenza sia del Sentiero che delle sue tappe, così come della Fruizione nei vari livelli, dal più basso al più alto, che è vimutti – liberazione completa. I loro discorsi, che erano Dhamma assolutamente puro, venivano dati senza esitazione o incertezza. Questo Dhamma traboccava dal flusso del cuore, fondendosi con il flusso del suono delle loro voci, così che chi lo ascoltava con sincera intenzione di realizzare la verità poteva approfittare del vero Dhamma fino al cuore. Non mancavano mai di trarre qualche beneficio dall'ascolto del Dhamma. Non importa quanti kilesa ci siano, o quanto siano radicati, quando la consapevolezza e la saggezza li scuotono e li molestano senza sosta, i kilesa si allenteranno e verranno sradicati poco a poco. Alla fine, il cuore diventa una casa vuota priva di tutti i kilesa. Allora il cuore si riempie di Dhamma in un modo che è impossibile da immaginare. “Per questo motivo, dovremmo fare uno sforzo deciso per ascoltare il Dhamma e praticare la bhāvanā con tutto il cuore. Quando siamo sinceri nella pratica del Dhamma, allora i kilesa si allenteranno e verranno sradicati gradualmente senza alcun dubbio. Questo è vero oggi così come lo era ai tempi del Signore Buddha. Coloro che praticano la via davvero riescono a raggiungere il Sentiero, il Frutto e il Nibbāna nello stesso modo di allora. Questo è ciò che dovremmo aspettarci, perché il Dhamma è quella ‘natura’ che è eterna e immutabile. La Via di Mezzo della Pratica, Majjhima Padipadā, è sempre stato il Dhamma più appropriato per distruggere i kilesa in modo che scompaiano dal cuore. Non c’è mai stato nulla di più superiore in nessun’epoca. Quindi proteggiti dai kilesa, sono antagonisti al Dhamma. Non lasciarli salire sulla tua testa, altrimenti il Dhamma perderà immediatamente. Devi essere molto attento. “Ecco! Ho detto abbastanza per servire da promemoria tempestivo a quei devoti fedeli che si sono impegnati a venire a trovarmi seguendo l’usanza di chi ha rispetto per il proprio maestro.”

Il Venerabile Ajaan Khao è rimasto malato nel modo descritto sopra per più di quattro mesi. Tutti i medici che lo hanno seguito, incluso il Professor Ouay Ketasinh e diversi altri medici e personale infermieristico dell'Ospedale Generale di Udon sono stati fondamentali nel aiutarlo a riprendersi. Hanno fatto tutto il possibile per aiutarlo fin dall'inizio, trattandolo al meglio delle loro capacità fino a quando la sua salute è tornata alla normalità grazie all'abilità dei medici e di chi si prendeva cura di lui. Dopo la sua guarigione, sembrava avere una nuova vitalità, come se una nuova persona fosse al posto del vecchio Ajaan. Devo chiedere al lettore di perdonarmi per aver trattato così brevemente la lunga malattia di Ajaan Khao. Mi rendo conto di quanto sia inadeguata una descrizione di ciò che è realmente successo. Ma sono anche vecchio ormai, la mia salute non è più così buona e sono impegnato a gestire un sacco

di questioni diverse, il che è come cercare di seguire le impronte degli zoccoli dei buoi all'interno di un recinto.

La Grande Famiglia Kilesa

Una cosa strana di Ajaan Khao era che quando pensava a un certo animale, quell'animale tendeva a venire da lui. Per esempio, poteva pensare a un elefante che conosceva e che non vedeva da molto tempo – forse anni – chiedendosi se forse un cacciatore l'aveva sparato e ucciso. Poi, nel mezzo della notte, quell'elefante sarebbe venuto a cercarlo e sarebbe arrivato fino alla capanna dove alloggiava e si sarebbe fermato lì. Giocava dolcemente con alcuni degli alberi e delle piante vicine per fargli sapere che era arrivato, dopo di che spariva nella foresta circostante e non tornava mai più. La stessa cosa accadeva quando si chiedeva se una tigre che aveva visto spesso in passato potesse essere stata uccisa. Avendo pensato Riguardo a quella tigre nel mezzo del giorno, quella stessa notte venne e si aggirò per il Wat dove lui stava, prima di sparire per non tornare mai più. Disse che era strano e insolito come ogni volta che pensava a un animale specifico, lo stesso animale veniva a cercarlo quasi sempre. Era quasi come se qualcosa andasse a dirgli di fargli visita. Sembra probabile che un Bhikkhu di tale eccellenza interiore come Ajaan Khao potesse avere un Deva guardiano a sorvegliarlo e aiutarlo in vari modi. Almeno, è così che molte persone credevano fosse con Ajaan Khao, perché ogni volta che in lui nasceva un pensiero su qualcosa, sembrava sempre suscitare una risposta dall'oggetto di quel pensiero. Altrimenti, perché dovrebbe venire a cercarlo direttamente quasi ogni volta che il pensiero gli veniva in mente? Per quanto riguarda il resto di noi, possiamo pensare a queste cose più e più volte senza ricevere abbastanza di una risposta positiva ai nostri pensieri e desideri da farci capire che abbiamo il tipo di virtù superiore che possiede Ajaan Khao. I nostri pensieri tendono a essere così vuoti di vera sostanza che è più probabile che turbino i nostri cuori e ci facciano soffrire più di qualsiasi altra cosa. Quasi nulla di veramente buono si può trovare in essi. È davvero vergognoso come i nostri pensieri tendano a portarci ogni giorno una tale massa di dukkha che il nostro cervello diventa troppo opaco e debole per fare qualsiasi lavoro.

Il Venerabile Ajahn Khao aveva un carattere molto risoluto; metteva sempre grande impegno nella pratica. Era molto bravo a camminare *cankama*. Ogni giorno camminava in meditazione da subito dopo aver finito il pasto del mattino fino a mezzogiorno. Poi si riposava per permettere al suo corpo di recuperare prima di sedersi in *samādhi* per un'ora o due. Dopo di che, tornava di nuovo al sentiero *cankama* per fare la meditazione camminata. Non stabiliva un orario preciso, ma continuava a camminare finché non era il momento di spazzare il terreno intorno al luogo in cui soggiornava, di solito da solo in un posto appartato. Dopo aver spazzato il terreno e fatto il bagno, di solito si sedeva per un po' a riflettere su vari aspetti del Dhamma che lo incuriosivano in quel momento. Successivamente, tendeva a preferire camminare in *cankama* piuttosto che sedersi in *samādhi*. Camminava per tre-cinque ore, o a volte sei ore, prima di riposarsi per la notte in ciò che, durante la stagione secca, era di solito non più di una piattaforma di bambù aperta. Nella stagione delle piogge, invece, soggiornava in un piccolo capanno con tetto di paglia che gli dava protezione dagli elementi senza essere affatto elegante. In effetti, il suo capanno sarebbe apparso piuttosto inadeguato e miserabile

agli occhi della maggior parte delle persone abituate ai soliti lussi e comfort della vita. Prima di sedersi a praticare samādhi bhāvanā, si inchinava e rendeva omaggio a un Buddha Rupa e faceva un po' di canti. Spesso cantava sutta per molte ore consecutive. Dopo aver finito di cantare, si sedeva in samādhi bhāvanā e continuava per diverse ore prima di sdraiarsi per dormire un po'. Quando camminava in cankama, camminava per lunghi periodi; quando era seduto in meditazione, stava seduto per molte ore consecutive; e quando stava fermo, spesso restava fermo per un tempo molto lungo. Se necessario, poteva restare fermo sul sentiero della meditazione e contemplare il significato del Dhamma per ore fino a chiarire tutte le domande che sorgevano dall'aspetto del Dhamma che stava indagando. Poi riprendeva a camminare in cankama come prima. Quando era più giovane, spesso sedette in meditazione continuamente dal tramonto all'alba – anche se a quel punto non era più giovane, perché aveva ordinato dopo i trent'anni. Ma era davvero un guerriero e un combattente sulla via del Dhamma.

Spesso teneva discorsi sul Dhamma ai Bhikkhu che erano forti e decisi. Spesso diceva loro: “Dovete capire che la famiglia dei kilesa, che ha governato sui cuori di tutti gli esseri viventi nei tre mondi dell'esistenza per innumerevoli ere, è molto dura e tenace. I suoi membri sono molto potenti e estremamente abili nell'usare tanti trucchi ingannevoli per capovolgere gli esseri viventi in ogni modo, tanto che è quasi impossibile descrivere tutte le loro malvagie astuzie. La famiglia dei kilesa è più grande e diffusa dei cieli e degli oceani, e tutto il territorio dei tre mondi è nel raggio delle sue tecniche e del suo potere, perché esercita un'influenza su tutto. Non c'è nessun luogo, angolo o fessura – neanche grande quanto un granello di sabbia – dove le sue tecniche ingegnose e i suoi metodi astuti non penetrino. Permea tutte le cose, grandi e piccole: le case ne sono piene, le città ne sono piene, i paesi ne sono pieni, il mondo ne è pieno e l'intero universo ne è pieno. Non c'è angolo dove questa famiglia di kilesa non sia in agguato pronta a sopraffare gli esseri viventi. L'intero universo costituisce il regno governato dalla grande famiglia dei kilesa. Il loro dominio è così consolidato che è molto difficile per chiunque sfuggire alla loro presa di ferro. Infatti, solo il Signore Buddha e gli Arahant sono stati in grado di farlo. Se non conoscete ancora gli incantesimi che usano per ipnotizzare tutti gli esseri viventi, allora per favore imparate a conoscerli qui e ora. Voi guadagnerai consapevolezza per avvertirti a non essere compiacente come sei stato, e ancora sei. “Quello che ti ho detto sulla famiglia dei kilesa viene dall'indignazione che provavo per loro all'epoca in cui cercavo di sconfiggerli. All'inizio, fui duramente battuto da loro. Spesso non riuscivo a vedere alcun modo di combatterli. Ma mi rialzavo e li attaccavo di nuovo ogni volta. Questo andava avanti a intermittenza, creando nuova consapevolezza per combatterli di nuovo, ancora e ancora, solo per perderci contro di loro, avanti e indietro continuamente. Appena riuscivo a sollevare di nuovo la testa, ricominciavo a combattere con il cuore di un guerriero, rischiando la mia vita per l'esito. Combattendo senza ritirarmi, affrontavo i kilesa in battaglia mentre ero seduto, camminando e stando in piedi. Quando mi sdraiavo, continuavo a combatterli finché non mi addormentavo. Ogni postura diventava una postura di combattimento. E anche se perdevo contro di loro più e più volte, non mi arrendevo mai, perché non avevo ancora raggiunto quel punto che avevo deciso di raggiungere dall'inizio, che era la vittoria indiscussa e completa. Solo allora avrei potuto smettere di combattere. “Quando combattiamo e ci sforziamo senza

ritirarci o indebolire, la forza e l'agilità della nostra consapevolezza e saggezza crescono e aumentano gradualmente. Il cuore, che è abituato a essere vivace e giocherellone come un cavallo selvaggio, può allora gradualmente calmarsi. Il cuore, che fino a questo punto aveva solo memorizzato il significato di samādhi come 'calma ferma e incrollabile', comincia gradualmente a sperimentare il samādhi come una calma ferma e incrollabile che sorge dentro di esso. Diventa allora abbastanza chiaro che il samādhi di cui parlavano nei testi antichi è vero: esiste, è reale e sorge nel cuore. Quando hai effettivamente sperimentato il samādhi nel tuo stesso cuore, tutti i dubbi sul samādhi descritto nei testi antichi saranno chiariti. Allora il tuo cuore sarà pacifico e luminoso, aperto e libero, dove in precedenza era così intasato e ristretto che la tua strada avanti era da tempo bloccata. "Quando questo mi è successo, è stata un'esperienza illuminante che mi ha portato alla ferma convinzione che sicuramente sarei stato in grado di raggiungere il Sentiero, il Frutto e il Nibbāna in questa vita. Solo la calma sperimentata nel samādhi era sufficiente a garantire che non mi mancasse la contentezza nella mia vita come essere umano. Il capitale iniziale che ho investito per accumulare la ricchezza personale che mi ha portato al Sentiero, al Frutto e al Nibbāna, che ero certo un giorno avrei raggiunto, era la risorsa del samādhi – calma e pace del cuore. Una volta che l'avevo raggiunta e vista abbastanza chiaramente, ero ottimista sul fatto che, sforzandomi allo stesso modo, avrei potuto gradualmente acquisire sempre maggiore ricchezza nella pratica del Dhamma. "A quel punto, i quattro Iddhipāda stavano diventando evidenti. Questi quattro sono:

- 1) Chanda – un senso di soddisfazione nella pratica della meditazione; e un senso di soddisfazione nei risultati della meditazione che sorgono nel cuore continuamente come acqua di sorgente che filtra costantemente dal terreno, facendo sentire il cuore rinfrescato e felice in ogni momento in tutte le situazioni.
- 2) Viriya – sforzo incessante. Tutte le attività dovrebbero essere accompagnate dallo sforzo di eradicare la grande famiglia dei kilesa e tutti i suoi membri.
- 3) Citta – un genuino interesse nel mantenere il meraviglioso gusto del Dhamma dentro il cuore in ogni momento. Prova ad assicurarti che nessun veleno pericoloso penetri a rovinare il gusto del Dhamma.
- 4) Vimamsa – contemplazioni e indagini interne che cercano diligentemente e indagano sulle cause e sui loro effetti in relazione alle questioni del cuore.

"Dobbiamo cercare di allenare il citta, che i kilesa hanno reso stupido, per migliorarlo in modo che cresca e si sviluppi nella direzione del Dhamma – che è l'abilità della consapevolezza e della saggezza. Allora il cuore non sarà più giù e confuso come prima. Anche i quattro Iddhipāda guadagneranno forza giorno dopo giorno, facendo sì che i quattro fattori di chanda, viriya, citta e vimamsa si fondano insieme in uno solo e acquisiscono così la potenza necessaria per affrontare i kilesa in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo, con l'unico obiettivo di distruggerli completamente. "Quando il samādhi sarà stato sviluppato abbastanza da diventare ben radicato nel cuore, e potrà essere attivato in qualsiasi momento, dovresti allora affrettarti verso la saggezza investigando tutti i dhamma, sia interni che esterni, così che tutti convergano nei Ti-lakkhana – annica: impermanenza, dukkha: insoddisfazione, anattā: assenza di qualsiasi del sé. Allora i quattro Iddhipāda cominciano a coordinare strettamente il loro lavoro, fino a diventare percorsi di potere che funzionano

automaticamente, seguendo la guida della consapevolezza e della saggezza. “Da quel momento in poi, non sarebbe sbagliato dire che la lotta si trasforma in combattimento corpo a corpo contro i kilesa. Il nostro fervente desiderio di ottenere la libertà dal dukkha guadagna forza a ogni istante, mentre ci sforziamo incessantemente per il fine della liberazione. Se significa morire nella lotta, allora lascia che la morte arrivi sul campo di battaglia; in altre parole, lascia che la morte arrivi mentre si combatte con lo spirito di un guerriero, proprio così! Se la morte viene evitata, allora possano i kilesa soccombere chiaramente all'assalto e cadere morti tutt'intorno ogni volta che vengono attaccati da quelle armi più aggiornate, la consapevolezza e la saggezza. “All'inizio della pratica della meditazione, prima che il citta raggiunga uno stato calmo di samādhī, anche il meditante che si sforza con coraggio, mettendo la propria vita in gioco, tenderà a finire male ‘ammaccato’. I risultati che ottiene non sembreranno proporzionati allo sforzo che compie. Questo perché non è ancora così abile nel combattere i kilesa come dovrebbe essere. Quindi è necessario per chi pratica la via accettare il fatto che inizialmente sarà sottoposto a parecchie ‘ammaccature’. Attraverso l'esperienza comincia a capire le ragioni di questo, e impara a regolare la natura del suo sforzo e i metodi che usa per renderli più adatti in futuro. Ho vissuto personalmente lo stesso tipo di esperienza. Sono quasi morto prima di riuscire a comprendere correttamente i principi della meditazione. “Quando la pratica per lo sviluppo della saggezza smembra il corpo nelle sue varie parti, separandole e esaminandole in termini della loro vera natura come essendo ripugnanti (asubha), insoddisfacenti (dukkha), impermanenti (annica) e senza identità propria (anattā), fino a quando queste verità diventano gradualmente abbastanza chiare, allora i nostri sforzi nello struggimento si possono dire che hanno ‘decollato’ e sono diventati audaci e arditi. I risultati saranno evidenti nello sviluppo della consapevolezza e della saggezza, che escono a operare nel campo dei cinque kammāsāhanas – capelli della testa (kesā), peli (loma), unghie (nakhā), denti (danta) e pelle (taco), fino alla natura dei fenomeni (sabhāva-dhamma) ovunque. Questo viene fatto con un'attenzione concentrata all'esame, che ci permette di vedere la verità del corpo fisico e delle sue varie parti fino a che non ha attraversato ogni parte e si è collegato con fenomeni esterni che esistono ovunque – a quel punto vediamo che sono tutti dello stesso tipo. Questo elimina tutti i dubbi e legami incerti riguardo al corpo e conduce costantemente alla rottura di ogni attaccamento ad esso. “Il tipo di consapevolezza e saggezza usato per esaminare e analizzare il corpo fisico è molto audace e intraprendente, anzi, più di quella normalmente usata in altre aree della meditazione. Ma è appropriato al compito da svolgere – che è piuttosto grosso e necessita di consapevolezza e saggezza audaci e intraprendenti per avere successo. È un po' come un pezzo di legno non rifinito che richiede metodi vigorosi per essere modellato. Allo stesso modo, la consapevolezza e la saggezza usate per esaminare la natura del corpo, che è l'aspetto più grossolano dei khandha, devono agire in accordo con ciò che è appropriato al compito da svolgere. Quando consapevolezza e saggezza conoscono finalmente questo khandha come dovrebbe essere conosciuto e ogni attaccamento ad esso è spezzato, l'esame cadrà da sé. Questo è simile al lavoro di un abile falegname che modella un pezzo di legno nel modo che ritiene necessario. Quando un falegname esperto che sta modellando un pezzo di legno raggiunge lo stadio in cui tutto il lavoro grezzo è finito, smette semplicemente di fare quel tipo di lavoro senza bisogno che qualcuno gli dica quando smettere. “I khandha mentali, che includono: sensazione (vedanā), memoria (saññā), pensiero e immaginazione (sankhāra) e coscienza (viññāṇa), sono khandha

più sottili. Quindi il modo e la saggezza che li indaga deve essere anche corrispondentemente più sottile. La consapevolezza e la saggezza usate per esaminare questi quattro khandha devono mostrare una natura raffinata e sottile, proprio come l'acqua che permea ovunque. L'esame dei quattro khandha mentali porta direttamente al Ti-lakkhana. Qualsiasi uno dei tre (anicca, dukkha o anattā) può essere usato, a seconda di quale sia il più facile da usare nell'indagine. Ma non c'è spazio per usare il metodo di vedere la ripugnanza (asubha) come avveniva quando si esaminava il corpo – che è il khandha grossolano. “Qualsiasi uno dei quattro khandha mentali può essere scelto per l'indagine. Per esempio, il khandha vedanā in cui si verifica la sensazione dolorosa. Lì devi esaminare la relazione tra il corpo, il citta e la sensazione dolorosa. Separare questi fattori e confrontare la natura del corpo fisico con la natura della sensazione per capire cosa è cosa. Sono la stessa cosa o sono ciascuno di un tipo diverso? Osservali, analizzali e vedi chiaramente con vera saggezza. Non limitarvi a passarli in rassegna a metà e poi andare avanti – che è il modo in cui lavorano i kilesa, portando pigrizia e debolezza per sconfiggerci. Questo non è il modo di progredire nel Dhamma, perché Dhamma significa andare avanti con vera consapevolezza e saggezza. Non vedrai mai la verità in altro modo. Devi indagare seguendo il modello di consapevolezza e saggezza, fino a capire completamente la verità in ogni caso. “Quando indaghi la sensazione dolorosa, non desiderare che il dolore scompaia, perché più vuoi sbarazzartene, più aumenti la Causa del Dukkha, il fattore che crea sempre più sofferenza. Piuttosto, dovresti desiderare di conoscere e comprendere la verità della sensazione dolorosa che si manifesta nel corpo e nel cuore. Questo tipo di desiderio è il Sentiero (Magga) sul quale calpesti tutti i kilesa, che a loro volta danno origine al Frutto del Sentiero (Phala) quando vedi chiaramente la verità riguardo alla sensazione corporea. Più la citta che indaga desidera conoscere e comprendere la verità in quel momento, più i suoi sforzi a tal fine aumenteranno di intensità. “Quindi, quando si indaga la sensazione dolorosa, dovresti essere interessato solo a ottenere intuizione sulla vera natura del dolore, mentre allo stesso tempo spingi qualsiasi desiderio di liberarti del dolore fuori dal campo di quell'indagine. Non lasciare che il desiderio della scomparsa del dolore ostacoli i tuoi progressi, altrimenti quel desiderio negativo distruggerà il desiderio positivo per il Sentiero e il suo Frutto senza che tu te ne accorga. Così non riuscirai a trovare ciò che stai cercando. Invece, incontrerai solo la paura della morte e un atteggiamento debole che cerca la dipendenza dagli altri. Questa è una questione dei kilesa, le cause del dukkha, che fanno il loro lavoro nel campo del tuo sforzo. Ecco perché sono impaziente di avvertire tutti voi che praticate la meditazione, temendo che altrimenti i kilesa vi deluderanno. I kilesa tendono a muoversi troppo velocemente perché possiamo star loro dietro e vedere attraverso di esse. Solo coloro che praticano citta bhāvanā potranno capire chiaramente gli inganni delle varie kilesa e poi scacciarle completamente dai loro cuori. “Quando esami la sensazione dolorosa nei khandha, soprattutto nel corpo, non pensare alla gravità del dolore o alle sue possibili conseguenze per la tua salute. Invece, pensa a realizzare la vera natura del corpo, della sensazione e del citta. Tutti e tre sono pronti a rivelare la verità a coloro che praticano la via con l'audacia di un guerriero che non si accontenta di nulla di meno di una comprensione chiara e completa delle Nobili Verità del Buddha. “La paura che ci fa desiderare che il dolore scompaia è il comandante in capo della famiglia dei kilesa, che prosciuga la nostra energia e riduce la nostra forza di resistere fino a non lasciare nulla. Per favore, sii consapevole e tieni ben presente che non dobbiamo lasciarci ingannare dai suoi trucchi, perché lui è in agguato

all'ingresso del cammino, pronto a bloccare la nostra strada e ostacolare i nostri progressi nel Dhamma ogni volta che c'è l'occasione di andare avanti. Tieni a mente che nessuno dei kilesa è mai debole, distratto o goffo nello stesso modo in cui tendono a essere coloro che praticano la bhāvanā. Tendiamo semplicemente a lasciarci andare e permettere ai kilesa di trascinarci via e ridurci in poltiglia, per poi cucinarci come prelibatezza per tutta la famiglia. “Quindi, quando raggiungi un punto cruciale nella battaglia tra un forte sentimento doloroso e la consapevolezza e saggezza che lo investigano e lo analizzano per raggiungere la verità, devi rivolgere la tua consapevolezza e saggezza per affrontare e penetrare il dolore. In altre parole, consapevolezza e saggezza girano intorno e scendono fino a quel punto nel corpo dove il dolore sembra essere più intenso. La consapevolezza concentra la mente mentre la saggezza districa il sentimento, il corpo e il citta, che sono tutti mescolati insieme, per scoprire se questi tre sono una cosa sola o tre entità separate. Analizza la situazione tra corpo, sentimento e citta, osservandoli nei minimi dettagli, tornando avanti e indietro e riesaminandoli più e più volte con consapevolezza e saggezza. Non preoccuparti della gravità del dolore, se scomparirà o se vivrai o morirai, o di qualsiasi altra cosa, come il luogo in cui stai o il momento della giornata. In quel momento devi preoccuparti solo dell'indagine che stai facendo per comprendere chiaramente la vera natura del corpo, della sensazione e del citta, e nient'altro. La consapevolezza e la saggezza devono mantenere costantemente la mente nel momento presente e prendere nota precisa e dettagliata del lavoro che si sta facendo. Non lasciare che la mente si divaghi dal compito. Non aspettarti alcun risultato particolare e non fare speculazioni sulla natura della causa del dukkha, sul percorso che porta alla sua cessazione o sulla sua cessazione, assumendo che debbano essere in un certo modo o in un altro. Tutti questi pensieri aprono semplicemente una porta alla causa del dukkha per entrare e fare il suo lavoro nella sfera dei tuoi sforzi per praticare la via. Non fanno altro che aumentare la quantità di sofferenza che sperimenti. “Coloro di noi che praticano la via devono essere costantemente molto cauti con i kilesa, quindi non possiamo permetterci di rilassarci e perdere concentrazione. Allo stesso tempo, dobbiamo impegnare la mente a fare l'indagine che ho descritto, affrontandola come se fosse un combattimento corpo a corpo. Qualunque cosa sia buona sopravviverà per unirsi alla verità del Dhamma, che è la vera natura della libertà; qualunque cosa sia cattiva sarà distrutta. Ma non lasciarti sopraffare e distruggere nella lotta. Devi combattere coraggiosamente in modo che solo i kilesa vengano distrutti. Qualsiasi altro risultato sarebbe sbagliato e inappropriato per chi pratica la via come un guerriero in battaglia determinato a vincere incondizionatamente. “Quando esami il dolore corporeo in relazione con il citta, dovresti dividerlo in tre categorie per comprenderne la vera natura usando instancabilmente la saggezza. Allora arriverai a conoscere la verità del corpo, del dolore e del citta abbastanza chiaramente senza lasciare alcun dubbio, il che ti porterà gradualmente, una battaglia alla volta, alla vittoria sui kilesa. Non solo diventerai senza paura di fronte a un dolore intenso, ma sarai anche senza paura di fronte alla morte, che sarà vista come una verità naturale allo stesso modo del corpo, della sensazione e del citta. Poi otterrai la libertà dalla paura della morte, che è uno dei grandi inganni che i kilesa hanno perpetrato per illuderci. “Una volta che la verità di questi è chiaramente compresa, ciascuno è visto come vero nel proprio ambito. Il corpo è vero in base alle condizioni che si applicano al corpo, la sensazione è vera in base alle condizioni che si applicano alla sensazione, e il citta è vero in base alle condizioni che si applicano al citta. Ognuno di essi è vero a modo suo senza

influenzare o disturbare gli altri. Anche la morte è un principio naturale vero, quindi perché agitarsi così tanto e dare ai kilesa un motivo per ridere di te? “Quando la consapevolezza e la saggezza indagano senza ritirarsi fino a comprendere chiaramente la verità del corpo, della sensazione e del citta, succede una delle varie cose:

- 1) Tutta la sensazione dolorosa svanisce in un istante in quel momento.
- 2) Anche se il dolore non scompare, non entra in contatto con il citta come faceva prima.
- 3) Il citta diventa profondamente calmo e meraviglioso oltre ogni credenza.
- 4) La citta che è diventata calma manifesta uno stato sorprendente di ‘sapere semplicemente’, e nulla altro è associato ad essa.
- 5) Mentre la citta è completamente in questo stato di calma, il corpo scompare del tutto dalla consapevolezza.
- 6) Se la citta ha indagato a fondo fino a staccarsi completamente dal dolore, ma non è diventata completamente integrata e immersa in uno stato di unità, semplicemente conosce tutto ciò che la circonda; mentre il corpo semplicemente esiste senza alcuna connessione diretta con la citta.

“Questi sono i risultati che derivano dai metodi investigativi che ho descritto. Si trovano solo all'interno del cerchio della pratica. Se vuoi sperimentare questi risultati personalmente, devi praticare seguendo i metodi sopra delineati. Allora le spiegazioni che hai letto si realizzeranno sicuramente nella tua pratica. “I restanti tre gruppi mentali (nāma khandha), che includono memoria, costruzione del pensiero e coscienza, a volte vengono investigati in connessione con il corpo nello stesso modo delle sensazioni. Questo punto è stato sollevato per coloro che praticano, affinché riflettano e indaghino da soli secondo le circostanze che emergono nella loro meditazione. Dopo che il citta ha visto e lasciato andare completamente il rupa khandha, l'investigazione di questi tre nāma khandha diventa il compito principale. Ma finché il citta non ha ancora lasciato andare il rupa khandha, l'investigazione sarà inevitabilmente legata al corpo fisico. È dovere di ogni singolo meditatore saperlo per sé.

Può sapere dentro di sé che dovrebbe fare un'indagine che copra tutti i khandha, oppure che dovrebbe concentrarsi su un khandha particolare. Solo il meditante stesso comprenderà quali indagini saranno più utili per lasciar andare il suo attaccamento ai khandha a ogni livello della pratica. “Il khandha rupa richiede un tipo di indagine molto ampia e approfondita. Il corpo umano è un soggetto molto vasto e complesso, quindi le tecniche usate nell'indagine non possono essere fisse; devono essere flessibili. Dipende dall'individuo elaborare i propri metodi. Puoi sezionare mentalmente il corpo umano nelle sue parti costituenti, fino a quando non rimangono che pezzi dove prima c'era una persona. Puoi indagare per vedere la natura ripugnante del corpo (asubha), concentrandoti sui suoi aspetti disgustosi. Puoi indagare il corpo in termini di uno qualsiasi dei Ti-lakkana (annica, dukkha e anattā), oppure in termini di tutti e tre insieme. Dovresti continuare a fare questo finché il citta diventa abile ed esperto sia nel campo dell'asubha sia nel campo dei Ti-lakkana, e inoltre finché tutti i dubbi sono stati eliminati. Allora il lasciar andare il tuo attaccamento al corpo avverrà automaticamente da solo. “Quando il citta avrà lasciato andare il khandha rupa, rivolgerà la sua attenzione ai tre nāma khandha, che sono memoria, formazioni mentali e coscienza, perseguendo senza sosta con il massimo assoluto di qualsiasi consapevolezza e saggezza possieda. Poiché sono già allo stadio di completa competenza, consapevolezza e saggezza svolgeranno questo lavoro da sole senza dover essere in alcun modo costrette a farlo. Questa esperienza nella

consapevolezza e saggezza ha iniziato a manifestarsi nello stadio in cui l'indagine sulla ripugnanza del corpo era esercitata. Quando il corpo era stato completamente lasciato andare, questa competenza era già completamente sviluppata. “Quando il citta poi rivolge la sua attenzione alla memoria, alle formazioni mentali e alla coscienza, è già esperto e completamente abile nell’investigare ogni angolo e da tutte le angolazioni. Il citta non mostra più alcun segno di lentezza e apatia; al contrario, la sua attività incessante deve essere trattenuta quando si assorbe così tanto nell’indagine da non voler riposare – il che significa riposare nel samādhī. A questo stadio, i termini mahā-sati e mahā-paññā di cui abbiamo letto nei testi antichi prenderanno vita nella consapevolezza e nella saggezza che gira incessantemente attorno ai nāma khandha, investigando ogni singolo aspetto di essi. Non c’è bisogno di chiedere ad altri a riguardo. “Dal punto in cui la vera natura dell’asubha viene realizzata chiaramente attraverso l’investigazione, tutta la pigrizia e la stanchezza scompaiono completamente. Sembrano essere del tutto assenti dal citta. Per questo motivo, diventa evidente che pigrizia e indifferenza sono entrambi solo membri della famiglia dei kilesa. Legano le gambe e i cuori degli esseri viventi tutto il tempo, così che non possono avanzare sul sentiero verso ciò che è buono e giusto. “Ma non appena vengono incendiati dal fuoco ascetico del Dhamma (tapa dhamma), guidati dalla consapevolezza e dalla saggezza, vengono bruciati fino alla distruzione. Dopo di ciò, la pigrizia non appare mai più nel citta. Tutto ciò che rimane è una concentrazione intensa su tutti gli aspetti dello sforzo tutto il tempo, tranne solo durante il sonno. Anche se i kilesa si nascondono ancora nel cuore, non osano ostacolare lo sforzo nella meditazione. Quindi è solo una questione di tempo prima che i kilesa vengano messi a riposo definitivamente. L’indagine dei tre nāma khandha, fatta da qualcuno che ha già sviluppato una consapevolezza e una saggezza superiori nel trattare con il khandha rupa, progredirà sia rapidamente sia abilmente. Nessun altro livello di consapevolezza e saggezza in tutto il mondo relativo della convenzione agisce così rapidamente. “Il citta che ha già lasciato andare il khandha rupa deve ancora allenare consapevolezza e saggezza usando come oggetto le immagini visive del corpo fisico che sorgono nella mente pensante. Consapevolezza e saggezza seguono queste immagini mentre sorgono e poi cessano continuamente, sorgono e cessano, volta dopo volta fino a quando le immagini del corpo appaiono e scompaiono velocemente come lampi. Dopo di ciò, il citta diventa vuoto di tutte le forme corporee, e vuoto di tutte le forme materiali, sia esterne che interne. Ogni interesse nell’indagare queste cose scompare da quel momento in poi. “L’attenzione piena della mente si rivolge quindi a esaminare uno o l’altro dei tre nāma khandha, o tutti e tre insieme allo stesso tempo. Poiché tutti e tre questi fattori mentali sorgono nel citta e cessano nel citta, il citta stesso diventa ora il principale oggetto d’indagine. Queste condizioni del citta sono osservate mentre sorgono e cessano e vengono esaminate con saggezza. Quando consapevolezza e saggezza penetrano finalmente nella vera natura di questi khandha, memoria, pensiero e coscienza sono viste come fenomeni transitori che appaiono e scompaiono continuamente senza alcuna continuità reale. “Il citta a questo stadio dell’indagine dei nāma khandha è vuoto di tutto ciò che proviene dal mondo esterno. Ma non è ancora vuoto dei tre khandha mentali. Quindi il citta deve scrutare tutti e tre attentamente, vedendoli come anicca, dukkha e anattā ancora e ancora fino a quando il citta non è soddisfatto della natura dei khandha. Poi tutto ciò che rimane è il citta da solo, che è la dimora esclusiva dell’avijjā (ignoranza fondamentale). L’investigazione continua a

concentrarsi sull'associazione tra il citta e i nāma khandha fino a quando la consapevolezza e la saggezza comprendono chiaramente il danno e l'inganno dei nāma khandha insieme all'avijjā. Poi l'avijjā nel citta si disintegra, scomparendo completamente dal cuore in quel momento. “Quando l'avijjā – che è l'essenza dei kilesa – svanisce dal citta, i khandha – che sono gli strumenti dei kilesa e dell'avijjā – non scompaiono insieme all'avijjā. Invece, diventano strumenti del citta puro, continuando come khandha incontaminati senza che nessun kilesa vi entri e ne prenda il controllo come facevano prima. Il citta puro e il Dhamma puro non costringono i khandha né si attaccano a loro come facevano i kilesa. Il citta si affida semplicemente ai khandha come strumenti in modo imparziale. “Questo è il lavoro di purificazione dei cimiteri del nascere e del morire dal cuore, così che cessino completamente di esistere. Le persone più sagge si purificano sempre in questo modo. Vi prego di ricordarlo bene e di cercare di metterlo in pratica, così che tutti voi possiate realizzare la natura del vero Dhamma. Nel momento in cui il citta realizza che il Dhamma è puro in tutta la sua essenza, realizzerà anche la vera natura di tutti i Buddha. Poi tutti i dubbi sulla vera natura del Signore Buddha, del Dhamma e del Sangha scompariranno. “La guerra tra i kilesa e il Dhamma che si combatteva sul campo di battaglia del cuore si ferma allora proprio lì, nel cuore del meditatore, che diventa completamente puro dopo che i kilesa sono distrutti e scompaiono. A quel punto, tutti i problemi cessano. Quindi imploro i miei seguaci, sia Bhikkhu sia altri, di conoscere il Dhamma che scuote il mondo e risveglia tutti gli esseri dal sonno dei kilesa. Conoscetelo subito mentre ci sono ancora Ajaans che insegnano la via. Così non cadrete continuamente preda dei kilesa come avete fatto in passato, il che è uno spettacolo pietoso agli occhi di quei saggi che sono molto più intelligenti dei kilesa in ogni modo. Noi che siamo cullati nel sonno dai kilesa anche mentre siamo svegli, tendiamo a considerare prezioso ciò che è inutile. Tendiamo a vedere come buono ciò che è dannoso e come cattivo ciò che è meritorio. Il peso pesante che portiamo lo indossiamo come un ornamento bello e lucido che ci dà grande soddisfazione. Quando cerchiamo di fare qualcosa di virtuoso, tendiamo a farlo in modo superficiale e distratto, facendo le cose per abitudine, così i risultati sono incostanti. Non riusciamo a trovare continuità o standard su cui poter contare. Come un bastone infilato in una montagna di sterco di bufalo che sta solo aspettando di cadere, non troviamo mai un terreno saldo in noi stessi. Tutto ciò che resta è un cuore privo di significato essenziale, quindi tutte le nostre azioni tendono a farci del male. Questo succede perché trascuriamo di allenare le nostre tendenze abituali ad agire nei modi giusti e corretti. A causa di questa trascuratezza, i Bhikkhu diventano monaci inutili e i laici persone inutili. Essi sono sparsi tra le persone buone di questo mondo, che sono di gran lunga più numerose. Se dobbiamo scegliere tra i Bhikkhu giusti e veri che ‘praticano nel modo corretto’ (supatipatti) – o i laici giusti e veri che praticano dāna, sīla e bhāvanā – e i Bhikkhu e laici inutili, quale via sceglieremo? Dobbiamo esaminare bene questa questione. e decidete in fretta, perché una volta morti, sarà troppo tardi. La virtù che dovremmo sperare di acquisire non deriva semplicemente dall'indossare le vesti gialle, o dall'invitare i Bhikkhu a cantare il kusala-mātikā e accettare le vesti paṇḍita al nostro funerale. Dipende unicamente dall'allenarci a possedere kusala dhamma – il che significa essere abili a rimuovere tutte le cose cattive dai nostri cuori mentre siamo ancora vivi. Non dite che non vi ho avvertito! “Vi prego di prendere nota di questo avvertimento e di ricordarlo nei vostri cuori; poi cercate sempre di metterlo in pratica seguendo la via di attā hi attano nātho – cercate sempre di fare affidamento

su voi stessi mentre percorrete il cammino, lasciando che il Dhamma illumini la strada. Così non sarete un Bhikkhu antiquato o un laico antiquato, indietro rispetto ai tempi in fatto di bontà, virtù e il Sentiero, il Frutto e il Nibbāna che il Signore Buddha ha insegnato in modo fresco, contemporaneo e con suprema mettā. “Io stesso sto invecchiando sempre di più ogni giorno, e non è più facile per me guidare e insegnare ai miei seguaci. Nel frattempo, Bhikkhu e novizi continuano ad arrivare nel monastero in numeri sempre maggiori per ricevere formazione e istruzione. Quando venite a studiare e ad allenarvi con me, dovete impegnarvi davvero nella pratica con reale determinazione. Non portate con voi un atteggiamento a metà, danneggiando voi stessi e i vostri amici che hanno il cuore rivolto alla pratica del Dhamma, perché questo rovinerà sia voi che gli altri. “I kilesa non risparmiano nessuno, chiunque sia. Noi Bhikkhu e novizi dobbiamo comprendere che i kilesa sono sempre stati i nostri nemici. Non temono nessuno, nemmeno i monaci. Non dovete pensare che si inchineranno e offriranno i loro servigi a voi, servendovi e prendendosi cura di voi. che tutte le condizioni per la pratica della meditazione siano comode e convenienti in modo che tu, il loro grande maestro, non sia in alcun modo disturbato. Anche se sei stato ordinato come Bhikkhu, la natura di base dei kilesa nel tuo cuore non è cambiata – si sono accovacciati sulla tua testa da molto prima che tu venissi ordinato, e non accetteranno mai di scendere da soli. Poiché sono sempre stati tiranni sia sui Bhikkhu che sui laici, non temono nessuno in nessun posto del mondo. E continueranno in questo modo senza fine se non ti affretti a liberartene completamente da questo momento in poi, in modo che siano completamente distrutti e scacciati dal cuore. “Oggi ho aperto il mio cuore e ti ho spiegato tutto ciò che so sul sentiero della pratica. Ho descritto le cause, che sono i metodi rigorosi efficaci per combattere i kilesa; e gli effetti, che sono i vari risultati causati dal seguire diligentemente questi metodi. Tutto questo te l’ho rivelato senza tener nulla nascosto. Niente, anche piccolo, è stato lasciato nascosto o celato. “Quindi ora ciascuno di voi dovrebbe prendere questi metodi e usarli al meglio delle proprie capacità per raddrizzare i kilesa gravosi e indisciplinati dentro di sé. Ma state attenti a non lasciare che siano i kilesa a raddrizzarvi – facendovi giacere prosternati davanti a loro – invece di voi che li raddrizzate. Questo è qualcosa che mi riguarda molto, quindi non voglio vedere che accada a voi. Io stesso in passato sono stato schiacciato da loro. Ho imparato da questa esperienza una lezione così potente che non posso fare a meno di avvertirvi tutti di evitare la stessa trappola.”

La vita e la pratica del Venerabile Ajaan Khao sono davvero una storia incredibile. Illustra chiaramente l’insegnamento del Dhamma sull’efficacia della determinazione ostinata e della rabbia quando sono rivolte contro i propri kilesa. Era fortemente impregnato di entrambi questi fattori nella sua pratica del Dhamma. Ajaan Khao possedeva un carattere straordinariamente risoluto e amava mettere tutta la sua forza in ciò che faceva. Era sempre stato così fin da quando era laico, e quando si ordinò portò con sé queste caratteristiche. Più a lungo rimaneva ordinato nel Buddhismo, che è una vera religione che insegna alle persone ad agire davvero in tutto ciò che fanno, più si sentiva impressionato dai principi del Dhamma. Sia il modo di praticare di Ajaan Khao sia il suo livello di realizzazione spirituale meritano il massimo rispetto. Preferiva sempre praticare in luoghi remoti e isolati con una determinazione così concentrata che la sua diligenza in questo senso non aveva rivali tra i suoi pari nel circolo dei Bhikkhu Dhutanga. Ajaan Khao aveva un tratto di forte

determinazione nel suo carattere, che si può vedere da quanto è stato scritto su di lui. Non aveva difficoltà a meditare dal tramonto all'alba – poteva rimanere seduto tutta la notte ogni volta che lo desiderava. Sedersi in meditazione dal tramonto all'alba non è una cosa da poco. A meno che non si sia il tipo di persona con un cuore così pieno di coraggiosa determinazione da poter tagliare un diamante, non si può farlo. Quindi dovremmo dargli i nostri sinceri elogi e ammirazione. In modi come questo era pienamente capace di essere un'ispirazione per i suoi discepoli, permettendo loro di ottenere pace e felicità seguendo fedelmente le sue orme. Quando era vivo e possedeva ancora i cinque khandha, aveva assoluta certezza in se stesso di aver raggiunto il fine del divenire e della nascita – questo per lui era del tutto ovvio. Quando arrivò il momento di lasciar andare i khandha, raggiunse lo stato di felicità suprema (Paramaṃ Sukhaṃ) sotto ogni aspetto, completamente libero da tutte le responsabilità e preoccupazioni. Che buona fortuna e benedizioni arrivino a tutti voi che leggete la biografia di questo davvero straordinario guerriero spirituale. Finché non abbandonerete il vostro impegno nella pratica che conduce al Dhamma, un giorno amerete sicuramente il puro tesoro del Dhamma con piena soddisfazione, proprio come ha fatto Ajaan Khao nel suo cuore. Questo è destinato a essere così, perché il Dhamma appartiene a chiunque pratichi nella Giusta Via.

Ajaan Khao è venuto a mancare il 16 maggio 1983. Aveva 94 anni ed era stato monaco per 64 anni.

Epilogo

Il Nibbāna è inerente al regno dell'esistenza umana, ma non è qualcosa di specificamente umano. Il Nibbāna non può essere trovato negli elementi terra, acqua, fuoco o aria, né in nulla del mondo fisico. Figurativamente, possiamo dire che il Nibbāna è un luogo di libertà assoluta; ma, in realtà, il Nibbāna è un principio naturale presente in tutti noi. Non ha alcuna caratteristica fisica. I cinque sensi non possono conoscerlo; la filosofia non può rivelarlo; la scienza non può verificarlo. Nemmeno un ampio studio degli insegnamenti del Buddha può portare al Nibbāna, a meno che quegli insegnamenti non vengano messi diligentemente in pratica. Solo praticando la meditazione buddhista il cuore può fare gli aggiustamenti necessari per realizzare il Nibbāna. Tutti i numerosi Buddha del passato e i loro innumerevoli discepoli Arahant hanno fatto proprio questo, permettendo alla verità di sorgere in modo inequivocabile nei loro cuori. Quindi, se vuoi risolvere i dubbi sulle conseguenze ultime delle tue azioni, devi risolverli internamente praticando la meditazione fino a quando non comprendi chiaramente la verità di queste cose da solo. Anche i dubbi che ti hanno perseguitato per tutta la vita svaniranno in un attimo nel momento in cui avviene la realizzazione – anche l'oscurità perpetua diventa luce nel momento in cui si accende una lampadina. La verità dell'insegnamento del Buddha si rivelerà a coloro che praticano davvero il suo insegnamento con diligenza e una determinazione incrollabile nel cercare la verità. Per realizzare pienamente la verità sulla propria natura e sulla natura del Dhamma, i cercatori della via devono sforzarsi di diventare guerrieri spirituali sul cammino verso la liberazione. I loro cuori devono avere una ferma determinazione capace di affrontare con coraggio i nemici interiori, trovando la forza di volontà per combattere con tutte le loro forze senza diventare deboli o scoraggiati, e senza ritirarsi quando la lotta diventa difficile. Quando questo tipo di spirito combattivo si manifesta nella ricerca del Dhamma, allora tempo e luogo non sono rilevanti per la loro ricerca della verità. Indipendentemente dal fatto che sia l'epoca del Buddha o la nostra epoca attuale, il Nibbāna può sempre essere raggiunto da chi segue con impegno la via, perché il vero Dhamma esiste sempre nel momento presente – il presente senza tempo, qui e ora.

Appendice

I Cinque Khandha

I Cinque Khandha consistono negli aggregati di corpo, sensazione, memoria, pensiero e immaginazione, e coscienza. È difficile apprezzare la profondità e la sottigliezza del significato all'interno di questi cinque gruppi, quindi, per dare al lettore qualche base per la contemplazione, viene fornito un elenco di similitudini. Queste similitudini sono state insegnate dal Buddha. Possono essere trovate nella sezione sui Khandha nel Saṃyutta Nikāya.

- 1) Il corpo è paragonato a una massa di schiuma che galleggia lungo il fiume Gange.
- 2) La sensazione è paragonata alla pioggia che cade in una pozzanghera. Ogni goccia che cade provoca uno spruzzo e una bolla che rapidamente scoppia e scompare.

3) La memoria è paragonata a un miraggio visto nel deserto. Non ha sostanza; è semplicemente apparenza.

4) Il pensiero e il pensiero immaginativo sono paragonati a un albero di banano. Quando gli strati esterni del tronco vengono sbucciati, all'interno non si trova midollo o legno duro sostanziale.

5) La coscienza è paragonata a un mago che sta al bivio e mostra ogni sorta di illusioni magiche, prive di qualsiasi sostanza reale. Quando si parla dei nāma khandha (gruppi mentali), tendiamo a pensarli come cose o entità separate; ma, in realtà, sono tutti aspetti del citta. È quindi più corretto pensare in termini del citta che svolge le funzioni di sentimento, memoria, pensiero o coscienza; perché tutti loro sono completamente dinamici, e quindi non entità statiche.

Memoria (Sañña)

È diventato popolare tradurre la parola Pāli sañña come “percezione”, ma questa è una traduzione sbagliata. Sembra probabile che questo fraintendimento derivi dalle traduzioni di parti del Ti-pitaka effettuate alla fine del XIX e all’inizio del XX secolo da studiosi che cercavano di adattare le idee buddiste ai concetti filosofici occidentali. Il Concise Oxford Dictionary definisce “perceive” come: ‘comprendere con la mente, osservare, capire; percepire attraverso uno dei sensi’. E “perception” è definito come: ‘atto, facoltà di percepire; riconoscimento intuitivo; (filos.) azione con cui la mente attribuisce le proprie sensazioni a un oggetto esterno come causa’. Le definizioni sopra riportate si riferiscono a processi complessi che coinvolgono tutti i khandha mentali, non solo uno. Una funzione dei khandha mentali che è stata ignorata è la ‘memoria’. Se sañña non viene tradotto come memoria, allora dov’è la memoria nei khandha? In tutta la Thailandia, sañña è sempre tradotto come “kwam chum”, che significa memoria. Questo è universalmente accettato sia dagli studiosi che da chi pratica la meditazione. Non si è riflettuto abbastanza sull'importanza travolgente della memoria. Sicuramente questo dovrebbe essere chiaro a chiunque comprenda l'effetto devastante della malattia di Alzheimer, in cui la memoria diminuisce gradualmente fino a quando la povera vittima non ha più riferimenti dalle esperienze passate e diventa praticamente un imbecille.

Le Pratiche Ascetiche (Dhutanga)

I Dhutanga sono pratiche ascetiche che i monaci buddisti intraprendono volontariamente. Bisogna capire che il loro scopo in ogni caso è quello di contrastare impurità specifiche (kilesa). Quindi devono essere applicate da ciascun praticante quando e se ne sente il bisogno.

1. Indossare vesti rattoppate e riparate.
2. Indossare solo le tre vesti principali e nessun'altra.
3. Procurarsi il cibo facendo il giro delle elemosine.
4. Non saltare nessuna casa durante il giro delle elemosine.
5. Mangiare cibo solo una volta al giorno, in un solo pasto.
6. Mangiare solo dalla ciotola delle elemosine.
7. Rifiutare il cibo offerto dopo il giro delle elemosine.
8. Vivere nella foresta.

9. Vivere sotto un albero.
10. Vivere all'aperto; non ai piedi di un albero né sotto un tetto.
11. Vivere in un cimitero
12. Essere soddisfatti di qualsiasi letto o luogo di riposo disponibile.
13. La pratica del seduto; in altre parole, sedersi, stare in piedi o camminare, ma mai sdraiarsi.

Arammana

La parola 'ārammana' significa: una base, un sostegno o ciò da cui qualcosa dipende. Ma, in generale, in questo libro, questo 'qualcosa' si riferisce allo stato mentale e a ciò che ne deriva. Come condizione di supporto per gli stati mentali, il ārammaṇa può essere un oggetto percepito esternamente o una condizione interna che nasce da sensazioni, ricordi, pensieri o coscienza. Tra coloro che praticano la via del kammaṭṭhāna, la parola ārammana è spesso usata per riferirsi a uno stato mentale emotivo, positivo o negativo; anche se, per essere corretti, dovrebbe riferirsi a ciò che provoca o accelera quello stato mentale. Nella lingua thailandese, la parola ārammana, pronunciata “arom”, significa sempre 'le emozioni' in generale. A volte in questo libro significa anche le emozioni.